

Oktober 2025  
ISSN 1612-7153



# ALNATURA Magazin

Einfach genussvoll  
**Aromatische  
Herbstküche**

Gut zu wissen  
**Schlafrhythmus  
außer Takt**

## Alnatura fördert den Bio-Landbau

**GEMEINSAM BODEN GUT MACHEN.**

Die Alnatura Bio Bauern Initiative



**ALNATURA**  
Super Natur Markt



# Danke!

**1. PLATZ**  
**in der Kundenzufriedenheit**

Unter allen Lebensmittelhändlern\*

→ **2025 zum vierten Mal in Folge**



\*Umfrageergebnisse von ServiceBarometer AG mit 9067 Kund\*innen zur Zufriedenheit, bezogen auf die Haupteinkaufsstätten für Lebensmittel. Ergebnisse Alnatura: auf einer Notenskala (1 = vollkommen zufrieden, 5 = unzufrieden) Gesamtzufriedenheitsnote 1,77 innerhalb der »Biomärkte« und damit Gesamtsieger unter allen untersuchten Lebensmittelmärkten. Erhebungszeitraum: 21.01. bis 16.07.2025. Mehr erfahren: [alnatura.de/auszeichnungen](https://alnatura.de/auszeichnungen)

Liebe Leserinnen und Leser,

der Herbst ist die Zeit von Erntedank. Und unser Dank sollte nicht nur der Natur gelten, sondern besonders unseren Bäuerinnen und Bauern, die landauf und landab täglich dafür sorgen, dass wir ausreichend Essen auf dem Tisch haben. Denn dass am Ende der Haupterntezeit Feldfrüchte und Getreide aller Art als Ernte eingefahren werden können, ist alles andere als selbstverständlich. Es braucht die Bäuerinnen und Bauern, die mit unermüdlichem Einsatz und unter immer größeren Herausforderungen – nicht zuletzt durch die Folgen der Klimakrise – ein teilweise sehr hartes Brot haben: Im Frühjahr fehlte der Regen und im Sommer war es weitestgehend zu nass.

Bio-Qualität in Ihrem Alnatura Markt braucht Bio-Landbau! Seit zehn Jahren unterstützt die Alnatura Bio-Bauern-Initiative (ABBI) gemeinsam mit dem Naturschutzbund Deutschland (NABU) Bauernhöfe dabei, auf Bio-Landwirtschaft umzustellen. Und gemeinsam wurde hier bereits viel erreicht. Zum Jubiläum haben wir für diese Ausgabe unseres Magazins zwei Höfe besucht.

Die Färbungen der herbstlichen Wälder in Rot, Gelb bis Gold können uns daran erinnern, uns wieder mehr in der Natur und speziell in den Wäldern bewegen zu wollen. Und der Herbst ist die Zeit herzhafter Gerichte. Bei unseren Oktober-Rezepten kommen dieses Mal zahlreiche Nüsse und Trockenfrüchte ins Spiel, um den herbstlichen Gerichten noch mehr Aroma, einen extra Biss und eine gewisse Fruchtigkeit zu verleihen. Zudem kochen wir mit verschiedenen frischen Küchenkräutern wie Dill, Koriander oder Petersilie, über die Sie in dieser Ausgabe einiges Wissenswertes erfahren.

Der Herbst bedeutet auch für viele Menschen Entschleunigung und eine intensivere Begegnung mit sich selbst, wozu auch ein guter Schlaf zählt. Nehmen Sie zahlreiche Anregungen dazu aus unserem Beitrag »Schlafrhythmus außer Takt« mit.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserer Oktober-Ausgabe!

*Ihre Alnatura Redaktion*



*Zum zehnjährigen Jubiläum der Alnatura Bio-Bauern-Initiative (ABBI) haben wir zwei Höfe besucht, die zeigen: Wenn der Mut zum Wandel auf Rückhalt trifft, kann daraus viel Gutes erwachsen.*

complete  organics

# Der Trend im Kühlregal: Fermentiertes Gemüse

- ✓ nicht pasteurisiert,  
voll aktiver Kulturen
- ✓ Geschmackserlebnis
- ✓ ohne Zusatzstoffe



Passt perfekt:



im Salat oder  
zur Bowl



als Beilage zu  
vielen Gerichten



auf Sandwiches,  
Burger oder Brot

Rezepte & Infos unter:  
[completeorganics.de](https://completeorganics.de)



## *Kochen und genießen*

- 10 Genussküche im Herbst
- 14 Küchenkräuter – grüne Aromenvielfalt
- 38 Erntedank – mit Brotrezept

## *Schon entdeckt?*

- 6 Aktuelles rund um Alnatura
- 8 Auszeichnung mit dem Retail-Award
- 26 Das Alnatura Nuss-Sortiment entdecken
- 28 Gefriergetrocknete Beeren – neu im Sortiment
- 29 Aus unserem Frischesortiment ausgewählt
- 40 Der Markentisch mit Produkten von Rapunzel
- 44 Aus unserem Sortiment: Herbstlich aufgetischt
- 46 Aus unserem Trockensortiment ausgewählt
- 54 Der Markentisch mit Produkten von Baldini
- 56 Aus unserem Naturdrogerie-Sortiment ausgewählt
- 58 Aus unserem Sortiment: Zeit für Gemütlichkeit



## *Gemeinsam handeln*

- 31 Die Kolumne von Götz E. Rehn
- 32 Zehn Jahre Alnatura Bio-Bauern-Initiative
- 42 Zu Besuch bei Sonnentor
- 48 Zu Besuch bei Greenic
- 53 Partnerporträt das boep

## *Rundum wohlfühlen*

- 50 Abendruhe für kleine Nachteulen
- 60 Schlafrhythmus außer Takt



# Aktuelles



## Ab sofort: Bioland-Chicorée vom Landgut Pretschen

Unser langjähriger Partner Reichenau-Gemüse versorgt Sie bis Anfang April mit dem feinen Wintergemüse. Für die Alnatura Märkte wird der Chicorée am neuen Standort Pretschen im Spreewald, 80 Kilometer von Berlin entfernt, bei Wärme und Dunkelheit sorgsam herangezogen. Ein exklusiver Genuss – ob in Salaten, fruchtig-süß kombiniert etwa mit Orangen, Äpfeln oder Datteln, als Gemüse oder auch warm zubereitet: Man kann ihn im Ofen gratinieren, zart dünsten, mit Schinken umwickeln oder ganz einfach mit Semmelbrösel-Butter servieren.



## Gewinnspiel: Entdecken Sie das Alnatura Babysortiment

Werden Sie Mitglied bei Mein Alnatura und melden Sie sich für unser Gewinnspiel im Oktober an. Wir verlosen zwölf Pakete mit einer Auswahl an Produkten aus dem Babysortiment von Alnatura. **So funktioniert es:** Wenn Sie bereits Mitglied von Mein Alnatura sind, dann melden Sie sich bis zum 31. Oktober 2025 in Ihrem Mitgliedsbereich für das Gewinnspiel an. Wenn Sie noch kein Mitglied sind, so bedarf es vorab bis 31. Oktober 2025 einer Registrierung bei Mein Alnatura unter [alnatutura.de/meinalnatutura](https://alnatutura.de/meinalnatutura). Mit ein wenig Glück gewinnen Sie eines von zwölf Produkttest-Paketen. Diese enthalten je vier Produkte im Gesamtwert von circa 50 Euro. Machen Sie mit und erhalten Sie mehr Infos unter [alnatutura.de/babysortiment](https://alnatutura.de/babysortiment).



## Purer Kokos- Genuss im Snackformat

Ein tropischer Snack, der den Gaumen in ferne Länder entführt: Die knackigen, intensiv aromatischen Kokosnussstücke werden

aus der puren Kokosnuss gewonnen und durch Trocknen haltbar gemacht; ohne weitere Zusätze. Der Alnatura Kokos-Snack pur ist ideal für die Pause, den geselligen Abend und dank des wiederverschließbaren Beutels auch praktisch für unterwegs. 100g **Dauerpreis**<sup>1</sup> 2,29€ (1 kg = 22,90€)

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



## »Sehr gut« für Alnavit Bio Glutenfrei Kleinblatt Haferflocken, Bioland

Für die Oktober-Ausgabe 2024 hat Öko-Test 35 Produkte zum Thema »Zarte Haferflocken« getestet, davon 21 Bio-Produkte ([oekotest.de](http://oekotest.de)). Die Note »sehr gut« wurde 21-mal, die Note »gut« zweimal, die Note »befriedigend« siebenmal, die Note »ausreichend« zweimal und die Note »mangelhaft« dreimal vergeben.

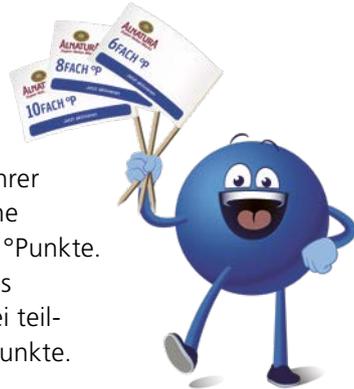
## Alnatura genießen und °Punktekonto füllen

Vom 29. September bis 26. Oktober 2025 mit jedem Einkauf mehr EXTRA°Punkte sammeln und bis zu 10fach °Punkte erhalten. Und so geht's: Start-Coupon in der PAYBACK App aktivieren und (mobile) Karte an der Kasse vorzeigen, 6fach °Punkte sammeln und anschließend im Coupon-Center einen weiteren Coupon mit 8fach °Punkten für den nächsten Einkauf erhalten. Coupon aktivieren, einlösen und nach dem Einkauf über 10fach Coupon in der PAYBACK App freuen.



Jetzt Start-Coupon direkt in der App aktivieren.

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



## 8% Studi-Rabatt

Dienstags gibt es in allen Alnatura Super Natur Märkten deutschlandweit einen Studi-Rabatt von acht Prozent. Das freut Studierende, Lehrlinge sowie Schülerinnen und Schüler: mehr in der WG-Kasse, mehr Bio-Lernfutter. Weitere Infos unter [alnatura.de/studirabatt](http://alnatura.de/studirabatt).



## Diese Kugeln haben es in sich

Eine Nascherei mit zart schmelzendem Kern in zwei Sorten: Diese aromatischen Snack-Kugeln überraschen mit einer cremigen Cashewnussfüllung, die Süße stammt nur aus den Fruchtzutaten. Die Basis der Snack-Kugeln Kakao & Cashew sind Datteln und Cashewnüsse, die Snack-Kugeln Mango & Cashew sind dank der Datteln und 15 Prozent Mango besonders fruchtig. Eine Packung enthält drei Stück – ideal zum Selbergenießen und Teilen, etwa als Pausensnack oder unterwegs. je 60g **Dauerpreis<sup>1</sup> 1,99€** (1 kg = 33,17€)



# 10% Rabatt

auf die Warengruppe  
Trockenfrüchte, Nüsse & Kerne



Coupon beim Bezahlen an der Kasse abgeben.

Mit diesem Coupon erhalten Sie einmalig **10% Rabatt** auf die Warengruppe Trockenfrüchte, Nüsse & Kerne in den Alnatura Super Natur Märkten in Deutschland. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. **Gültig vom 01.10. bis 31.10.2025.** 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



# Immer wieder ausgezeichnet

## Obst & Gemüse bei Alnatura

FRUCHTHANDEL  
**RETAIL AWARD** 2025  
 DEUTSCHLANDS  
 NUMMER EINS  
 FÜR OBST UND  
 GEMÜSE.

SIEGER IN DER KATEGORIE  
 BIO-ANGEBOT/NACHHALTIGKEIT

**Alnatura**

Produktions-  
 und Handels GmbH

FRUITNET MEDIA  
 INTERNATIONAL GMBH  
 DÜSSELDORF

Der renommierte »Fruchthandel Magazin Retail Award« in der Kategorie »Bio-Angebot/Nachhaltigkeit« geht 2025 an Alnatura! Es ist bereits die dritte Auszeichnung mit dem Retail Award in den letzten vier Jahren – und das Besondere ist: Die Entscheidung wird nicht von einer Jury gefällt, sondern von Ihnen, liebe Kundinnen und Kunden.

Die Auszeichnung gilt insbesondere bei Obst und Gemüse als eine der wichtigsten, ist sozusagen der »Branchen-Oscar«: der »Fruchthandel Magazin Retail Award«. Am 22. September 2025, dem Vorabend des Deutschen Obst & Gemüse



»Bei der Retail-Award-Auszeichnung freut uns besonders, dass unsere Kundinnen und Kunden entschieden haben und die gesamte Lieferkette vom Anbaupartner über die Alnatura Arbeitsgemeinschaft bis hin zu den Mitarbeitenden in den Märkten gewürdigt wird.«

Andre Wagner, Abteilungsverantwortung  
 Obst, Gemüse, Pflanzen & Eier bei Alnatura

Kongresses in Düsseldorf, wurde Alnatura der Preis in der Kategorie »Bio-Angebot/Nachhaltigkeit« verliehen. Bereits 2022 und 2023 ging man als Sieger in der Kategorie »LEH-Vollsortimenter« hervor. Das Besondere an diesem Branchen-Award ist, dass hier keine Jury entscheidet, sondern die Verbraucherinnen und Verbraucher stimmen in vier Kategorien über ihre beliebteste Obst- und Gemüse-Abteilung im deutschen Lebensmitteleinzelhandel ab. Das führende deutsche Marktforschungsinstitut YouGov Deutschland GmbH befragt im Frühsommer im Auftrag des Fruchthandel Magazins in einer repräsentativen und unabhängigen Erhebung mehr als 7000 der im Verbraucherpanel geführten Haushalte, welcher deutsche Einzelhändler ihrer Ansicht nach die attraktivsten Abteilungen führt. Bewertungskriterien sind unter anderem Frische, Übersichtlichkeit, Sauberkeit, allgemeine Präsentation und Auswahl der Ware, Service und Beratung sowie das Preis-Leistungs-Verhältnis.



## Wochenmarktcharakter bei Alnatura

Die Obst- und Gemüse-Abteilung ist ein Herzstück jedes Alnatura Marktes und punktet insbesondere mit ihrer Attraktivität. Sie sticht beim Betreten eines Marktes sofort ins Auge und hat den Charakter eines gut sortierten, bunten Wochenmarktes: knackige Salate in Grün und Rot, glänzender und fester Rosenkohl, ebenso leuchtend-rote Chilis, aromatische Zitronen und gerade jetzt im Herbst Pilze in breiter Auswahl. Alles ist üppig, die Auswahl täglich frisch und obendrein gibt es jede Woche neue Wochenangebote. Die Mitarbeitenden in den Märkten sind hier täglich mit Leidenschaft und großem Einsatz am Werk, um eine tolle Abteilung zu präsentieren und für den besonderen Wochenmarktcharakter zu sorgen. »Bei der Retail-Award-Auszeichnung freut uns besonders, dass unsere Kundinnen und Kunden entschieden haben und die gesamte Lieferkette vom Anbaupartner über die Alnatura Arbeitsgemeinschaft bis hin zu den Mitarbeitenden in den Märkten gewürdigt wird. Engagement und Herzblut aller Mitwirkenden spiegeln sich in dieser Auszeichnung wider. Darauf sind wir sehr stolz«, so Andre Wagner, Abteilungsverantwortung Obst, Gemüse, Pflanzen & Eier bei Alnatura.

