



ALNATURA

Magazin

Alnatura kocht
**Rezepte mit Milch-
und Joghurt-
alternativen**

Alnatura
entdecken
**Top-Qualität
erstaunlich
günstig**



Frisch vom Feld



Immer zum niedrigen Preis einkaufen

Unsere Dauerpreise*
werden mindestens
acht Wochen nicht erhöht.

**Dauer
Preis**

Alnatura
Haferdrink ohne Zucker

VEGAN
LAKTOSE
FREI

1,29
1l

nicht erhöht seit 06.06.2023



*Ausgenommen sind frisches Obst und Gemüse, Artikel von der Backwarentheke sowie Sonderangebote bei Auslistungen und Haltbarkeits-Preisreduzierungen.

Liebe Leserinnen und Leser,

mit wenigen Zutaten schmackhaft kochen – dafür ist eine Voraussetzung, dass jede Zutat von hoher Qualität und gutem Geschmack ist. Genau dafür steht Alnatura: natürlich-aromatische, geschmackvolle Lebensmittel in höchster Bio-Qualität, die einfache und preiswerte Gerichte spielend ermöglichen. In diesem Sinne finden Sie in unserer Januar-Ausgabe die passenden Rezepte.

Süß wird es dabei mit Bananen – unserem Liebling des Monats – und Beeren, mit Kuhmilch oder Milchalternativen wie Haselnuss- oder Mandeldrink. Aber es geht im Januar auch herhaft zu, beispielsweise bei unserer Chicorée-Pasta mit Gorgonzola. Ins Land des Gorgonzolas, nach Italien, entführen wir Sie in dieser Ausgabe ebenfalls – und zwar zu Amico Bio, einem Demeter-Pionier bei Neapel, dessen aromatische Wintersalate die ausgezeichneten Obst- und Gemüsetheken in unseren Märkten bereichern.

Mit Amico Bio und allen weiteren Bio-Lebensmittelproduzenten in Ihrem Markt beantworten wir täglich die Frage, was uns unser Essen wert ist. Und was uns die Bedingungen für Mensch und Tier wert sind, unter denen Lebensmittel hergestellt werden. Jeder Einkauf bei Alnatura wird so zu Ihrer persönlichen Initiative und bringt zudem authentischen Geschmack in bester Bio-Qualität auf Ihre Teller. Wie dies bei uns auch mit erschwinglichen Preisen einhergeht, erfahren Sie im Beitrag über unser Preissystem ab Seite 26. Denn Alnatura ist sehr viel preiswerter, als manche vielleicht denken, und hat die Preise ständig im Blick, um sie für Sie dauerhaft günstig zu halten.

Wir wünschen Ihnen Gesundheit und Glück für das neue Jahr und viel Freude mit unserer Januar-Ausgabe!

Ihre Alnatura Redaktion



Ob nun Dauerpreis, Probierpreis, Wochenangebot oder Sparpreis – im Alnatura Markt gibt es das ganze Jahr über erschwingliche Preise zu entdecken. So günstig geht Bio bei Alnatura. Ohne Kompromisse bei der Qualität und den Überzeugungen.

60%
WENIGER
FETT &
ZUCKER¹

OHNE
PALMÖL
VEGAN

SÜßE AUFSTRICHE VON NABiO

Zimtschnecke jetzt auch zum Streichen!

Die drei süßen Bio-Aufstriche sind nicht nur wunderbar cremig, sondern kommen auch mit 60 % weniger Fett und Zucker aus¹. Ob zum Frühstück, zum Backen oder einfach pur zum Löffeln, sie sorgen für süßen Genuss – ganz ohne Kompromisse!



Entdecke jetzt
unsere süßen veganen
Rezeptideen!

¹ als vergleichbare süße Aufstriche



Alnatura kocht

- 8 Rezepte mit Milch- und Joghurtalternativen
- 20 Süßer Bananenschmaus
- 24 Banane – unser Liebling des Monats
- 36 Deftige Winterküche

Schon entdeckt?