## Hier schmecke ich, worauf ich Wert lege

Andre Wagner erläutert, was die Kundinnen und Kunden seiner Meinung nach so sehr an der Alnatura Obst- und Gemüse-Abteilung schätzen: »In jedem Fall die Frische, die gleichbleibende Qualität sowie den Geschmack unserer Ware. Wir bekommen immer wieder die Rückmeldung, dass unser Obst und Gemüse schmeckt, wie es eben schmecken sollte: aromatisch und unverfälscht. Dafür suchen wir uns unsere Anbaupartner auch ganz genau aus, sind immer wieder vor Ort und besprechen, wie wir gemeinsam beste Bio-Qualität zu angemessenen Preisen umsetzen können.«

Aber für die Kundinnen und Kunden dürften nicht nur die Faktoren Frische, Geschmack, Bio-Qualität und Preis entscheidend sein. Auch das Thema Regionalität ist relevant. So setzt Alnatura wo immer möglich auf Obst und Gemüse aus heimischen Anbau von regionalen Anbaupartnern, das auf möglichst kurzen Wegen in die Alnatura Märkte gelangt. Flugware ist

*»Alnatura lebt Verantwortung – gegenüber der Umwelt, den Produzenten, den Mitarbeitenden und den Kunden.*

*Diese Haltung – proaktiv, lösungsorientiert und stets im Sinne des Endverbrauchers – ist beispielhaft für die gesamte Branche. Der Preisträger des Retail Awards in der Kategorie »Bio-Angebot/Nachhaltigkeit« zeigt, dass Bio nicht nur ein Label ist, sondern ein ganzheitlicher Anspruch.«*

David Hintzen von der GS1 Germany GmbH in seiner Laudatio bei der Preisverleihung

grundsätzlich tabu. »Wenn wir von Regionalität sprechen, geht es uns zum einen um die Reduzierung von Transportkilometern und CO<sub>2</sub>-Ausstoß. Genauso wichtig ist uns aber, regionale Versorgungsstrukturen und die Wirtschaft vor Ort zu stärken«, erklärt Andre Wagner.

Tolle Erzeuger, möglichst kurze Transportwege, dazu eine bestmögliche Abwicklung in Lager und Logistik sowie geschulte Mitarbeitende mit einer großen Leidenschaft für Obst und Gemüse – es ist dieses Gesamtpaket bei Alnatura, das mit dem Retail Award (wieder einmal) ausgezeichnet wurde. *mf*



**Bei Alnatura gibt es jede Woche neue Angebote im Obst- und Gemüse-Sortiment: eine Mischung aus Highlight-, Saison- und Kompetenzartikeln, unter anderem auch Besonderheiten wie Kräuterseitlinge, Artischocken und Co. Und das zu attraktiven Preisen. Saisonale Schwerpunkte runden das Aktionsangebot mit sechs Artikeln wöchentlich ab.**



# Genussküche im Herbst

Der Herbst ist da – und mit ihm das Ende der Haupterntezeit: Erntedank! Neben verschiedenen frischen Kräutern setzen wir im Oktober auf Nüsse und Trockenfrüchte, um unseren herbstlichen Gerichten noch mehr Aroma, einen extra Biss und eine gewisse Fruchtigkeit zu verleihen. Einfach ausprobieren und genießen!



» Für eine cremigere Konsistenz etwas eiskaltes Wasser zum Hummus geben.«  
Alina, Alnatura Rezeptentwicklerin



Für noch mehr Würze und eine angenehme, orientalische Schärfe  
1 TL Harissa vor dem Backen auf den Kürbisspalten verteilen.



Spicebar Harissa



gutnuss Tahin (Sesamum), Demeter-zertifiziert

## Kräuter-Hummus mit Ofen-Kürbis und Cashews

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 kleiner Hokkaidokürbis
- 80 g Cashewkerne
- 400 g Kichererbsen (in der Dose)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Handvoll Dill
- 1 Handvoll Petersilie
- 2 EL Tahin (Sesamum)
- Saft von 1 Zitrone

AUSSERDEM  
Olivenöl, Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

**Kürbis waschen**, in Spalten schneiden und mit 4 EL Öl, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer mischen. Auf ein mit Öl eingefettetes Backblech geben und bei 200°C Ober-/Unterhitze 30 Min. im Backofen backen.  
**Inzwischen Cashews** grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie goldbraun sind, und beiseitestellen.  
**Kichererbsen abgießen** und abspülen, Knoblauch schälen, Kräuter waschen und trocken schütteln. Alles mit Tahin, Zitronensaft, 2 EL Öl, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer pürieren. Hummus, Kürbisspalten und geröstete Cashews zusammen servieren.

Zubereitungszeit: 15 Min. + 30 Min. Backzeit  
Nährwerte pro Portion: Energie 404 kcal, Eiweiß 12 g, Fett 26 g, Kohlenhydrate 25 g



» Statt Champignons können Sie auch andere Pilze der Saison verwenden.«  
Jenny, Alnatura  
Rezeptentwicklerin



## Herbstbowl mit Mandeldressing

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 80 g Feldsalat
- 200 g Trauben
- 100 g Bergbauern-Weichkäse
- 20 g geröstete Mandeln
- 160 g Champignons
- 1 EL Dattelsirup
- 3 TL Mandelmus weiß
- 2 TL Condimento Bianco Agrodolce

### AUSSERDEM

Olivenöl, Wasser, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min. + 15 Min. Kochzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 482 kcal, Eiweiß 18 g, Fett 33 g, Kohlenhydrate 25 g

### ZUBEREITUNG

Feldsalat waschen und trocknen, Trauben waschen, Weichkäse in Stücke schneiden. Alles in einer Schüssel vermengen. Mandeln grob hacken und über den Salat geben.

Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Öl auf hoher Stufe anbraten, bis sie Wasser ziehen und weicher werden. Dattelsirup hinzugeben und so lange rühren, bis sich Pilze und Sirup gut vermischt haben. 5 Min. karamellisieren, abkühlen lassen und zum Salat geben.

Für das Dressing Mandelmus und Essig mit 1 TL Öl und 8 TL Wasser glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Salat verteilen.



Leonardi  
Condimento Bianco  
Agrodolce



Alnatura  
Bergbauern-Weichkäse,  
Naturland-zertifiziert

» Die Kräuternüsse schmecken als knackiges Topping, zum Beispiel auf Salat oder Bowls, aber auch pur geknabbert als Snack. Abgefüllt in ein schönes Glas sind sie ein tolles Mitbringsel.

Die Kekse sind luftdicht verschlossen bis zu 1 Woche haltbar.

## Geröstete Nusskernmischung mit Kräutern

### ZUTATEN FÜR 1 GLAS À 300 ML

4 Stängel **Rosmarin**  
 ½ Bund **Petersilie**  
 ½ Bund **Dill**  
 1 TL **Himalaya Ur-Salz**  
 200g **Nusskernmischung**

**AUSSERDEM**  
 Olivenöl

### ZUBEREITUNG

**Kräuter waschen**, trocken schütteln und fein hacken. In einer Schüssel mit 2 EL Öl, 1 TL Salz und Nüssen vermischen.

**Auf einem mit Backpapier** ausgekleideten Backblech flach verteilen und im Backofen bei 170°C Umluft 20 Min. rösten, dabei mehrfach durchmischen. Auf dem Backblech auskühlen lassen, dann in ein Glas füllen.

Zubereitungszeit: 5 Min. + 20 Min. Backzeit

Nährwerte pro Glas: Energie 1476 kcal, Eiweiß 42 g, Fett 132 g, Kohlenhydrate 21 g



Erntesege  
Himalaya Ur-Salz



Tanelli  
Grana Padano D.O.P.  
gerieben



Alnatura  
Nusskernmischung

## Käse-Kräuter-Kekse

### ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

200g **Nusskernmischung**  
 1 Stängel **Rosmarin**  
 4 Stängel **Petersilie**  
 1 TL **Backpulver**  
 100g **Grana Padano D.O.P. gerieben**  
 1 **Ei**

**AUSSERDEM**  
 Salz

### ZUBEREITUNG

**Nusskernmischung** in einem Mixer mahlen. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Nüsse und Kräuter mit den restlichen Zutaten sowie 1 Prise Salz zu einem glatten Teig vermengen. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Aus dem Teig** walnussgroße Kugeln formen, vorsichtig platt drücken und auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Blech legen. 15 Min. backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Kurz abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 10 Min. + 15 Min. Backzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 147 kcal, Eiweiß 7 g, Fett 12 g, Kohlenhydrate 2 g

# Grüne Aromenvielfalt

Verschieden, aber alle aromatisch: Frische Küchenkräuter bringen neben Farbe vor allem Geschmack in die Küche und verpassen so vielen Speisen den letzten Schliff. Wir legen den Fokus im Oktober auf unsere fünf Lieblinge. Unser Tipp: Jetzt nochmal zugreifen, bevor sich die Erntezeit dem Ende zuneigt.

Würzig-aromatisch mit einem Hauch Zitrusfrische, zarten Anis-, Kümmel- und Fenchelnoten schmeckt **Dill** zu Fisch, im Salat, in Suppen, Joghurt- oder Senfsaucen. Das Sommerkraut ist zudem der Klassiker beim Einlegen von Gurken.

**Schnittlauch** gehört zur Gattung der Lauchgewächse und schmeckt entsprechend würzig wie frisch. Die feinen Röhrchen passen zu kalten und warmen Speisen, sollten aber nicht gekocht, gehackt oder gemahlen werden, sonst verlieren sie an Aroma.

Ursprünglich aus Asien stammend, findet **Koriander** auch hierzulande immer mehr Anklang. Die frischen Blätter haben einen starken, leicht scharfen Eigengeschmack und lassen sich optisch leicht mit Petersilie verwechseln, sind aber zarter und feiner.

**Petersilie** harmoniert mit fast allen Gewürzen und ist dementsprechend gern gesehen in vielen Küchen – besonders im Mittelmeerraum. Dabei schmeckt die glatte Petersilie milder und zugleich aromatischer als ihre krause Schwester.

Seine Heimat hat **Rosmarin** rund um das Mittelmeer, schließlich mag er es sehr sonnig und heiß. Sein tiefgründiges kräftig-würziges und herb-bitteres Aroma passt zu Kartoffeln und Gemüse genauso wie zu Fisch und Fleisch.

» Kuku Sabzi, auf Deutsch Kräuter-Pfannkuchen, ist ein beliebtes Gericht der persischen Küche. Neben Kurkuma kann man auch noch andere Gewürze zufügen, zum Beispiel ½ TL Kreuzkümmel oder etwas Kardamom.



## Kräuter-Omelette »Kuku Sabzi«

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Dill
- 4 Frühlingszwiebeln
- 40g Walnussbruch
- 40g Cranberrys
- 6 Eier
- 1 TL Kurkumapulver

### AUSSERDEM

Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitungszeit: 15 Min. + 23 Min.

Koch- und Backzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 299 kcal,  
Eiweiß 14g, Fett 23g, Kohlenhydrate 7g

### ZUBEREITUNG

**Kräuter waschen**, trocken schütteln und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Walnüsse und Cranberrys klein hacken.

**1 Ei** mit Kurkuma, 1 TL Salz und etwas Pfeffer verrühren, dann die übrigen Eier und die vorbereiteten Zutaten unterrühren. Eine ofenfeste Pfanne (ca. 24 cm Ø) erhitzen, 3 EL Öl darin verteilen und die Eimasse hineingeben. Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze 10 Min. stocken lassen.

**Deckel entfernen** und das Omelette bei 200 °C Ober-/Unterhitze 13 Min. im Backofen fertig backen. Kurz abkühlen lassen, dann auf einen großen Teller stürzen.



24/7 Bio  
Walnussbruch



Spicebar  
Kurkumapulver

Schmeckt  
super zu einem  
grünen Salat.



» Als Fisch kann  
jedes helle Fischfilet  
verwendet werden, zum  
Beispiel auch Schellfisch  
oder Seelachs.«  
Michelle, Alnatura  
Rezeptentwicklerin



## Fischfilet mit Mandel-Kräuter-Kruste

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 200 g Kabeljaufilets (tiefgekühlt)
- 30 g Kräuter, z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill
- 30 g geröstete Mandeln
- 50 g Panko Paniermehl
- 2 Eier
- ½ Zitrone (Abrieb und Saft)

### AUSSERDEM

Brat- und Backöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Min. + 30 Min.

Auftauzeit + 25 Min. Backzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 412 kcal,  
Eiweiß 32 g, Fett 20 g, Kohlenhydrate 22 g

### ZUBEREITUNG

**Kabeljau** 30 Min. antauen lassen, gegebenenfalls die Haut entfernen und Filets trocken tupfen.

Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen, mit etwas Öl bepinseln und Filets darauf auslegen.

**Kräuter waschen**, trocken schütteln und fein hacken, Mandeln ebenfalls hacken. Mit Panko, Eiern, Zitronensaft sowie etwas -abrieb, Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einer recht trockenen Masse vermengen. Auf den Filets verteilen und 25 Min. im Ofen backen, bis die Kruste goldbraun und der Fisch gut gegart ist.



followfood  
Kabeljaufilets (tiefgekühlt)



Arche  
Panko Paniermehl

# Natural Cool



## Natürlich aus Überzeugung

Unser tiefgefrorenes Gemüse von Natural Cool steckt voller vitaler Nährstoffe. Dafür sorgen unsere Demeter-Landwirte – konsequent nach biodynamischen Prinzipien.

# Erdnusshähnchen mit Datteln

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 5 Datteln entsteint
- 3 EL Erdnussmus extra crunch
- 300 ml Kokosmilch
- 1 EL Sojasauce Shoyu-Art

## AUSSERDEM

Salz, Pfeffer, Olivenöl

## ZUBEREITUNG

**Hähnchenbrust** in mundgerechte Stücke schneiden, leicht salzen und pfeffern. Datteln in kleine Würfel schneiden. **1 EL ÖL** in einer Pfanne erhitzen und Fleisch von allen Seiten anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Hitze reduzieren, Erdnussmus, Kokosmilch und Sojasauce hinzufügen, gut verrühren und Dattelstücke untermengen. Bei mittlerer Hitze 10–15 Min. köcheln lassen und mit Pfeffer bestreut heiß servieren.

Zubereitungszeit: 5 Min. + 20 Min. Kochzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 575 kcal, Eiweiß 59 g, Fett 27 g, Kohlenhydrate 22 g



Rapunzel  
Datteln entsteint



gutnuss  
Erdnussmus  
extra crunch

» Dazu schmecken Basmatireis oder Quinoa sowie frisches Gemüse. Garnieren Sie das fertige Gericht mit frischem Koriander, das bringt zusätzliche Frische und ein feines Aroma.«  
Anna, Alnatura Rezeptentwicklerin





Ein wenig Chiliöl  
ergänzt das Gericht  
perfekt.



Crudolio  
Sesamöl geröstet



Fairtrade Original  
Sojasauce

## Udon-Nudeln in Tahinsauce

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 250 g Udon-Nudeln
- ½ Gurke
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Tahin
- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Reisessig
- 2 EL Sesamöl geröstet
- 40 g Erdnüsse geröstet & gesalzen

AUSSERDEM  
Wasser, Zucker

### ZUBEREITUNG

**Nudeln** nach Packungsanweisung kochen. Gurke waschen und in feine Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.  
**In einem Topf** Tahin, Sojasauce, Reisessig, Sesamöl, 6 EL Wasser und 2 TL Zucker verrühren und leicht erhitzen, aber nicht aufkochen.  
**Die Nudeln** mit der Sauce vermischen, auf 2 Teller verteilen und mit Gurke, Frühlingszwiebeln und Erdnüssen toppen.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 1048 kcal, Eiweiß 34 g, Fett 52 g, Kohlenhydrate 102 g



ALNATURA  
Super Natur Markt



4 104420 712584

**10FACH °P**  
auf den Einkauf ab 30€\*

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 30€, ist nicht kombinierbar mit anderen Aktionen auf das gesamte Sortiment, nur einmalig einsetzbar und nicht nachträglich verbuchbar.  
 \* Ausgenommen sind Bücher, Geschenkgutscheine, Säuglingsanfangsnahrung und Pfand.

Gültig von 01.10. bis 31.10.2025

PAPIERCOUPON EINMALIG NUTZEN

°PAYBACK

# Quitten-Chutney

## ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER À 250 ML

- Saft von 2 **Orangen** (ca. 150 ml)  
 70 ml **Weißweinessig**  
 700 g **Quitten**  
 1 daumengroßes Stück **Ingwer**  
 40 g **Aprikosen** getrocknet  
 50 g **Frühtrachthonig**  
 1 **Ceylon-Zimtstange** g.g.A.

## AUSSERDEM

### Wasser

Zubereitungszeit: 20 Min. + 25 Min. Kochzeit

Nährwerte pro Glas: Energie 356 kcal, Eiweiß 3 g, Fett 2 g, Kohlenhydrate 62 g

## ZUBEREITUNG

**100 ml Wasser**, Orangensaft und Essig in einem breiten Topf vermischen. Quitten schälen, entkernen, klein würfeln und sofort in den Topf geben, damit sie nicht braun werden.

**Ingwer schälen** und klein würfeln. Aprikosen ebenfalls klein würfeln. Zusammen mit Honig und Zimtstange mit in den Topf geben und 20–25 Min. köcheln lassen, bis die Quitten weich sind.

**2 sterile Gläser** mit Chutney befüllen, verschließen und auf den Kopf stellen, damit sich ein Vakuum bildet. An einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren und nach dem Öffnen in den Kühlschrank stellen.



Schulzes Schätze  
Frühtrachthonig,  
Demeter-zertifiziert



Spicebar  
Ceylon-Zimtstangen  
g.g.A.

Das Chutney  
passt hervorragend  
zu Manchego und  
Ziegenfrischkäse.

» Quittenschalen enthalten viel Pektin, das die Konsistenz des Chutneys verbessert. Sie können die Schalen in ein Tuch geben, dieses zuknoten und mit den Fruchtwürfeln mitkochen, anschließend entfernen.

Um Gläser zu sterilisieren, befüllen Sie sie und ihre Deckel mit kochend heißem Wasser. Kurz stehen lassen, dann das Wasser abgießen.«

Vroni, Alnatura  
Rezeptentwicklerin





Aus den Resten  
des Mürbeteigs können Sie  
kleine Kekse ausstechen.

➤ Für besonders glänzende und  
geschmeidige Tartelettes noch  
1 EL Honig unter die Ganache  
rühren. Alternativ lässt sich das  
Rezept auch in einer großen Tarte-  
Form umsetzen. Mögen Sie es  
weniger schokoladig, können Sie  
den Kakao einfach weglassen.

## Schokoladen-Haselnuss-Tartelettes

### ZUTATEN FÜR 8 TARTE-FÖRMCHEN Ø 8 CM

- 200 g **Dinkelmehl** Type 630  
+ 1 EL zum Arbeiten
- 100 g **Rohrohrzucker**
- 25 g **Kakao** schwach entölt
- 25 g **Haselnüsse** gemahlen
- 120 g **Fassbutter Süßrahm** (kalt)  
+ 1 EL für die Förmchen
- 1 **Ei**
- 200 g **Edelbitter-Schokolade 85 %**
- 150 g **Schlagsahne**
- 60 g **Haselnussmus**
- 100 g **Haselnusskerne**

### AUSSERDEM

**Salz**

Zubereitungszeit: 45 Min. + 20 Min. Backzeit  
+ 1 Std. 30 Min. Kühlzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 807 kcal,  
Eiweiß 17 g, Fett 44 g, Kohlenhydrate 83 g

### ZUBEREITUNG

**Mehl** mit 60 g Zucker, Kakao, gemahlene Haselnüsse und 1 Prise Salz mischen. Butter in kleinen Flöckchen sowie Ei hinzufügen und alles zügig zu einem homogenen Teig verkneten. Abgedeckt mindestens 30 Min. in den Kühlschrank geben.

**Tarte-Förmchen** buttern. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig ausrollen. Kreise ausschneiden, die etwas größer als die Förmchen sind, in die Förmchen geben und an Rand und Boden festdrücken; überschüssigen Teig abschneiden. Den Teig ein paarmal mit einer Gabel einstechen und Förmchen nochmals 30 Min. kühl stellen. Backofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen und Tartelettes 20 Min. backen. Abkühlen lassen.

**Schokolade** über einem Wasserbad schmelzen. Sahne erhitzen. Nach und nach langsam unter die Schokolade rühren, bis sich eine geschmeidige Ganache ergibt. Haselnussmus unterrühren und die Creme gleichmäßig in den Tartelettes verteilen.

**Haselnüsse** grob hacken. In einer Pfanne 2 Min. rösten, dann 40 g Zucker zufügen und unter Rühren 3 Min. karamellisieren. Auf einem Backpapier abkühlen lassen, nochmals zerhacken, dann auf den Tartelettes verteilen. Diese bis zum Servieren erneut kühl stellen.



Gläserne  
Bio-Molkerei  
Fassbutter Süßrahm



GEPA  
Edelbitter-  
Schokolade 85 %,  
Naturland-  
zertifiziert

Gefüllt mit Pistazienmus, umhüllt mit dunkler Schokolade, weiße Schokolade als Verzierung und gehackte Pistazien als Topping

Gefüllt mit Ricotta, Zitronenzesten und Salz als Topping

Gefüllt mit Pistazienmus, umhüllt mit weißer Schokolade, Pistazienmus als Verzierung und gefriergetrocknete Erdbeeren als Topping

## Grundrezept Gefüllte Dattel-Vielfalt

### ZUTATEN FÜR 20 STÜCK

200 g **Datteln** entsteint

20 TL **Füllung**, z. B. Erdnussmus crunchy oder fein, Haselnussmus, Pistazienmus, Mandelmus hell oder dunkel, Haselnüsse, geröstete oder ungeröstete Mandeln, Butter, Frischkäse, Feta, Ricotta, Curry-Aufstrich

100 g **Schokolade**, z. B. Vollmilch, Feine-Bitter-Schokolade, weiße Schokolade

etwas **Topping**, z. B. Salz, Pfeffer, Oregano, Rosmarin, Zitronenzesten, Haselnüsse, Pistazien, Mandeln, Kokosraspeln, gefriergetrocknete Erdbeeren und Himbeeren, Matchapulver

### ZUBEREITUNG

**Datteln** vorsichtig zur Hälfte aufbrechen und nach Belieben füllen. Anschließend die süßen Varianten mit geschmolzener Schokolade umhüllen und vielseitig toppen.

Zubereitungszeit: 1 Std. + 3 Std. Kühlzeit



Alnatura  
Datteln entsteint



Alnatura  
Pistazienmus



Gefüllt mit Erdnuss-  
mus crunchy, umhüllt  
mit dunkler Schoko-  
lade und Salz als  
Topping

Gefüllt mit Curry-  
Aufstrich und  
Kresse als Topping

Gefüllt mit Butter,  
dunkler Schokolade  
und Salz als Topping

Gefüllt mit Frischkäse,  
Gurken-Julienne und  
rosa Pfeffer als Topping

Gefüllt mit Haselnüssen,  
umhüllt mit dunkler  
Schokolade, weiße  
Schokolade zur  
Verzierung und  
gehackte Haselnüsse  
als Topping

Gefüllt mit gerösteter  
Mandel, umhüllt mit  
weißer Schokolade und  
Kokosraspeln als Topping

Gefüllt mit Feta,  
Rosmarin und Oregano  
als Topping

Gefüllt mit gerösteter  
Mandel, umhüllt mit  
einer mit Matchapulver  
gemischten weißen  
Schokolade und  
Kokosraspeln  
als Topping

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





## Nusshappen

### ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

- 200 g Vollmilchschokolade
- 150 g Nuss-Frucht-Mix »süß & salzig«  
(alternativ »Tropical Mix«)

### ZUBEREITUNG

**Schokolade** langsam über einem Wasserbad schmelzen und den Nuss-Frucht-Mix gleichmäßig in einer Silikon-Eiswürfelform verteilen.

**Flüssige Schokolade** über den Nuss-Frucht-Mix geben, kurz vorsichtig schütteln und 45 Min. in den Kühlschrank stellen. Danach die Happen behutsam aus den Mulden lösen und kühl aufbewahren.

Zubereitungszeit: 10 Min. + 45 Min. Kühlzeit  
 Nährwerte pro Stück: Energie 154 kcal, Eiweiß 3 g,  
 Fett 9 g, Kohlenhydrate 14 g

Nur für  
kurze Zeit



Rapunzel

**Bio-Nuss-Frucht-Mix »süß & salzig« vegan**  
**oder Bio-Mischung mit Mango & Kokos**  
**»Tropical Mix« vegan**

Die Mischung macht's: Beim Nuss-Frucht-Mix »süß & salzig« treffen süße Früchte auf geröstete und gesalzene Nüsse. Exotisch wird es beim »Tropical Mix« mit getrockneten Mangos, knackigen Cashews, zarten weißen Mandeln und knusprigen Kokos-Chips. Beide Mischungen eignen sich für abwechslungsreichen Knabberspaß und tolle Rezepte.

je 150 g **3,99 €** (1 kg = 26,60 €)

**RAPUNZEL**



## Mango- und Apfelchips in Schokolade mit Nuss

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 150g Zartbitter-Kuvertüre
- 4 EL gerösteter Nuss-Mix
- 100g Mangostücke getrocknet
- 40g Apfelchips

### ZUBEREITUNG

**Schokolade** grob hacken und über einem heißen Wasserbad langsam schmelzen. Nuss-Mix grob hacken. **Trockenfrüchte** einzeln etwa zur Hälfte in die geschmolzene Schokolade tunken, leicht abtropfen lassen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit gehackten Nüssen bestreuen und 20 Min. in den Kühlschrank stellen, bis die Schokolade fest ist.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 346 kcal, Eiweiß 8 g, Fett 13 g, Kohlenhydrate 44 g

» Wenn Sie möchten, können Sie zusätzlich 1 Prise Meersalz oder Zimt über die fertigen Stücke geben.

*Ganz einfach*  
mit nur 4 Zutaten



Alnatura  
Zartbitter-  
Kuvertüre

+



Alnatura  
Gerösteter  
Nuss-Mix

+



Alnatura  
Mangostücke  
getrocknet

+



Alnatura  
Apfelchips

# Harte Schale, aromatischer Kern

In der Welt der Nuss-Sorten erzählt jede Nuss ihre eigene, knackige Geschichte. Im Kern haben sie aber eines gemeinsam: Sie sind aromatisch, vielseitig und bereichern jeden Speiseplan. Entdecken Sie die nussige Vielfalt unseres Alnatura Sortimentes.

**N**icht immer, wenn der Volksmund etwas »Nuss« nennt, trifft dies auch aus botanischer Sicht zu. Während eine Haselnuss zu den echten Nussfrüchten zählt, ist die Mandel wiederum der Samen einer Steinfrucht und die Erdnuss gar eine Hülsenfrucht. Doch wenn wir diese Spitzfindigkeiten beiseitelassen und zum Kern kommen, bleibt: Nüsse sind eine echte Bereicherung für die Küche und bieten zahlreiche Verwendungsmöglichkeiten. Von feinen Cashewkernen über die beliebten Walnüsse bis hin zu außergewöhnlichen Sorten wie Macadamianüsse; ob pur geknabbert, als Zutat im Müsli und in süßen Backwaren oder zur Verfeinerung herzhafter Gerichte – die knackigen Leckerbissen gehen immer.



## Walnuss

Die Heimat des Walnussbaumes erstreckt sich von Südeuropa über Zentralasien bis nach China. Mit ihrem charakteristisch süßlich-herben Aroma ist die Walnuss ein toller Begleiter zu Käse und Wein, passt in beinahe jedes Gebäck und kann Obstsalaten, Müslis oder Eiskreationen einen eigenen Akzent geben.



## Cashew

Man muss in tropische Länder reisen, um einen Cashewbaum aus der Nähe betrachten zu können. Cashews sind fein-knackig und haben ein leicht süßes Aroma. Sie sind eine beliebte Zutat für asiatische Gerichte und die vegane Küche. Hier kann Cashewmus den Käse beim Überbacken von Pizza und Aufläufen ersetzen.

## Haselnuss

Die in Europa heimische Haselnuss kommt für Alnatura in der großfruchtigen Sorte Runde Römer zum Einsatz; sie ist besonders knackig und hat ein intensiv nussiges Aroma – dies auch, weil sie in Italien unter voller Sonne reifen kann. Haselnüsse haben in der Zeit der Weihnachtsbäckerei Hochkonjunktur, schmecken aber natürlich das ganze Jahr über: pur geknabbert, im Müsli und Gebäck.