- 6 Aktuelles rund um Alnatura
- 14 Die Alnatura Milchalternativen entdecken
- 16 Der Markentisch mit Produkten von Alnatura und Natumi
- 18 Aus unserem Sortiment: Pflanzendrinks
- 26 So geht günstig bei Alnatura
- 34 Verpackungsoptimierung und -vermeidung
- 40 Unser Neuprodukt Alnatura Mini-Burritos
- 42 Unser Neuprodukt Alnatura Rote-Bete-Ingwer-Shot
- 46 Aus unserem Frischesortiment ausgewählt
- 48 Aus unserem Trockensortiment ausgewählt
- 54 Der Markentisch mit Produkten von alviana und Cosnature
- 56 Empfehlungen des Monats
- 58 Aus unserem Sortiment: Produkte für die Erkältungszeit



Gemeinsam sinnvoll

- 19 Partnerporträt Oatly
- 30 Zu Besuch bei Amico Bio
- 43 Die Kolumne von Götz E. Rehn
- 44 Zu Besuch bei Taifun

Rundum wohlfühlen

- 50 Winterliche Hautpflege – zertifiziert und preiswert
- 60 Proteine – Bausteine des Lebens



Aktuelles



Gewinnspiel: Alles für ein vielseitiges Frühstück

Als Mitglied von Mein Alnatura können Sie an unserem Gewinnspiel im Januar teilnehmen. Wir verlosen 20 Pakete mit einer Auswahl an Frühstücksprodukten der Marken Allos, Barnhouse, Bauckmühle, Gepa, Imkerij de Traay, L'Angélus, Mount Hagen, Naughty Nuts, Shoti Maa, Sonnentor und Turtle.

So funktioniert es: Wenn Sie bereits Mitglied von Mein Alnatura sind, dann melden Sie sich bis zum 31. Januar 2026 in Ihrem Mitgliedsbereich für das Gewinnspiel an. Wenn Sie noch kein Mitglied sind, so bedarf es vorab bis 31. Januar 2026 einer Registrierung bei Mein Alnatura unter alnatura.de/meinalnatura. Mit ein wenig Glück erhalten Sie eines von 20 Produkttest-Paketen. Diese enthalten je zwölf Produkte im Gesamtwert von circa 80 Euro. Machen Sie mit und erhalten Sie mehr Infos unter alnatura.de/frühstück.

Mehr Beispiele zu unseren Verpackungs-optimierungen finden Sie auf Seite 34.



Gewürze in dünnerem Gewand

Nur so viel Tüte wie nötig! Ob Kurkuma, schwarzer Pfeffer, Thymian oder Ingwer: Bei diesen vier Gewürzen kommt ab sofort eine dünnerne Folie zum Einsatz. So sparen wir nicht nur Kunststoff ein, sondern machen die Tüte auch 15 Prozent leichter (Umstellung Ende 2025).

Fruchtig-cremige Joghurtalternative

Seit Kurzem gibt es die Joghurt-alternative Apfel-Zimt* von Sojade in Ihrem Alnatura Markt. Diese winterliche Fruchtsorte hat eine limitierte Auflage und ist daher nur für kurze Zeit verfügbar. Die klassische Geschmacks-kombination von Apfel und Zimt ist ideal für eine gemütliche Auszeit an kalten Tagen. Pflanzlich und bio-zertifiziert.

400 g Dauerpreis¹ 2,89 € (1 kg = 7,23 €)



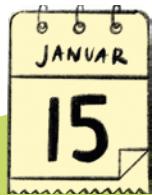
Überzeugend gut

Im Vegane-Sahne-Test »Die Chemie stimmt« der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung erhielt die Alnatura Soja-Cuisine auf einer Skala von 1 bis 5 die Note 2+ von Tester Nikodemus Berger, Chefkoch des Berliner Restaurants »Bonvivant«. Sie schaffte es damit auf Platz drei von zehn getesteten Produkten.² Übrigens: Die Sojabohnen unserer Milchalternativen stammen aus Österreich und Frankreich. Lesen Sie mehr zu unseren Milchalternativen auf Seite 14/15.

* Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

² Quelle: Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung Nr. 36, 07.09.2025



Umzug

Entdecken Sie unseren größten
Alnatura Super Natur Markt
in Deutschland:

Tübingen, Eisenbahnstr. 28
alnatura.de/marktsuche

Kolleginnen und
Kollegen gesucht!
Mehr unter
alnatura.de/mitarbeit



People
WEAR ORGANIC

Maximaler Komfort beim Yoga



Certified by Ecocert Greenlife
Lic. No.: 151811
People Wear Organic GmbH

WIR FÜHREN PRODUKTE MIT DEN SIEGELN:
GRÜNER KNOTEN
SOZIAL-ÖKOLOGISCHE STAATLICH
UNABHÄNGIG ZERTIFIZIERT.



neu

In der Sonne Apuliens gereift

Für die Alnatura Origin Passata di Datterini werden Datteltomaten aus Italien direkt nach der Ernte vor Ort verarbeitet und fein passiert. Das intensive Aroma dieser Tomatensorte macht die Bio-Passata besonders fruchtig-süß und vollmundig. Sie ist ideal als Zutat für mediterrane Klassiker wie Tomatensaucen und -suppen, Lasagne oder Sauce Bolognese.