## Macadamia

Diese Nuss war schon den australischen Ureinwohnern eine Nahrungsquelle. Am bis zu 15 Meter hohen Macadamia-baum wachsen kleine, kugelige Früchte. Sie umschließen – mit einer Schale, die unseren hiesigen Nussknacker überfordern würde – die weißgelbe Macadamianuss. Ihr butterfeines, vollmundiges Aroma macht sie zu einer wahren Delikatesse und sie gilt zurecht als »Königin der Nüsse«.

## Die richtige Lagerung

Ganze ungeschälte Nüsse sollten dunkel, kühl, trocken und luftdicht verpackt gelagert werden – nur so behalten sie ihr Aroma und sind vor Schimmelpilzbefall weitgehend geschützt. Selbst geknackte oder bereits gemahlene Nüsse gehören luftdicht verschlossen in den Kühlschrank. Abgepackte Produkte wie Nüsse, Kerne, Nussbruch und gemahlene Nüsse werden übrigens durch ein Schutzgas in der Verpackung geschützt und müssen daher in den Märkten nicht gekühlt werden.



## Pekannuss

Optisch erinnert die edle Pekannuss an eine Walnuss; was kein Wunder ist, denn die beiden sind eng miteinander verwandt. Pekannüsse sind knackig-fest und haben ein recht mildes Aroma. Gehackt und leicht geröstet verfeinern sie zum Beispiel Desserts und Gebäck.



## Pinienkerne

Die mediterrane Pinie ist eine Kieferart, deren Zapfen kleine, längliche Samen in sich tragen – die Pinienkerne. Ihr zartes, fast süßliches Aroma entwickelt sich durch sanftes Rösten besonders gut. So verfeinern die Kerne Salate oder Risotto und sind eine beliebte Zutat vieler Pestosaucen wie beispielsweise dem Pesto Genovese.



## Mandeln

Der Mandelbaum ist seit Jahrtausenden eine Kulturpflanze des östlichen Mittelmeerraumes. Heute wachsen die kleinen Bäume nicht nur in Italien und Spanien, sondern auch in Kalifornien. Der typische Mandelgeschmack ist nussig-süßlich mit einer dezent herben Note – perfekt als Snack, Backzutat und für die Herstellung von Drinks und Mus.

# Wir haben den Sommer eingefangen

Ob im Müsli, auf der Frühstücksbowl oder in frisch gebackenen Muffins; ob als Topping über Eis, in kreativ gefüllten Datteln oder einfach pur verputzt: Unsere neuen gefriergetrockneten Beeren werden Ihre Geschmacksknospen kitzeln.

- ✓ knusprig, fruchtig, aromatisch
- ✓ direkt nach der Ernte schockgefrostet und schonend gefriergetrocknet
- ✓ hundert Prozent Frucht, ohne weitere Zusätze
- ✓ für eine Tüte (20 Gramm) gefriergetrocknete Früchte braucht es ca. 140 Gramm Himbeeren bzw. ca. 200 Gramm Erdbeeren



neu



»Gefriergetrocknete Früchte haben ein ganz besonderes Aroma.

Denn sie werden direkt nach der Ernte tiefgefroren und das enthaltene Wasser wird zu Eis. Dieses wird anschließend wieder unter Vakuum entzogen – ganz ohne Hitze. So behalten die Früchte ihre Form, Farbe und ihr volles Aroma.«

Ann-Kathrin Zimmermann, Alnatura Produktmanagement  
Trockenfrüchte & Kerne

## Schon gewusst?

Für Bio-Trockenfrüchte wird im Obstanbau auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel verzichtet. Stattdessen erfolgt die Schädlingsbekämpfung auf natürliche Weise. Außerdem tabu: die Schwefelung von Früchten und die Verwendung des Konservierungstoffes Sorbinsäure.



Knabbern und naschen Sie sich durch unser großes Sortiment an Bio-Trockenfrüchten.



# Für Sie ausgewählt



Pasta Nuova  
**Bio-Dinkel-Schupfnudeln**  
 Die schmackhaften Schupfnudeln aus Dinkelmehl und Kartoffeln sind ein Genuss für alle. Sie sind im Handumdrehen zubereitet und passen ideal zu angebratenem Gemüse wie Paprika oder Pilzen.

**Dauerpreis**  
**3,59** 400 g  
 (1 kg = 8,98 €)



Hofgut Kapellenhof  
**Bio-Schafjoghurt Heidelbeere, Naturland-zertifiziert\*\* oder Bio-Schafjoghurt Aprikose, Naturland-zertifiziert\*\***

In den gerührten Fruchtjoghurts treffen Fruchtzubereitungen auf Schafmilchjoghurt vom Hofgut Kapellenhof, einer Bio-Schafkäserei im Rhein-Main-Gebiet, die nach den strengen Naturland-Richtlinien arbeitet. Die Milch der Schafherde wird dort mit viel Liebe und Handarbeit zu Milchprodukten veredelt.

**Dauerpreis**  
**1,99** je 180 g  
 (1 kg = 11,06 €)



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

FlammBio  
**Bio-Flammkuchen nach Elsässer Art\*\***  
 Knuspriger Boden, herzhafter Belag: Dieser Flammkuchen nach Elsässer Art bringt traditionellen Geschmack in die Bio-Welt. Mit Speck vom lang-jährigen Alnatura Partner Packthof und aromatischen Zwiebeln auf fein-würzigem Schmand. Nur wenige Minuten Backzeit.



**Dauerpreis**  
**4,19**  
 250 g  
 (1 kg = 16,76 €)

Bio-verde  
**Frische Bio-Tortelli mit Steinpilzen**  
 Die Tortelli werden nach italienischem Originalrezept nur aus Ei und Hartweizengrieß hergestellt. Wasser zur Gewichtssteigerung wird nicht zugegeben. Die raffinierte Füllung mit feinen Steinpilzen wurde jahrelang optimiert fürs beste Ergebnis.

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

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

# People

WEAR ORGANIC



## Die neue Winter-Kollektion ist da!

Ganz gleich, ob du zu Hause auf dem Sofa faulenzst, im Homeoffice arbeitest oder in einem Café Freunde triffst – du willst dich in deiner Kleidung rundum wohlfühlen und dabei gut aussehen. Deshalb haben wir Basics und moderne Styles entworfen, aus denen du dir dein eigenes Lieblingsoutfit zusammenstellen kannst.

Neu



Unsere kuschelig weichen und lässig modernen Styles sind hergestellt aus hochwertiger, qualitätsgeprüfter Bio-Baumwolle.



In unserer transparenten textilen Kette werden gemäß Global Organic Textile Standard nicht allergisierende Färbemittel und Ausrüstungen eingesetzt.



Wir bieten nachhaltig Freude am Tragen mit unseren sorgfältig ausgewählten Stoffqualitäten.



# Consumare, non basta



*»Die ›Fülle des Daseins‹ hängt nicht davon ab, was man ansammelt oder besitzt. Sie hängt vielmehr davon ab, was wir mit Freude annehmen und teilen können.«*

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

## *Liebe Leserinnen und Leser.*

am 3. August dieses Jahres ging das einwöchige Weltjugendtreffen der Katholischen Kirche in Rom mit mehr als einer Million jugendlichen Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit einer Messe mit Papst Leo XIV. zu Ende. Junge Gläubige aus fast 150 Ländern haben wie bei einem Festival unter freiem Himmel ihren Höhepunkt des Heiligen Jahres 2025 gefeiert. In seiner Predigt fragte der Papst: »Was ist wirklich Glück?« Die »Fülle des Daseins« hängt nicht davon ab, was man ansammelt oder besitzt. Sie hängt vielmehr davon ab, was wir mit Freude annehmen und teilen können.

### **Kaufen, anhäufen, konsumieren, das reicht nicht aus.**

»Consumare, non basta«, so drückte es der Papst aus. Die sehr positive Resonanz der Jugendlichen auf seine klaren und mahnenden Worte zeigt, dass unter ihnen eine größere Gruppe an Fragen nach dem Sinn des Daseins interessiert ist.

Die Reduktion unseres Seins auf die Welt des Konsums und der Steigerung unseres materiellen Glücks durch Vergrößerung unseres Besitzes erweist sich immer mehr als Sackgasse. Dies gilt nicht nur deshalb, weil die Kapazitäten der Erde nicht ausreichen, um für alle Menschen auf unserem Planeten das materielle Wohlstandsniveau der westlichen Industrieländer zu ermöglichen. Es gilt besonders auch deshalb, weil die Menschen erst durch das Erlebnis ihrer eigenen Schöpferkraft Sinn und Glück auf neue Weise erfahren können.

Wir Menschen sind zugleich Geschöpfe und Schöpfer. Wir sind einerseits abhängig von der Natur und andererseits schlummert in jedem von uns das Potenzial, als Individuum einen Beitrag zur Entwicklung der Welt durch unsere eigenen Schöpfungen leisten zu können. Der »Sinn« für uns Menschen besteht darin, dass wir unser geistiges Potenzial entwickeln, um die Welt immer besser zu verstehen und aus Einsicht zum Wohle von Mensch und Erde zu handeln. Die Orientierung unseres Handelns am Sinn gibt unserem Tun eine Richtung, die zur Kultivierung der Lebensverhältnisse beiträgt. Das »Menschlichmachen« der Wirklichkeit durch Veredeln der Landwirtschaft, der Produkte, Arbeitsbedingungen und Bildungsinitiativen geht der »Verwirklichung unserer Menschlichkeit« voraus. Aus einem solchen Verständnis des Menschen ist die biologische Agrarkultur, ist die Entstehung von Alnatura und vieler anderer Initiativen hervorgegangen.

In diesen Tagen feiern wir Erntedank. Das Fest erinnert daran, dass unser Sein nur durch die Produktivität der Natur möglich ist. Wir verdanken unsere Existenz der Natur. Unterstützen wir ihr Wirken durch unser Engagement für die biologische Agrarentwicklung.

Mit herzlichen Grüßen

# Alnatura fördert den Bio-Landbau

Seit zehn Jahren unterstützt die Alnatura Bio-Bauern-Initiative (ABBI) gemeinsam mit dem NABU Menschen dabei, ihre Landwirtschaft auf Bio umzustellen. Zum Jubiläum haben wir zwei Höfe besucht, die zeigen: Wenn der Mut zum Wandel auf Rückhalt trifft, kann daraus viel Gutes erwachsen.



Bei Hans Trumpfheller  
im Odenwald kam zu  
der Rinderzucht noch ein  
Bio-Ziegenmilchbetrieb  
mit Käserei hinzu – auch  
dank finanzieller Förderung.

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

Mehr zu Christine Pieroth und ihren Weinen der Marke Piri Naturel gibt es unter [piri-naturel.my.canva.site](https://www.piri-naturel.my.canva.site).



Im Oktober ist Erntezeit. Auf dem Weingut Weinheimer Hof von Christine Pieroth bedeutet das: Die Weinlese läuft längst auf Hochtouren. Menschen aus aller Welt kommen zusammen, um mit ihr die Trauben einzuholen. Spätestens abends, wenn ein Teil der Ernte noch traditionell mit den Füßen zu Maische verarbeitet wird, zeigt sich: Bio-Weinbau ist Knochenarbeit – und Herzensprojekt.

### Vielfalt statt Monokultur

Pieroth ist frisch gebackene ABBI-Preisträgerin. Doch in ihrem Betrieb im Anbaugebiet Nahe hat sie schon vorher einiges verändert. Als sie im elterlichen Weingut auf Bio-Weinbau umstieg, begann eine aufregende Reise. Heute setzt Pieroth auch auf Naturwein unter dem Titel Piri Naturel. »Hierfür brauche ich die besten Trauben, weil ich im Keller nicht mehr eingreifen möchte. Umso sorgfältiger müssen wir vorher im Weinberg arbeiten.« Die vielen kleinen Schritte bis hierher waren aufwendig und teuer – die drei ersten Fässer, die sie einem Bekannten abkaufte, bildeten noch den kleinsten Posten. Doch die Freude über

die Lebendigkeit auf den 14 Hektar Anbaufläche ist groß. Genau das ist ihre Philosophie: Der Weinberg ist mehr als nur ein Acker, er ist ein Lebensraum. »Ich möchte meinen Weinberg nicht als Monokultur bewirtschaften, sondern mit natürlichen Kreisläufen arbeiten«, erklärt sie.

### Fürs große Ganze

In den Weinbergen sieht man daher Totholz und Steine, die zu Pyramiden aufgeschichtet sind, und weitere wichtige Lebensräume, die Pieroth bewusst gestaltet. »Wir haben vor Ort verschiedene kleine Standorte mit unterschiedlichem Mikroklima und Boden. Also gebe ich auch jedem eine individuelle natürliche Begrünung. Dazu habe ich an bestimmten Stellen Hecken und Sträucher angepflanzt, sodass beispielsweise Kälte gut abfließen kann. Bäume bieten Schatten und weiteren Lebensraum – von alten Obstsorten über Flatterulme und Spitzahorn ist vieles dabei. Auf diese Weise kann ich die Landschaft sanft gestalten und die Natur für mich arbeiten lassen. Gibt es etwas Schöneres?« Heimische Wildkräuter und Pflanzen wie Ackerschachtelhalm verarbeitet sie zu Auszügen oder Jauchen, um die Reben zusätzlich zu stärken. Für Pieroth ist ihre Form des

## Zehn Jahre

### Alnatura Bio-Bauern-Initiative (ABBI)

- 2015 gegründet von Alnatura zur Unterstützung des zusammen mit dem NABU ins Leben gerufenen Projektes »Gemeinsam Boden gut machen«
- 131 geförderte Betriebe mit zusammen 21000 Hektar Bio-Fläche
- Förderhöhe bis zu 60.000 Euro pro Betrieb
- insgesamt 3 Millionen Euro Förderung durch Käufe der Alnatura Kundinnen und Kunden
- rund 40 Produkte mit ABBI-Hinweis »Gemeinsam Boden gut machen«, 1 Cent pro gekauftem Produkt fließt in das Projekt



Mehr zur Alnatura Bio-Bauern-Initiative unter [alnatura.de/ABBI](https://www.alnatura.de/ABBI).





*»Ich möchte meinen Weinberg nicht  
als Monokultur bewirtschaften, sondern  
mit natürlichen Kreisläufen arbeiten.«*

Christine Pieroth, Winzerin und ABBI-Preisträgerin

Bei Naturwein lautet das  
Credo: Möglichst wenig  
eingreifen und beeinflussen.  
Das Ergebnis ist entsprechend  
lebendig, überraschend – und  
oftmals leicht trüb.



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



**Bio-Käserei mit Hand und Herz – und Kräutern aus dem Hausgarten. Bio-Käse von den Odenwälder Ziegen finden Sie in Alnatura Märkten in und um Darmstadt. Weitere Bezugsmöglichkeiten und Infos unter [weise-hube.de](http://weise-hube.de).**

Bio-Landbaus eine Entscheidung für die Zukunft: »Es geht mir um das große Ganze, um Artenvielfalt und den Schutz des Bodens – auch wenn meine Erträge geringer ausfallen.« Die finanzielle Förderung durch ABBI hat ihr dafür Rücken- deckung gegeben. Mit der Unterstützung der Alnatura Bio-Bauern-Initiative konnte sie wichtige Investitionen tätigen und wird ihre Vision weiter ausbauen.

### **Pioniergeist mit Ziegen**

Auch Hans Trumpfheller, der mit seinem Hof Weiße Hube einer der Ersten war, der 2015 in das ABBI-Programm aufgenommen wurde, weiß, wie wichtig finanzielle Unterstützung auf dem Weg zum Bio-Betrieb ist: »2015 konnten wir unseren Traum vom Ziegenhof zur Käseherstellung verwirklichen – ohne die Förderung wäre das kaum möglich gewesen.« Mit dem Förderbetrag hat er unter anderem den bestehenden Stall ziegen- freundlich umgebaut samt Klettermöglichkeiten für die aktiven Tiere. Alles bis hin zum Hausgarten haben die Trumpfhellers auf Bio umgestellt, von hier kommen die Kräuter für ihre Ziegenkäse. Auf den 125 Hektar Land leben 120 Thüringer Wald- ziegen und Bunte Deutsche Edelziegen. Sie grasen auf Weiden, fressen Wintergerste und Acker- bohnen, die der Betrieb selbst anbaut. Der Mist der Ziegen und der benachbarten Mutterkühe wird wieder für die Bodenfruchtbarkeit genutzt. Selbst das Hühnermobil ist Teil des Hofsystems: Hier leben 230 Hennen – beschützt von einigen »Ziegen im Ruhestand«. Eine Ausnahme ist die

alte Ziegendame Hexe. Sie kam 2015 als Kitz auf den Hof – im gleichen Jahr wie die ABBI-Förde- rung. Heute ist sie so etwas wie die gute Seele des Ziegenstalls, lebt bei den Jüngeren und er- innert mit ihren zehn Jahren an das, was alles möglich wurde.

### **Zukunft fördern**

Doch die Bio-Landwirtschaft bleibt auch eine ständige Herausforderung. Trumpfheller stellt fest, dass die gesteigerte Nachfrage nach Bio- Produkten während der Corona-Zeit inzwischen abgeebbt ist: »Wir hatten gehofft, dass sich die Einstellung zu gutem Essen und zu regionalen Lebensmitteln nachhaltig verändert – aber es ist leider wieder fast alles beim Alten.« Trotz der wirtschaftlichen Hürden bleibt Trumpfheller bei seiner Arbeit leidenschaftlich. »Was wir hier tun, macht saumäßig Spaß. Es ist der beste Job, den es gibt«, sagt er, während er durch den Stall streift. Es ist diese Freude an der Arbeit, die ihn weiterhin antreibt, bis er den Hof an die 13. Ge- neration weitergeben wird. »Den Jüngeren – nicht nur meinem Sohn – wünsche ich außerdem Durchhaltevermögen, den Glauben an eine nach- haltige Landwirtschaft und die Wertschätzung der Verbraucherinnen und Verbraucher«, fügt er hinzu. Ob mit einer Ziege namens Hexe, die sym- bolisch für zehn Jahre gelebte Veränderung steht, oder mit Naturwein, der aus Vielfalt entsteht – die Alnatura Bio-Bauern-Initiative zeigt, was alles möglich ist. Und wie viel Freude darin liegt, ge- meinsam Boden gut zu machen. *mag*

BIOLOGISCH-DYNAMISCH  
SEIT 1959

ANZEIGE



# Dinkel oder Hartweizen? Hauptsache Spätzle!



Serviervorschlag

[www.spielberger.de](http://www.spielberger.de)





# Ernte sei Dank!

Sind die Obst- und Gemüseboxen in Ihrem Alnatura Super Natur Markt zu Beginn des Herbstes wie gewohnt voll, heißt es: Ernte sei Dank! Deshalb wollen auch wir einmal Danke sagen – an all die Bäuerinnen und Bauern, die den Sommer für uns auf dem Feld verbracht haben. Danke für all die herbstlichen Genüsse!



**E**in Herbst ohne Kürbisse? Kaum vorzustellen. Ein Glück, dass zahllose Bäuerinnen und Bauern Jahr für Jahr trotz aller Widrigkeiten dafür sorgen, dass unser Hunger auf Kürbis gestillt wird. Denn im Oktober ist Erntezeit, ganz egal bei welchem Wetter. Und wie es der Brauch will, feiern wir die Ernte und all diejenigen, die sie vollbringen, auch dieses Jahr wieder am ersten Sonntag des Monats, am traditionellen Erntedankfest. Während die Getreideernte bereits im Spätsommer zu Ende geht, gibt es Obst und vor allem Gemüse bis spät in den Herbst hinein. Neben Kürbissen werden im Oktober zum Beispiel Quitten, Äpfel, Birnen und Weintrauben geerntet. Die Liste an Gemüse ist deutlich länger und reicht von Pilzen, Kartoffeln und Karotten über Pastinaken, Rote Beten und Fenchel zu verschiedenem Kohlgemüse wie Rosenkohl, Wirsing, Grünkohl und vielem mehr. Ganz nach dem Motto »Herbstzeit ist Kürbiszeit« haben wir anlässlich des Erntedankfestes unser liebstes Kürbisbrotrezept für Sie herausgesucht. Denn dafür braucht es nicht viel: Kürbis, Hefe, Mehl, Salz und für den extra Biss und zusätzliches Aroma ein paar Kürbiskerne und etwas Kürbiskernöl. Außen knusprig, innen saftig-luftig. Probieren Sie es aus und zaubern sich und Ihren Liebsten dieses herrlich orange Brot. Und wer freut sich nicht, wenn es an herbstlichen Tagen in der Küche wunderbar aromatisch nach frisch gebackenem Brot duftet?

## Kürbisbrot mit Kernen

### ZUTATEN FÜR 1 BROT (20 SCHEIBEN)

800 g **Hokkaidokürbis**  
2 Pck. **Trockenhefe**  
450 g **Dinkelmehl** Type 630  
+ 1 EL für die Arbeitsfläche  
3 TL **Kürbiskernöl**  
50 g **Kürbiskerne**

### AUSSERDEM

Salz

### ZUBEREITUNG

**Kürbis waschen**, halbieren, entkernen und samt Schale in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In einen Topf geben, ausreichend Wasser zufügen und den Kürbis bei mittlerer Hitze zugedeckt 10 Min. weich dünsten. Topf vom Herd nehmen, Wasser abgießen und den Kürbis 30 Min. abkühlen lassen, bis er lauwarm ist. Anschließend in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.

**Das lauwarme Püree** mit Hefe mischen. Dinkelmehl, 2 TL Salz und Öl in eine Schüssel geben. Kürbispüree darübergießen und alles mit den Händen zu einem Teig verkneten. Falls der Teig zu fest ist, etwas Wasser zufügen. 40 g Kürbiskerne unterkneten. Mit einem Geschirrtuch abdecken und 40 Min. gehen lassen.

**Arbeitsfläche** mit Mehl bestäuben, darauf den Teig noch einmal durchkneten und zu einem runden Brotlaib formen. Mit einem Messer strahlenförmig einritzen, mit etwas Wasser bepinseln und mit den restlichen Kürbiskernen bestreuen. Erneut abgedeckt 15 Min. gehen lassen.

**Den Backofen** auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot 10 Min. backen. Danach die Backofentemperatur auf 200 °C Ober-/Unterhitze reduzieren und das Brot weitere 10 Min. backen. Dann die Temperatur auf 180 °C Ober-/Unterhitze reduzieren und 20–30 Min. weiterbacken. Das Brot ist fertig, wenn es beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt.

Zubereitungszeit: 25 Min. + 55 Min. Gehzeit + 50 Min. Backzeit

Nährwerte pro Scheibe: Energie 112 kcal, Eiweiß 4 g, Fett 2 g, Kohlenhydrate 18 g



Dinkelmehl gibt dem Brot eine nussige, leicht süßliche Note.

Alnatura  
Dinkelmehl Type 630,  
Bioland

# Jetzt wird's nussig

Rapunzel Naturkost ist ein Bio-Pionier aus dem Allgäu. Aus der 1974 gegründeten Selbstversorger-Gemeinschaft hat sich ein international tätiges und sozial engagiertes Familienunternehmen mit einem Sortiment aus rund 550 vegetarischen Bio-Produkten entwickelt. Ganze Nüsse, Cremes und Muse laden zum Genießen ein.

## Bio-Mandeln geröstet

Die Mandeln werden schonend geröstet – für ein besonders intensives Aroma und extra Knackigkeit. Röstfrisch verpackt, sind sie der ideale Snack für bewusste Genussmenschen.

200 g **Dauerpreis<sup>1</sup> 6,79 €**  
(1 kg = 33,95 €)



## Bio-Mandel-Tonka-Creme

Die Komposition aus frisch gerösteten Mandeln, Milch und dem blumig-süßlichen Aroma der Frucht des Tonkabaums ist besonders zart und schmilzt auf der Zunge. Die Tonkabohne besitzt Noten von Vanille, Rum, Bittermandel und Zimt.

250 g **Dauerpreis<sup>1</sup> 6,49 €**  
(1 kg = 25,96 €)

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

AUS UNSEREM SORTIMENT\*



### Bio-Cashewmus

Mit viel Erfahrung, Hingabe und Sorgfalt entsteht dieses Mus aus hundert Prozent Bio-Cashews aus fairem Handel. Die Kerne werden schonend geröstet und fein vermahlen – für einen mild-nussigen Geschmack.

250 g **Dauerpreis<sup>1</sup> 7,79 €**  
(1 kg = 31,16 €)

### Bio-Erdnüsse geröstet und gesalzen

Knackiger Knabberspaß: Die Erdnüsse werden besonders schonend geröstet. Fein gesalzen und röstfrisch verpackt, sind sie ideal zum Snacken, Teilen oder einfach Selbergenießen.

75 g **Dauerpreis<sup>1</sup> 1,49 €**  
(1 kg = 19,87 €)



### Bio-Pistazien geröstet und gesalzen

Die süßlich-würzigen Pistazien sind in der Schale geröstet und mit feinem Meersalz veredelt. Ob unterwegs, beim Filmabend oder zwischendurch – diese Pistazien sorgen für puren, natürlichen und aromatischen Geschmack.

175 g **Dauerpreis<sup>1</sup> 7,99 €** (1 kg = 45,66 €)





# Es interessiert uns die Bohne



Seit seiner Gründung 1988 ist das österreichische Unternehmen Sonnentor für feine Bio-Tee- und -Gewürzkompositionen bekannt. Doch die Marke bietet auch erlesenen Kaffee: Wir haben uns die Herkunft der Bohnen für die Kaffee-Linie mit dem schönen Namen »Wiener Verführung« einmal genauer angesehen.

**K**affee gehört zur Wiener Kultur wie das Riesenrad oder Johann Strauss. Mit der Linie »Wiener Verführung« greift Sonnentor diese Tradition auf – in Bio-Qualität, mit sozialem Engagement und vorwiegend direktem Handel. Die ausgewogene Wiener Röstung mit milder Säure, schokoladigen und fruchtigen Noten wird in einem schonenden Trommelröstverfahren bei niedriger Temperatur und langer Röstdauer hergestellt. Diese Art der Röstung bringt die feinen Aromen besonders gut zur Geltung.

Die Arabica-Bohnen für den beliebten Espresso stammen aus Schattenanbau in Mittel- und Südamerika. Das heißt, die Kaffeepflanzen wachsen im Schatten größerer Bäume, was ihrer ursprünglichen Umgebung ähnelt, für mehr Artenreichtum sorgt und vor Wind und Erosion schützt. Die Schatten-

bäume können zudem Temperaturunterschiede ausgleichen. Geerntet werden nur reife Kaffeekirschen, immer von Hand. Der in der Biolandwirtschaft verpflichtende Verzicht auf chemisch-synthetische Pestizide und synthetische Düngemittel sowie der wassersparende Anbau tragen zum Erhalt der Biodiversität vor Ort bei. Die Trocknung des Kaffees wird von den Bio-Bäuerinnen und -Bauern vor Ort durchgeführt, die Röstung erfolgt dann in Österreich. Die enge Zusammenarbeit mit Kleinbauernkooperativen sichert langfristige Beziehungen. »Preisspekulation interessiert uns nicht die Bohne – wir setzen auf direkte, ehrliche Handelsbeziehungen«, so Sonnentor-Geschäftsführer Gerhard Leutgeb, der selbst schon bei der Kooperative vor Ort war.

Trotz steigender Kosten für Transport und Energie hält Sonnentor an seinem Gemeinwohlversprechen fest: eine gute Lebensgrundlage für alle entlang der gesamten Lieferkette. »Unsere Partner können sich auf uns verlassen«, sagt Gerhard Leutgeb. So erklärt sich, warum auch Sonnentor-Kaffee im Ladenverkauf nicht vor Preiserhöhungen gefeit ist.

### Einblicke vor Ort: Kaffeefarmen in Peru

Ein zentrales Anbauprojekt liegt in der Region Jaén in Peru. Dort arbeiten rund 88 Bäuerinnen und Bauern im Rahmen der Kooperative »Jesus Solidario« auf circa 300 Hektar in Höhenlagen von 1500 bis 2000 Metern. Die Sorten Caturra und Catimor wachsen zwischen Bananen- und Papayabäumen und werden in liebevoller Handarbeit gepflegt. Die feuchte Witterung erfordert den Einsatz von Trocknungshäuschen, die die Kraft der Sonne nutzen und vor Regen schützen. Der direkte Handel mit Sonnentor sichert nicht nur das Einkommen, sondern fördert auch das Know-how bezüglich Logistik und Organisation. Ein Beispiel für die Wirkung dieser Partnerschaft ist die Familie von Lydia und Elmer Ramirez Huayoma. Gemeinsam mit ihren vier Kindern leben sie

### Rezeptidee: Pumpkin Spice Cake



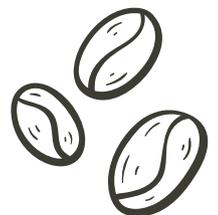
Das Rezept für diese herbstliche Kürbistorte mit Topfenhaube finden Sie, wenn Sie den QR-Code scannen. Neben Kürbis und Kürbiskernen ist auch eine Tasse Espresso unter den Zutaten.