350 g Dauerpreis¹ 1,99 €
(1 kg = 5,69 €)

Das große °Punkten zum Jahresstart

Vom 2. Januar bis 1. Februar 2026 startet PAYBACK mit vielen Extra°Punkten ins neue Jahr. Die Coupons finden Sie in der PAYBACK App, auf PAYBACK.de oder als Print-Coupon in Ihrer °Punkte-Post. Reinschauen, Coupons aktivieren und °punkten. Sie erhalten beispielsweise für Ihren Alnatura Einkauf jede Woche einen neuen eCoupon.



Coupon-Vervielfältigung nicht zulässig.

10FACH °P

auf den Einkauf ab 20€*

So funktioniert's:

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

* Ausgenommen sind Bücher, Geschenkgutscheine, Säuglingsfangernahrung und Pfand.

Gültig von 01.01. bis 31.01.2026

PAPIERCOUPOON EINMALIG NUTZEN

10fach
°Punkte



ALNATURA
Super Natur Markt



4 104420 843097

PAYBACK



Milch- und Joghurtalternativen vielfältig eingesetzt

Jahreswechsel sind ideal für einen Neustart – auch kulinarisch. Entdecken Sie im Januar unsere große Vielfalt an Milch- und Joghurtalternativen und probieren Sie damit unsere liebsten pflanzlichen Rezepte: herhaft bis süß, abwechslungsreich bunt, mit Obst und viel Gemüse.



Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Blumenkohl
- 6 Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 600 ml Haferdrink Natur
- 100 g vegane Käsealternative gerieben, z. B. Veggi Filata herhaft

AUSSERDEM

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Blumenkohl putzen und in Röschen teilen, Kartoffeln und Zwiebeln schälen und würfeln. Vorbereitetes Gemüse in eine Auflaufform geben. Haferdrink darübergießen und alles mit 1 TL Salz und $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer würzen. Käsealternative darüber verteilen und 40–50 Min. im Backofen bei 200 °C Umluft backen.

Zubereitungszeit: 15 Min. + 50 Min. Backzeit
Nährwerte pro Portion: Energie 293 kcal, Eiweiß 8 g, Fett 9 g, Kohlenhydrate 41 g



Natumi
Haferdrink Natur,
Naturland-zertifiziert



Veggi Filata
Veggi Filata herhaft
gerieben

Fruchtig-pikante Rote-Bete-Suppe

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 500 g Rote Bete
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 1 Orange
- 2 TL Gemüsebrühpulver
- 400 ml Soja-Cuisine

AUSSERDEM

Olivenöl, Wasser, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Rote Bete schälen und in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden; einen Teil des Grüns zum Dekorieren beiseitelegen. Ingwer schälen und fein reiben. Orange heiß waschen und trocken tupfen. Die Hälfte der Orangenschale dünn abreiben und den Saft der ganzen Frucht auspressen.

2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Rote Bete und Frühlingszwiebelringe darin bei mittlerer Hitze 5 Min. andünsten. Aus Gemüsebrühpulver und 400 ml Wasser nach Packungsanweisung eine Brühe zubereiten und das Gemüse damit ablöschen. Soja-Cuisine, Ingwer, Orangensaft und -schale zufügen und die Suppe zugedeckt 25 Min. köcheln lassen. Mit 1 TL Salz und 4 Prisen Pfeffer abschmecken. Suppe auf Schüsseln verteilen und mit Frühlingszwiebelgrün garniert servieren.

Zubereitungszeit: 15 Min. + 30 Min. Kochzeit
Nährwerte pro Portion: Energie 270 kcal, Eiweiß 5 g, Fett 19 g, Kohlenhydrate 16 g



Alnatura
Soja-Cuisine



Erntesegen
Gemüsebrühe

➤ Korianderblätter als Topping geben der Suppe eine zitronig-frische Schärfe.