Elmer Ramirez Huayoma und seine Frau Lydia bauen mit ihrer Familie in der peruanischen Provinz Jaén Kaffee für Sonnentor an.

auf einem Hof im peruanischen Regenwald. Neben dem Kaffeeanbau bauen sie Mais und Bohnen an und betreiben seit Kurzem auch zwölf eigene Bienenstöcke. Die Imkerausbildung erhielt Elmer durch die Kooperative – ein zweites Einkommen, das den Alltag erleichtert. Mit den Einnahmen möchte die Familie neue Zimmer aus Lehmziegeln für die Kinder bauen. Sie schätzen die langfristige Zusammenarbeit mit Sonnentor und sind dankbar für die Unterstützung, die ihnen eine bessere Zukunft ermöglicht. Mit dem Wissen um solche persönlichen Geschichten schmeckt uns eine Tasse Sonnentor-Kaffee dann sogar noch besser! *mgk*

Die Arabica-Bohnen für diesen feinen Bio-Espresso mit starker Röstnote und schokoladigem Aroma kommen aus Schattenanbau aus Mittel- und Südamerika.\*



\* Nicht in allen Märkten erhältlich.



Goldback  
Bio-Kürbiskernbrötchen  
300g Dauerpreis<sup>1</sup> 1,99€  
(1 kg = 6,63€)



gutnuss  
Bio-Erdnussmus  
»Aroma-Röstung«  
250g Dauerpreis<sup>1</sup> 2,99€  
(1 kg = 11,96€)



Naughty Nuts  
Bio-Cashewmus  
»Raspberry Rumble«  
250g Dauerpreis<sup>1</sup> 8,99€  
(1 kg = 35,96€)

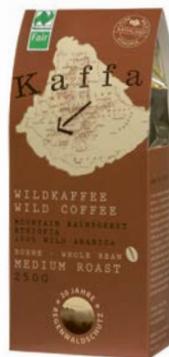


## Herbstlich aufgetischt

Egal zu welcher Tageszeit, ob süß oder herzhaft – Aufstriche sind immer ein Genuss. Passend zur Jahreszeit setzen wir im Oktober auf Nussmuse, Pilz- und Linsenaufstriche – am liebsten auf Kürbiskernbrot oder -brötchen. Mit einer heißen Tasse Kaffee dazu lässt sich der Herbst genießen.



Hedi  
Bio-Brottaufstrich  
»Vegane Art...  
Cabanossi aus Linsen«\*\*  
vegan  
140g Dauerpreis<sup>1</sup> 3,49€  
(1 kg = 24,93€)



Kaffa  
Bio-Wildkaffee »medium  
roast« ganze Bohne,  
Naturland-Fair-zertifiziert\*\*  
250g Dauerpreis<sup>1</sup> 8,99€  
(1 kg = 35,96€)



Kaffa  
Bio-Wildkaffee »medium  
roast« gemahlen,  
Naturland-Fair-zertifiziert\*\*  
250g Dauerpreis<sup>1</sup> 8,99€  
(1 kg = 35,96€)



Allos  
Bio-Aufstrich  
»Carinas Champignon  
Zwiebel Hofgemüse« **vegan**  
135g Dauerpreis<sup>1</sup> 2,79€  
(1 kg = 20,67€)



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

\*\* Nicht in allen Märkten erhältlich.

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

Die einen nennen es

# ZEITVERSCHWENDUNG,

wir

# Sorgfalt.



Man braucht viel, ganz viel Geduld, um Bio-Kaffee anzubauen. Ihn von Hand zu pflücken, zu verlesen. Und ganz sanft 11 Minuten zu rösten. Aber es lohnt sich: feinste Arabicas, Espresso oder Single Origins – unverschämt lecker – auch in Demeter-Qualität.



**MOUNT HAGEN.**  
Kaffee für Fortgeschrittene.

# Für Sie ausgewählt



**LEBENSBAUM  
Bio-Früchtetee Hibiskus,  
Demeter-zertifiziert\*\***  
Erfrischend fruchtig: Der lose Hibiskustee mit zitronig-frischem Geschmack ist heiß wie kalt ein Genuss und der ideale Durstlöscher. Der Hibiskus für diesen Tee wird von Hand gepflückt und anschließend sonnengetrocknet.

**Dauerpreis**  
**3,99** 50 g  
(1 kg = 79,80 €)



**Davert  
Bio-Basmati- und -Wildreis,  
Demeter-zertifiziert**  
Die edle Mischung aus Basmati- und Wildreis schmeckt nussig-aromatisch und stammt aus einem langjährigen indischen Anbauprojekt am Fuße des Himalayas. Mit nur zehn Minuten Kochzeit ideal als schnelle Beilage für die feine Küche.

**Dauerpreis**  
**4,99** 500 g  
(1 kg = 9,98 €)

**Naturata  
Geschälte Bio-Tomaten,  
Demeter-zertifiziert**  
Die geschälten Tomaten in Tomatensaft werden in Spanien sonnenreif per Hand geerntet und in Handarbeit eingekocht. Intensiv fruchtig im Geschmack, eignen sie sich für mediterrane Gerichte und als Basis für feine Tomatensaucen.



**Dauerpreis**  
**4,89** 660 g  
(1 kg = 7,41 €)



**Landgraf  
Bio-Grauburgunder trocken\*\*  
vegan**  
Der trockene Weißwein aus sorgfältig verlesenen Burgundertrauben erzeugt in der Nase einen Duft von Zitrusfrüchten, grünem Apfel und Birne. Im Mund zeigt er eine feine Säure, schöne mineralische Anklänge und einen vollen Körper mit langem Abgang. Passt gut zu würzigen Speisen, gegrilltem Fleisch und Pasta.

**Dauerpreis**  
**7,49** 0,75 l  
(1 l = 9,99 €)



**Dr. Antonio Martins  
Bio-Kokosmilch »coco«  
vegan**  
Mit neun Prozent Fettanteil ist die Fairtrade-zertifizierte Kokosmilch aus vollreifen Kokosnüssen von ausgewählten Kokosnussplantagen besonders cremig und intensiv im Geschmack. Ideal für Currys und Desserts, zum Backen, in Smoothies oder Cocktails.

**Dauerpreis**  
**3,49** 500 ml  
(1 l = 6,98 €)

neu



Brinkers Food  
**Bio-Schoko-Duo-Creme**  
**»So Vegan So Fein« vegan**  
 Zwei Geschmacksrichtungen in einem Glas: Zart schmelzende, pflanzliche weiße Creme trifft auf schokoladigen Genuss. Hergestellt mit Zutaten aus fairem Handel, ohne Palmöl und glutenfrei.

Dauerpreis  
**4,49** 270g  
 (1 kg = 16,63 €)

Trafo  
**Bio-Mais-Tortilla-Chips Natur**  
 Die knusprigen Tortilla-Chips werden aus Maismehl und Sonnenblumenöl hergestellt und mit Meersalz verfeinert, was den unverwechselbaren Maisgeschmack hervorhebt. Schmeckt pur oder mit Käse überbacken, zu Sour Cream, Chilisauce oder Guacamole.



Dauerpreis  
**2,49** 200g  
 (1 kg = 12,45 €)



Lovechoc  
**Bio-Schokolade**  
**»Dark & Dates« 83 % vegan**  
 Diese bitterzarte Schokoladenkreation mit 83 Prozent Kakaoanteil kommt allein mit der natürlichen Süße der enthaltenen Datteln aus, welche den vollmundigen Geschmack des Rohkakao noch intensivieren.

Dauerpreis  
**5,49** 70g  
 (1 kg = 78,43 €)

## Wein des Monats



Dauerpreis  
**9,99**  
 0,75l  
 (1l = 13,32 €)

Lunaria  
**Bio-Primitivo Ruminat,**  
**Demeter-zertifiziert vegan**  
 Die für diesen Rotwein nach Demeter-Richtlinien angebauten Trauben der Rebsorte Primitivo wachsen im italienischen Anbaugebiet Terre d'Abruzzo. Der halbtrockene Primitivo hat eine dunkle Farbe und Aromen von tiefer und konzentrierter Beerenfrucht, Backpflaumen, Dörrobst sowie etwas Schokolade. Sehr eingängig, vielschichtig und lang im Abgang. Passt zu Gulasch mit Backpflaumen oder geschmortem Gemüse.



## Käse des Monats

Erhältlich an unseren Käse-Selbstbedienungstheken

Bastiaansen  
**Bio-Schafbrie »Brébelle«\*\***  
 Dieser cremig-milde Brie aus niederländischer Schafmilch erhält seine charakteristische weiße Rinde, seinen Geschmack und Geruch durch die Schimmelpilzkulturen Penicillium camemberti. Der Weichkäse eignet sich für die Käseplatte, als Brotbelag, als Zutat in einer Quiche oder mit Obst, Nüssen oder einem Glas Weißwein. Verzehrbarer Edelschimmel.

je 100g  
 (1 kg = 38,90 €)

Dauerpreis  
**3,89**

# Pure Pflanzenkraft

... das ist die Mission von Greenic. Seit über zehn Jahren produziert das Familienunternehmen hochwertige Bio-Pflanzenpulver. Das Geheimnis hinter dieser Erfolgsgeschichte: viel Herz und noch mehr Expertise.



Die Greenic-Trinkpulver sind individuell dosierbar und können spielend leicht in Wasser, Saft, pflanzliche Drinks oder Smoothies eingerührt werden.

**E**in gesunder Lebensstil und eine ausgewogene Ernährung waren Britta und Nicolaus Müller schon immer wichtig. So sind sie selbst aufgewachsen und so möchten sie es auch ihren vier Kindern vorleben. Als das Ehepaar dann vor über einem Jahrzehnt auf Reisen durchs Ausland Smoothies kennen- und lieben lernt, ist die Begeisterung groß und das Potenzial, das sie darin sehen, noch größer. Die Idee: reinste Bio-Pflanzenkraft in Pulverform zum Anrühren von Smoothies und Getränken, schnell und einfach zubereitet. Überzeugt von ihrem Produkt wagen Britta und Nicolaus Müller 2015 mit der Gründung von Greenic in ihrer Heimat, in Cloppenburg, schließlich den Schritt in die Selbstständigkeit. »Gefestigt hat sich der Gedanke erst bei mir. Meine Frau hat mich dann zusätzlich ermutigt«, blickt Nicolaus Müller zurück. »Man segelt los, man kennt die Richtung, man weiß das Ziel, aber noch nicht, welche Stürme aufkommen werden. So ist das in der Selbstständigkeit. Und das ist gut so. Sonst würde man den Hafen gar nicht erst verlassen.«

### **Pflanzenpulver ohne Schnickschnack**

Gesagt, getan! Dabei greift das Gründerpaar auf mehr als 20 Jahre Berufserfahrung in der Bio-Lebensmittelbranche zurück. »Ich bin ein richtiges Bio-Gewächs«, sagt Britta Müller, die ihre berufliche Laufbahn mit einer Ausbildung in einem namhaften Bio-Unternehmen startete, lachend. »Mir war schnell klar, dass mein Herz für die Bio-Branche schlägt.« Bei Greenic übernimmt die gelernte Innovationsmanagerin die Produktentwicklung und das Marketing. Bestand das Sortiment eingangs überwiegend aus Pflanzenpulver-Mischungen wie zum Beispiel Clean Green oder Ashwagandha Kurkuma Kraft, beinhaltet es heute auch viele Mono-Artikel wie Gerstengras-, Weizengras-, Brennessel-, Moringa-, Ashwagandha- oder Hagebuttenpulver. »Alles ohne Schnickschnack und ohne Zuckerzusatz, versteht sich. Kurz gesagt: Wir nehmen nur das, was die Natur uns gibt«, erklärt Nicolaus Müller, der als studierter Diplomkaufmann für



Für Ehepaar Britta und Nicolaus Müller ist ihr Unternehmen Greenic ein Herzensprojekt.

*»Wir nehmen nur das, was die Natur uns gibt.«*

Nicolaus Müller, Gründer von Greenic

die Zusammenarbeit mit Handelspartnern und den Rohwareneinkauf zuständig ist.

### **Qualität an erster Stelle**

Von Anfang an wichtig für das Gründerpaar sind Themen wie Nachhaltigkeit, Ganzheitlichkeit und ökologisches Wirtschaften. So ist auch der Name Greenic entstanden: »Green« für Grün und »ic« für »integrated circuit«, also für einen ganzheitlichen Kreislauf. 1,5 Prozent des Umsatzes jedes verkauften Greenic-Produkts wird deshalb an gemeinnützige Organisationen gespendet. »Die Qualität des Produkts steht immer an erster Stelle«, betont Britta Müller. Die Rohwaren kaufen sie und ihr Mann dort ein, wo die Bedingungen und die Analysen am besten sind; möglichst regional und ausschließlich bio. In der Produktion werden die Pflanzen schonend getrocknet und langsam vermahlen, damit wenig Hitze entsteht und die Rohkostqualität erhalten bleibt. Abgepackt in blickdichten Aromaschutzdosen wird die volle Kraft und der unverfälschte Geschmack der Pflanzen bewahrt. »Unsere natürlich bunten Pulver enthalten viele Ballaststoffe, sind vegan, gluten- und laktosefrei – einfach Natur pur«, so Nicolaus Müller. *jah*



**Ob Clean Green oder Ashwagandha Kurkuma Kraft – die Pflanzenpulver von Greenic schmecken im Getränk genauso wie im Joghurt, im Müsli oder in einer Bowl.**



## Abendruhe für kleine Nachtenten

Nach einem erlebnisreichen Tag fällt Kindern das Abschalten oft schwer. Liebevollte Rituale helfen, vom Trubel in die Ruhe zu finden. Alnatura zeigt, wie Abendroutinen und Einschlafhelfer Geborgenheit schenken – und kleine Nachtenten ins Traumland begleiten.

**A**usreichend Schlaf ist essenziell für Gesundheit und Wohlbefinden – vor allem für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Dabei verändern sich Schlafbedürfnis sowie Schlaf-Wach-Rhythmus im Laufe des Lebens und sind individuell verschieden. Wussten Sie, dass der Schlafbedarf erblich festgelegt ist? Bereits unter Säuglingen gibt es Viel- und Wenigschläfer. Manche Babys kommen bereits in den ersten Monaten mit zehn bis zwölf Stunden Schlaf aus, andere brauchen täglich bis zu 18 Stunden. Als Richtwerte für sechs bis acht Jahre alte Kinder gelten neun bis zwölf Schlafstunden, ab 13 Jahre etwa acht bis zehn Stunden.<sup>1</sup> Unabhängig davon, wie viele Stunden das Kind für die Nachtruhe benötigt, hilft eine gute Schlafhygiene, entspannt zu schlummern.

### Warum Abendrituale wichtig sind

Die meisten Kinder lieben Rituale und Routinen. Sie bieten ihnen Sicherheit und geben Orientierung sowie Struktur durch die Wiederholungen der täglichen Abläufe. Zudem stärken gemeinsame Rituale auch das »Wir-Gefühl« innerhalb der Familie. Und das tut Groß und Klein gut.

Die Abendroutine gehört zu den wichtigsten Ritualen. Ein Tag kann für Kinder sehr aufregend sein, daher verarbeiten sie abends oft noch alle Eindrücke und Erlebnisse. Vertraute, lieb gewordene Abläufe vor dem Schlafengehen ermöglichen einen sanften Übergang in die Nacht und erleichtern das Einschlafen.

### *Rituale einführen - so funktioniert es entspannt*

**Feste Zeiten geben Kindern Orientierung – starten Sie die Abendroutine daher möglichst zur gleichen Uhrzeit. Beginnen Sie mit ein bis zwei kleinen Ritualen. Alle, die am Abend begleiten – auch Großeltern oder Babysitter –, sollten Bescheid wissen. Setzen Sie sich selbst nicht unter Druck: Manche Rituale brauchen Zeit, andere passen vielleicht gerade nicht. Erlaubt ist, was allen guttut. Und wenn etwas nicht klappt, probieren Sie etwas Neues aus – nicht jedes Ritual passt zu jedem Kind.**

### Kleine Rituale für den Abend

Machen Sie aus dem abendlichen Ablauf ein Ritual, sodass Ihr Kind schrittweise zur Ruhe finden kann: erst die Spielsachen wegräumen, Kleidung für den nächsten Tag rauslegen, dann Abendessen, Schlafanzug anziehen und Zähneputzen, eine Gute-Nacht-Geschichte und schließlich das Gute-Nacht-Sagen.

**Gedanklich durch den Tag zu spazieren**, beruhigt und entlässt die Kleinen positiv in die Nacht. Daraus könnte sich zudem ein gemeinsames Gute-Nacht-Mantra entwickeln, wie zum Beispiel: »Was heute besonders schön war ...« oder »Ich bin dankbar für ...« Viele ältere Kinder mögen es, ihre Gedanken aufzuschreiben – in ein kleines Abendtagebuch oder auf bunte Zettel, die gesammelt werden.

**Summen wie eine Biene:** Eine einfache Atemübung aus dem Yoga, die Entspannung fördert, ist das Bienensummen: Gemeinsam tief durch die Nase einatmen – beim Ausatmen leise summen wie eine Biene: »mmmmm...«. Um das Summen noch intensiver zu spüren, gerne die Hände auf die Ohren legen. Beliebig oft wiederholen.

**Sanfte Massagen:** Nach einer schönen Gute-Nacht-Geschichte freuen sich Kinder über eine kleine Streicheleinheit. Leichtes Kraulen am Rücken und an den Beinen sorgt für ein wohliges Gefühl. Dazu für die Kleinsten noch ein Schlaflied singen oder summen und dem friedlichen Schlummern dürfte nichts im Wege stehen.

**Kleine Einschlafhelfer:** Vertraute Begleiter wie das geliebte Schnuffeltuch oder ein Kuscheltier geben Sicherheit. In der Schlafumgebung schaffen gedimmtes Licht, wie eine kleine Nachtlampe, und ruhige Farben eine gemütliche Atmosphäre. Auch Wärme hat einen beruhigenden Effekt – etwa durch ein vorgewärmtes Bett (zum Beispiel mit einem Traubenkernkissen). Eine angenehme Raumtemperatur zum Schlafen beträgt um die 18 Grad. *mp*

<sup>1</sup> Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BiÖG)

Produkte aus dem Sortiment\*

Fürnis  
**Waschlappen groß, verschiedene Designs**  
 Die bunten Waschtiere aus GOTS-zertifizierter Bio-Baumwolle bringen selbst den wasserscheuesten Zwerg in die Badewanne. Ob Löwe, Bär, Schaf, Marienkäfer oder Schildkröte – sie alle haben den Auftrag, Kindern Freude am Waschen zu bereiten.  
 1 St. **Dauerpreis<sup>1</sup> 13,90€**



People Wear Organic  
**Baby-Langarm-Overall, Größen 50/56 bis 86/92\*\***  
 Auf diesem kuscheligen Overall für gemütliche Nächte tummeln sich handgezeichnete Illustrationen von Bär, Fuchs, Dachs und Vogel. Einfaches An- und Ausziehen dank des langen Reißverschlusses; aus zertifizierter Bio-Baumwolle. Ebenfalls erhältlich: Kinderschlafanzüge in den Größen 98 bis 146.  
 1 St. **Dauerpreis<sup>1</sup> 24,95€**



VOM PFLANZER PRODUZIERTE MIT GUTEM BEEHLEN!  
**GRÜNER KNOPF**  
 SOZIAL, ÖKOLOGISCH, STAATLICH.



Dreckspatz  
**Pflegebad für Kinder »Träum gut«\*\* vegan**  
 Das Pflegebad mit natürlichem ätherischen Lavendel- und Eukalyptusöl schafft eine beruhigende Atmosphäre, die dabei hilft, das Einschlafen zu erleichtern. Die sanfte Formel mit Mandelöl wurde speziell für zarte Kinderhaut entwickelt und pflegt sie schonend.  
 60g **Dauerpreis<sup>1</sup> 1,29€** (1 kg = 21,50€)



Hydrophil  
**Kids 2in1 Dusche & Shampoo »Die Maus« vegan**  
 Mit fruchtig frischem Pfirsichduft: Dieses 2in1-Produkt ist speziell auf Kinderhaut abgestimmt und bietet sanfte Reinigung von Haut und Haar. Es sorgt außerdem für verbesserte Kämmbarkeit der Haare. Geeignet ab drei Jahren; NCS-zertifiziert.  
 200 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 3,99€** (1 l = 19,95€)



Alnatura  
**Abendbrei Grießbrei pur**  
 Der fein pürierte Bio-Milchbrei in Naturland-Qualität enthält Weizengrieß und kommt ohne Zuckerzusatz<sup>2</sup> aus. Er ist ein idealer Abendbrei, schmeckt warm oder kalt und eignet sich für Babys ab dem sechsten Lebensmonat.  
 190g **Dauerpreis<sup>1</sup> 1,25€** (1 kg = 6,58€)

Weleda baby  
**»Schlaf gut«-Bad mit Bio-Calendula**  
 Die sanfte Formel mit Lavendel, Neroli und Bio-Calendula entfaltet im warmen Wasser ihren angenehmen Duft. Das Baden mit dem Aromabad hilft Babys, sich zu entspannen und besser zu schlafen. Es reinigt und pflegt die Haut, ohne sie auszutrocknen.  
 200 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 7,95€** (1 l = 39,75€)



Neuer Name, verbesserte Windel



Naty BioEmbrace  
**Windeln Größe 4 vegan**  
 Die weiterentwickelte Windel mit hundert Prozent pflanzenbasierten Materialien auf der Haut bietet jetzt eine verbesserte Saugfähigkeit, stärkere Klettverschlüsse und einen praktischen Feuchtigkeitsanzeiger.  
 1 Pck. = 26 St.  
**Dauerpreis<sup>1</sup> 9,99€** (1 St. = 0,38€)

\* Bei den Produktvorstellungen auf dieser Seite handelt es sich um Anzeigen. Sie erhalten die Produkte in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.  
 \*\* Nicht in allen Märkten erhältlich.  
 1 Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.  
 2 Zutaten enthalten von Natur aus Zucker.

# Naturkosmetik für die ganze Familie

Vor genau zehn Jahren gründeten Dr. med. Michaela Hagemann und ihr Bruder, Tilman Kreuder, die das boep GmbH. Die Marke startete zunächst mit einer Pflegeserie für Babys. Mittlerweile besteht das Sortiment aus veganen, naturkosmetischen Pflegeprodukten für die ganze Familie.

**A**uf der Suche nach einer geeigneten Pflege für ihre neugeborene Tochter merkte die junge Ärztin Michaela Hagemann damals schnell, dass der Markt ihr nicht das bot, wonach sie suchte: Die Inhaltsstoffe sollten natürlich pflegen und die Produkte frei von synthetischen Düften, Parabenen und Mineralölen sowie sanft zur Babyhaut sein. Zwar erfüllte Naturkosmetik diese Kriterien, doch warum roch diese so oft nach Kräutertee? Kurzerhand beschloss Michaela Hagemann, mit der Hilfe ihres Bruders und eines renommierten Naturkosmetik-Herstellers eine eigene Pflegeserie zu entwickeln – das »babyoelprojekt«, kurz »boep«, war geboren.

Seitdem hat sich das familiengeführte Unternehmen kontinuierlich weiterentwickelt. Die Mission ist klar:

*»Als Alnatura Kundin freut es mich, dass auch unsere med-Produkte dort im Regal zu finden sind. Unsere Werte, die Philosophie und Zielgruppen unserer Marken passen einfach gut zusammen.«*

Dr. med. Michaela Hagemann, Ärztin und Gründerin der das boep GmbH



**Dr. med. Michaela Hagemann (links) und Bioanalytikerin Ann-Kathrin Ortman haben gemeinsam die med-Serie entwickelt.**

»Unsere Artikel sollen die Haut aller Familienmitglieder von Anfang an pflegen und ein Leben lang begleiten. Sie werden alle in Deutschland hergestellt, und die Produktpalette reicht von einer Babyserie über eine Kinder-



**Die med-Pflegeserie für Menschen mit Problemhaut ist hypoallergen, vegan und zertifizierte Naturkosmetik – eine außergewöhnliche Kombination.**

bis hin zu einer Erwachsenenenserie«, erklärt die Unternehmerin.

Seit 2023 ergänzt eine hypoallergene med-Serie das Sortiment. Entwickelt wurde sie von Michaela Hagemann zusammen mit der Inhaltsstoffexpertin Ann-Kathrin Ortman (bekannt von @annisbuntewelt auf Instagram). Die auf das Wesentliche reduzierte Rezeptur der Serie macht sie ideal für Menschen mit sehr empfindlicher Haut.

Bereits zweimal wurden die boep-Produkte von PETA als beste vegane Produkte ausgezeichnet. Der Wind- und Wetterbalsam erhielt das Öko-Test Testergebnis »sehr gut« (Magazin 12/2024). »Wir sind stolz auf diese Auszeichnungen, bestätigen sie doch unser Engagement für hohe Qualität, Kundinnen- und Kundennähe sowie ethische Standards«, erläutert die Unternehmerin abschließend. jk

# Mit Düften entspannen

Taoasis ist ein Familienunternehmen mit 30-jähriger Expertise in der Herstellung von hundert Prozent naturreinen ätherischen Ölen aus Bio- oder Demeter-Anbau, erhältlich auch unter der Marke Baldini. Das Unternehmen baut viele Pflanzen selbst an und destilliert sie vor Ort in Lage in Nordrhein-Westfalen. Gönnen Sie sich einen Moment der Ruhe mit diesen ausgewählten Düften.

## Raumspray Lavendel, Demeter-zertifiziert\*\*

Der Klassiker der Aromatherapie: Das Raumspray aus hundert Prozent naturreinem, ätherischem Demeter-Lavendelöl aus deutschem Anbau und Demeter-Alkohol befindet sich in einer hochwertigen Glasflasche mit praktischem Pumpsprüher. 50 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 9,90€** (1l = 198,-€)



## Bio-Aromaöl Lavendel, Demeter-zertifiziert\*\*

Diese feine Essenz belebt nicht nur den Geist, sondern auch Gerichte. Ob beim Kochen oder Backen – Lavendel ist eine überraschende Zutat, die Rezepten das gewisse Etwas verleiht. Ideal für kreative Desserts, Backwaren oder auch in herzhaften Gerichten.

5 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 9,90€**



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

### Duftset Buddhaduft\*\*

Der entspannende Dreiklang aus lieblicher Benzoe, süßem Sandelholz und warmer Tonka begleitet auf dem Weg zu mehr Ausgeglichenheit. Die Ölmischung (fünf Milliliter) verbreitet sich über den passenden Buddha-Duftstein im Raum – ob beim Meditieren oder in stressigen Alltagssituationen.

1 St. **Dauerpreis<sup>1</sup> 12,99 €**

### Raumspray Buddhaduft, Demeter-zertifiziert\*\*

Schon Buddha wusste, dass Gelassenheit der Schlüssel zum Glück ist. Der Buddhaduft mit Benzoe, Sandelholz und Tonka aus hundert Prozent naturreinen, ätherischen Ölen und Demeter-Alkohol ist erhältlich in einer hochwertigen Glasflasche mit Pumpsprüher. 50 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 9,90 €** (1l = 198,-€)



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

\*\* Nicht in allen Märkten erhältlich.

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

# Aus der Naturdrogerie



**Sodasan Raumduft Cosy**  
 Ein Seelenwärmer für sanfte Geborgenheit: Dieser Raumduft vereint warme Noten von Sandel- und Zedernholz, Patchouli sowie einen Hauch von Orange und Eukalyptus. Einfach Glasflakon öffnen und Holzstäbchen in die Duftessenz stellen.  
 200 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 14,90 €**  
 (1 l = 74,50 €)



**Primavera Duftmischung »Winterzauber« oder »Wintermärchen«**  
 Zwei harmonisierende Duftmischungen für gemütliche Wintertage: »Winterzauber« ist eine Komposition mit fruchtiger Mandarine grün, den süßen Noten von Benzoe Siam und Tonka-Extrakt. »Wintermärchen« verströmt den würzig-warmen Duft von Zimtrinde, Kardamom, Orange sowie Mandarine rot und erzählt ein zauberhaftes Wintermärchen von gemütlichen Stunden am Kamin und duftendem Weihnachtsgebäck.  
 je 5 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 9,90 €**



**farfalla Faircense-Räucherstäbchen Weihrauch\*\* oder Zeder\*\***  
 Diese Räucherstäbchen enthalten garantiert nur natürliche Kräutermischungen, reine Öle und Harze ohne künstliche Lösungsmittel. Die Sorte Weihrauch mit indischem Weihrauch ist edel und fein. Zeder hat eine beschützende Holznote und verbreitet den Duft der mächtigen Bäume. Räucherstäbchen werden in der ayurvedischen Aromatherapie und als Meditationshilfe verwendet. Beide Sorten haben eine Brenndauer von circa 35 Minuten.  
 je 1 Pck. = 10 St. **Dauerpreis<sup>1</sup> 4,90 €**  
 (1 St. = 0,49 €)

**Primavera Raumspray Bratapfel**  
 Erfüllt den Raum mit weihnachtlicher Vorfreude: Die Duftkomposition mit den hundert Prozent naturreinen ätherischen Ölen Nelkenknospe, Zimtrinde, Orange und Kardamom hat ein würzig-fruchtiges Aroma und sorgt für eine wohlige Atmosphäre.  
 50 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 14,90 €**  
 (1 l = 298,- €)



**Kerzenfarm Hahn Stearin-Stubkerzen, Farbe Rot\*\***  
 Diese Stubkerzen werden aus rein pflanzlichem RSPO-MB-zertifiziertem Stearin hergestellt und sind in einer ansprechenden schwarzen Geschenkbox verpackt. Sie haben eine edel aussehende kristalline Struktur, was sie zu Kerzen der besonderen Art macht.  
 1 Pck. = 4 St. **Dauerpreis<sup>1</sup> 4,99 €**  
 (1 St. = 1,25 €)

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



PRIMAVERA®

# Innere Balance & neue Stärke

Schöpfe aus der  
Kraft der Natur



AUS UNSEREM SORTIMENT\*

# Zeit für Gemütlichkeit



Kerzenfarm Hahn  
**Stearin-Stumpfenkerze,**  
135 x 64 mm,  
Farbe Elfenbein\*\*  
1 St. **Dauerpreis<sup>1</sup> 4,99€**



Kerzenfarm Hahn  
**Duftkerze im Glas**  
»Weihnachtstraum«  
1 St. **Dauerpreis<sup>1</sup> 7,99€**



Kerzenfarm Hahn  
**Duftkerze im Glas**  
Vanille-Zimt  
1 St. **Dauerpreis<sup>1</sup> 7,99€**



farfalla  
**Räucherstäbchen**  
**Sandelholz\*\***  
1 Pck. = 10 St.  
**Dauerpreis<sup>1</sup> 4,90€**  
(1 St. = 0,49€)

*farfalla*  
Swiss Aroma Care | Est. 1982

Machen Sie Ihr Zuhause mit stimmungsvollem Kerzenlicht zu einer behaglichen Wohlfühloase und umhüllen Sie sich mit natürlichen Düften wie Lavendel, Vanille und Sandelholz.