Grünkohlsalat mit Linsen und Kokos-Tahina-Dressing

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 100 g **Granatapfelkerne** (tiefgeföhlt)
- 150 g **Gourmet-Berglinsen**
- 400 g **Grünkohl**
- 6 EL **Zitronensaft**
- 250 g **Kokos Natur** (vegane Joghurtalternative)
- 4 EL **Tahina**
- 2 EL **Dattelsirup**

AUSSERDEM

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Min. + 1 Std. Auftauzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 459 kcal, Eiweiß 21 g, Fett 21 g, Kohlenhydrate 38 g

ZUBEREITUNG

Granatapfelkerne in eine Schale geben und bei Zimmertemperatur 30–60 Min. auftauen lassen. Linsen gründlich waschen und nach Packungsanweisung kochen.

Grünkohlblätter vom Strunk abziehen und waschen, dann die harten Mittelrippen und Blattstiele entfernen. Blätter hacken und in eine große Schüssel geben. 2 EL Zitronensaft und etwas Salz dazugeben und mit den Händen kräftig mindestens 5 Min. kneten; das macht den Grünkohl zarter, bekömmlicher und mildert den bitteren Geschmack. 15 Min. ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Kokos Natur mit 4 EL Zitronensaft, Tahina und Dattelsirup glatt rühren, bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Linsen über den Grünkohlblättern verteilen. Mit Granatapfelkernen bestreuen und erst kurz vor dem Servieren mit Dressing beträufeln.



Davert
Gourmet-
Berglinsen



Yuval's
Tahina



Statt Tofu Natur können Sie genauso gut Tofu-Bratfilets verwenden. Anders als der Tofu müssen diese nicht ausgedrückt werden.

Rührtofu-Pilz-Pfanne

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 250 g **gemischte Pilze**
- 400 g **Seidentofu**
- 100 g **Kichererbsenmehl**
- 50 g **Soja Natur** (vegane Joghurtalternative)
- 100 ml **Cashewdrink**
- ½ TL **Kurkuma** gemahlen
- 200 g **Tofu Natur**
- 1 TL **Kala-Namak-Salz**

AUSSERDEM

Salz, Brat- und Backöl, Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 249 kcal, Eiweiß 21 g, Fett 11 g, Kohlenhydrate 14 g

ZUBEREITUNG

Pilze putzen und in kleine Würfel schneiden. Seidentofu abtropfen lassen und zusammen mit Mehl, Soja Natur, Cashewdrink, Kurkuma und 1 Prise Salz kurz in einem Mixer oder mit einem Pürierstab mixen. Naturtofu ausdrücken, grob mit den Händen zerkrümeln und unter die pürierte Masse mischen.

Pilze mit 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne bei hoher Hitze 5 Min. anbraten. Dann den Tofu-Mix dazugeben und so lange mitbraten, bis er bräunt. Wenden und fertig braten. Mit Kala Namak und etwas Pfeffer würzen und auf Teller verteilen.



Taifun
Tofu-Bratfilets
Black Forest



Taifun
Tofu Natur



Matcha-Mandeldrink

ZUTATEN FÜR 1 GLAS À 250 ML

1 TL Matcha
200 ml Mandeldrink

AUSSERDEM
Wasser

ZUBEREITUNG

Matchapulver in eine kleine Schale sieben. 50 ml Wasser erhitzen, hinzufügen und Matcha glatt rühren oder mit einem Bambusbesen (Chasen) schaumig schlagen.

Mandeldrink erwärmen und nach Belieben leicht aufschäumen. Matcha hinzufügen, verrühren, in ein Glas geben und sofort genießen.

Zubereitungszeit: 5 Min.

Nährwerte pro Glas: Energie 34 kcal, Eiweiß 2 g, Fett 2 g, Kohlenhydrate 1 g

» Für eine milde Süße
den Matcha-Mandeldrink
mit etwas Zucker, Honig,
Agavendicksaft oder Ahornsirup verfeinern.«
Anna, Alnatura
Rezeptentwicklerin



Arche
Matcha



Allos
Mandeldrink

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



Kokos-Chiapudding mit Mango und Maracuja

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER

- 300 g **Mango** gewürfelt (tiefgekühlt)
- 375 g **Kokos Natur** (vegane Joghurtalternative)
- Saft von $\frac{1}{2}$ **Limette**
- 3 EL **Reissirup**
- 80 ml **Kokoswasser**
- 4 EL **Chiasamen**
- 2 **Maracujas**

ZUBEREITUNG

Mango über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Am Folgetag Kokos Natur mit Limettensaft, Reissirup und Kokoswasser verrühren. Chiasamen hinzugeben und gut verrühren. 1 Std. quellen lassen.

Chiapudding auf 2 Gläser verteilen. Mango fein pürieren und darübergeben. Je 1 Maracuja aufschneiden, Fruchtfleisch herauskratzen und auf die pürierte Mango geben.