*Nur für kurze Zeit*



PRIMAVERA®



Primavera  
**Raumspray**  
»Herzenswärme«  
50 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 14,90€**  
(1l = 298,-€)

Primavera  
**Raumspray**  
»Winterzauber«  
50 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 14,90€**  
(1l = 298,-€)



Sodasan  
**Raumduft Relax**  
200 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 14,90€**  
(1l = 74,50€)

**sodasan**  
SAUBER SAUBER MACHEN

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

\*\* Nicht in allen Märkten erhältlich.

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

WELEDA  
baby

# Ruhige Nächte beginnen jetzt

NEU



**WELEDA SCHLAF GUT BAD**

MIT BIO-CALENDULA & BERUHIGENDEM LAVENDEL

**SANFTE REINIGUNG & PFLEGE**

ENTWICKELT MIT HEBAMMEN & APOTHEKER:INNEN

# Schlafrhythmus außer Takt

Manche Menschen liegen nachts hellwach in ihren Betten, und wenn der neue Tag anbricht, fühlen sie sich wie gerädert. Die Gründe dafür können verschieden sein, denn unser Schlaf wird unbemerkt von vielen Faktoren beeinflusst. Doch was genau stört ihn eigentlich? Und viel wichtiger: Was können wir dagegen tun?



**V**erantwortlich für den Tag-Nacht-Rhythmus ist das körpereigene Hormon Melatonin, auch Schlafhormon genannt, das in der Zirbeldrüse im Zwischenhirn gebildet wird. Bei Einsetzen der Dunkelheit wird es ausgeschüttet und sorgt dafür, dass wir müde werden und unser Stoffwechsel herunterfährt. Der Blutdruck sinkt, Atmung und Puls werden langsamer. Nach dem Einschlafen setzt das Gehirn chemische Substanzen frei, die das Bewusstsein abschalten. Danach durchläuft man mehrere Schlafphasen. Verschiedene Ursachen können den Schlafrhythmus jedoch aus dem Takt bringen:

## 1 Belastende Lebensereignisse, Stress und Streit

Hat man tagsüber viel um die Ohren, jongliert zwischen Haushalt und Job oder hatte gar Streit, fällt es abends schwer, zur Ruhe zu kommen. Auch belastende Ereignisse wie eine Trennung können zu Schlafproblemen führen. Hilfreich sind hier Anti-Stress-Übungen wie autogenes Training, Yoga, progressive Muskelentspannung oder Meditation. Sie sorgen für mehr Ausgeglichenheit, sodass man im Idealfall schneller einschläft.

## 2 Smartphone

Für viele ist das Handy ein ständiger Begleiter. Abends wird gesurft, und da es oft als Wecker genutzt wird, liegt es im Schlafzimmer neben dem Bett. Das ist alles andere als optimal, denn das blaue Licht des Displays kann die Melatoninproduktion hemmen und das Lesen auf dem Smartphone kurz vor dem Schlafengehen zu geistiger Aktivierung führen. Daher: Handy aus dem Schlafzimmer verbannen und nachts ausschalten. Dann kann man auch nicht durch eingehende Nachrichten aus dem Schlaf gerissen werden. Ein klassischer Wecker stellt eine Alternative dar.

## 3 Lärm und Licht

Klar, wenn es laut und hell ist, kann man schlechter schlafen. Sorgen Sie also mit einem gemütlichen Bett, einem ruhigen, abgedunkelten und gut gelüfteten Zimmer für eine angenehme Schlafatmosphäre. Entfernen Sie unnötige Lichtquellen wie Wecker mit LED-Anzeige oder den Fernseher aus dem Schlafzimmer, dunkeln sie es ab und schließen Sie das Fenster, um vor Lärm besser geschützt zu sein.

## 4 Nikotin, Alkohol, Koffein

Wer gut ein- und durchschlafen möchte, sollte auf Genussmittel wie Alkohol, Nikotin und Koffein verzichten. Wer seinen Kaffee nicht missen möchte, sollte die letzte Tasse mindestens vier Stunden vor dem Zubettgehen trinken, bei Empfindlichkeit wesentlich früher. Gleiches gilt auch für schwarzen Tee. Genießen Sie lieber einen Kräuter- oder Früchtetee.

## 5 Unregelmäßige Schlafenszeiten

Am Wochenende bis mittags schlafen und am Montag dann um 6 Uhr aufstehen? Das geht vermutlich schief. Auch Nacht- oder Schichtarbeit und häufige Flugreisen mit Zeitzonewechsel können zu Ein- und Durchschlafstörungen führen. Gehen Sie daher – wenn es möglich ist – stets etwa zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie auch wieder zur festgesetzten Zeit auf. So kann die innere Uhr im Takt bleiben.

## 6 Fettessen

Möchte man verhindern, dass das Verdauungssystem in der Nacht auf Hochtouren arbeitet, sollte man abends nur eine leicht verdauliche Mahlzeit zu sich nehmen. Fett und auch Rohkost liegen schwer im Magen und können das Einschlafen erschweren.

## 7 Schnarchen

Auch Schnarchen kann zu einem wenig erholsamen Schlaf führen. Deshalb lohnt es sich, einige Maßnahmen für eine verbesserte Schlafhygiene zu testen: Versuchen Sie, in Seitenlage zu schlafen. Viele schnarchen nur, wenn sie auf dem Rücken liegen. Falls das nicht funktioniert, schlafen Sie mit erhöhtem Oberkörper. Mechanische Hilfsmittel wie Nasenklammern oder Anti-Schnarchpflaster sind ebenfalls einen Versuch wert. *jk*

### Tipp

Bei anhaltenden Schlafproblemen, die die Lebensqualität beeinträchtigen, mit Tagesmüdigkeit und Konzentrationsproblemen einhergehen und länger als ein paar Wochen andauern, sollte man sich ärztlichen Rat einholen.

## Produkte aus dem Sortiment\*



Naturtreu **Nahrungsergänzungsmittel<sup>1</sup> »Ruhepol«\*\* vegan**  
Nahrungsergänzungsmittel mit Ashwagandha, Rosenwurz und B-Vitaminen. Vitamin B2 und B6 tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.  
120 St. je 415 mg = 49,8 g **Dauerpreis<sup>2</sup> 21,99€**  
(1 kg = 441,57€)

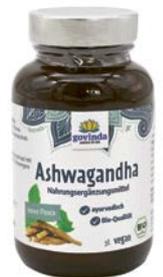
## Salus **Neuro Sleep Melatonin 2-Phasen Tabletten Nahrungsergänzungsmittel<sup>1</sup> vegan**

Enthält Melatonin mit Direktphase für schnelleres Einschlafen<sup>3</sup> ab der ersten Einnahme und Depotphase für allmähliche Melatonin-Freisetzung. Mit pflanzlichen Extrakten aus Lavendel, Passionsblume und Hopfen.  
30 St. je 767 mg = 23 g **Dauerpreis<sup>2</sup> 14,95€**  
(1 kg = 650,-€)



hubner **Nahrungsergänzungsmittel<sup>1</sup> »Gut Einschlafen«-Spray\*\* vegan**  
Natürlich entspannt durch die Nacht: Während Melatonin die Einschlafzeit verkürzt, trägt Goldmohn zur Verbesserung der Qualität des natürlichen Schlafs bei.  
20 ml **Dauerpreis<sup>2</sup> 6,95€**  
(1 l = 347,50€)

Govinda **Nahrungsergänzungsmittel<sup>1</sup> Ashwagandha-Kapseln vegan**  
Ashwagandha, auch Schlafbeere genannt, wird in der ayurvedischen Lehre eine ausgleichende Wirkung nachgesagt. Die Kapseln enthalten das Pulver aus den Wurzeln der Schlafbeere.  
90 St. je 500 mg = 45 g **Dauerpreis<sup>2</sup> 9,99€** (1 kg = 222,-€)



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

\*\* Nicht in allen Märkten erhältlich.

<sup>1</sup> Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

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

<sup>3</sup> Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Weiterer Hinweis: Die positive Wirkung auf die Einschlafzeit stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

# Es duftet schon nach Weihnachten

Die Plätzchenzeit ist nah und der Zauber der Weihnachtsbäckerei entfaltet sich, wenn wir endlich wieder unsere Lieblinge backen. Freuen Sie sich auf süße Inspirationen im nächsten Magazin.



Feine Zimt-Vanille-Hörnchen, mürb-nussige Bethmännchen, fluffiges Stollenkonfekt: Bald wird wieder weihnachtlich gebacken. Passend dazu gibt es unser Mehlsortiment zu entdecken.



Farbenfroher November: Mit einer Portion Wurzelgemüse wird jedes Gericht zum bunten Genuss. Lassen Sie sich inspirieren.

Für unsere Alnatura Märkte beziehen wir Äpfel von zwei Standorten – einer am Bodensee, einer in Niedersachsen. Das Ergebnis: eine ideale Aufteilung von frischer Ware, unterschiedlichen Sorten sowie große Geschmacksvielfalt und Auswahl. Das Magazin war bei der Apfelernte dabei.



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, Alina Endemann, Jonas Freyhof, Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Martina Grimm (mag), Janina Hinkelbein (jah), Katrin Kasch, Julia Klewer (jk), Dr. Maren Kratz (mgk), Melanie Pischan (mp), Anna Sebestova, Christian Tremper, Anja Waldmann

**Schlusslektorat** Horst Emmrich

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

**Abbildungen** Adobe Stock/Bastiaanimage Stock: 6 Chicorée / Breaking-the-walls: 9 Pilze / Franz12: 60 / Insemar: 29 Illustration Heidelbeeren, 42–43 Illustration Kaffeebohnen; Alnatura: 1, 5 Bauer mit Ziegen, 8 Porträt Wagner, 11 Porträt Alina, 12 Porträt Jenny, 16 Porträt Michelle, 18 Porträt Anna, 26/27, 28, 32–36; Oliver Brachat: 3, 5 Nusschappen, 10/11 Hummus mit Kürbis, 12/13 Herbstbowl/Nusskernmischung/Kekse, 14–15, 16 Fischfilet, 18 Erdnussähnchen, 19–25, 38/39, 62 Zimt-Vanille-Hörnchen u. Wurzelgemüse; das boep GmbH: 53; Greenic GmbH: 49; David Hintzen: 9 Porträt Hintzen; Hari Pulko: 62 Äpfel; ©SONNENTOR: 42 Kaffeemaschine, 43 Porträt Ramirez Huayoma u. Pumpkin Spice Cake; Stocksy/Adrian Cotiga: 44 / Sergey Narevskii: 5 u. 50 Mama mit Baby / Marc Tran: 48; Unsplash/Sixteen Miles Out: 58; VISCOM Fotografie: 40/41, 54/55; Jonas Werner-Hohensee: 8 Obst/Gemüse, 31

**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](mailto:info@alnatura.de)



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

[alnatura.de/dauerpreise](http://alnatura.de/dauerpreise)

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

[alnatura.de/mitarbeit](http://alnatura.de/mitarbeit)

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



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



# Bio Jubiläums-Käse

- aus bester Bio-Heumilch aus dem Allgäu
- natürlich gereift im Naturziegelkeller

## UNSERE HARTKÄSESPEZIALITÄT MIT PERFEKTEM AROMA & PERFEKTER WÜRZE

Ausgewogener Geschmack, mit fester und zugleich cremiger Konsistenz. Die perfekte Alternative zu einem Allgäuer Bergkäse!

## BIO-SCHAUKÄSEREI WIGGENSBACH

Die Käserei der Allgäuer Bio-Heumilchbauern

Das Ziel unserer 22 Bio-Heumilch-Bauern war und ist es bis heute, hochwertige Milchprodukte aus bester naturreiner Bio-Heumilch so traditionell und natürlich wie möglich herzustellen und zu vermarkten.

Aus dieser wertvollen Bio-Heumilch produzieren wir über 30 Milch- und Käse-Spezialitäten.

**Für Käseliebhaber ein köstlicher Genuss!**



**Bio-Schaukäserei Wiggensbach eG**  
[www.schaukaeserei-wiggensbach.de](http://www.schaukaeserei-wiggensbach.de)

**Rabenhorst®**  
WISSEN, WAS GUT TUT.

# Doppelt wohlfühlen



Kassenbon für zwei Minis hochladen & ein Mini erstattet bekommen

**Jetzt teilnehmen unter:**  
**[www.rabenhorst.de/mini-gratis](http://www.rabenhorst.de/mini-gratis)**

\*Aktionszeitraum 01.10. – 30.11.2025. Kassenbon unter [www.rabenhorst.de/mini-gratis](http://www.rabenhorst.de/mini-gratis) hochladen. Vor- und Nachname, E-Mail-Adresse und Kontoverbindung (IBAN) angeben. Teilnahme nur mit Wohnsitz in Deutschland und unter Angabe vollständiger Daten und Bankinformationen im SEPA Raum. Die Aktion gilt nur für den stationären Handel in Deutschland, Onlinehandel ausgeschlossen. Beim Kauf von zwei Rabenhorst Minis (125ml Flasche) erhalten Sie für ein Produkt das Geld zurück. Der Kauf muss in einem Kaufakt erfolgen. Teilnahme ab 18 Jahren. Pro Haushalt ist nur eine Teilnahme möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Ausgeschlossen von der Teilnahme sind Mitarbeiter von Haus Rabenhorst und CH Couponing House GmbH.

Veranstalter der Aktion ist Haus Rabenhorst O. Lauffs GmbH & Co. KG