Zubereitungszeit: 10 Min. + 12 Std. Auftauzeit
+ 1 Std. Ruhezeit
Nährwerte pro Glas: Energie 517 kcal,
Eiweiß 9 g, Fett 23 g, Kohlenhydrate 60 g

» Geröstete Kokoschips passen hier perfekt als knackiges Topping. Statt Kokoswasser können Sie genauso gut einen Kokosdrink verwenden.«
Alina, Alnatura Rezeptentwicklerin



Harvest Moon
Kokos Natur



Dr. Antonio Martins
Kokoswasser

Rezepturen voller Magie



Wer auf Milchprodukte verzichten muss oder möchte, findet im Alnatura Sortiment eine überraschende Vielfalt vor: von der Quarkalternative für den Kuchen bis hin zur Frischecreme für Flammkuchen. Am bekanntesten dürfte die große Bandbreite an Milchalternativen sein. Wir haben uns mit dem zuständigen Produktmanager Oliver O'Connor-Close zum Kaffee getroffen und kamen ins Gespräch über Bio-Zutaten und die Magie in der Rezeptur seiner letzten Produktentwicklung: dem Alnatura Volldrink.

Herr O'Connor-Close, wie trinken Sie Ihren Kaffee am liebsten?

»Ich trinke selten Kaffee, eher schwarzen Tee. Beide habe ich früher mit Kuhmilch getrunken, inzwischen verwende ich Alternativen. Dabei ist es mir wichtig, dass diese keinen zu intensiven Eigengeschmack haben. Für meinen Cappuccino schäume ich den Alnatura Volldrink auf, den wir hier auch vor uns stehen haben.«

Der macht sich sehr gut in meinem Kaffee – schön mild. Was hatten Sie bei der Produktentwicklung genau vor Augen?

»Das Ziel war klar ein Drink, der möglichst nah an Kuhmilch heranreichen sollte. Uns war bewusst, dass wir das nie ganz erreichen können. Gerade weil wir bei Bio-Lebensmitteln hinsichtlich der Zutaten eingeschränkt sind. Das hat uns in der Produkt-

entwicklung dann auch viele Extrarunden gekostet. Dafür haben wir jetzt eine runde Rezeptur, die in Süße und Cremigkeit nah an das Vorbild herankommt. Und auch vollmundig ist – mit einer einfachen Rezeptur.«

Wie können wir uns diese Extrarunden genau vorstellen? Wird viel probiert und experimentiert?

»Wir haben weit über ein Jahr für die Entwicklung gebraucht. Als wir mit der Produktidee auf unseren Herstellerpartner zugingen, hat er uns zunächst Muster erstellt, die an gängige Rezepturen angelehnt waren. Diese hat unser Verkostungspanel als zu flach bewertet. Daraufhin haben wir die Rezepturen immer wieder neu ausgetestet und weiter verkostet. Irgendwann schlugen wir vor, zusätzlich mit Cashews und Kokos zu experimentieren, die etwas

mehr Fülle ins Spiel bringen. So haben wir uns langsam herangetastet, bis der Volldrink den Ansprüchen gerecht wurde. Neben Wasser, Hafer, Soja, Öl, Salz und Vanille enthält er nun noch Kokos. Die Rezeptur ist nichts von der Stange oder aus der Schublade unseres Herstellerpartners, sondern Ergebnis vieler Verkostungsrunden.«

Damit dürfte der Volldrink unter den Milchalternativen die längste Zutatenliste haben.

Fiel Ihnen das schwer?

»Der Geschmack ist das Wesentliche. Dafür darf es dann auch mal eine Zutat mehr sein; getreu unserem Credo: So viel wie nötig, so wenig wie möglich. Die Zutaten sind so gut austariert, dass wir auf bestimmte Zusätze verzichten können. Rezepturen sind eben Magie. Nehmen wir die Bourbonvanille: Der Volldrink schmeckt überhaupt nicht nach Vanille, aber wenn wir diesen Hauch weglassen würden, fiele jedem auf, dass er völlig anders ist.«

Abgesehen vom Volldrink: Welche Milchalternative würden Sie »Umsteigenden« noch empfehlen?

»Beim Backen mache ich sehr gute Erfahrungen mit Sojadrink oder auch mit Haselnussdrink für intensiveres Aroma. Ich empfehle: Pflanzendrinks nicht nur einmal probieren, sondern immer wieder. Gerade in Kaffee oder Tee braucht es manchmal etwas Gewöhnungszeit. Bei Tee lässt Hafer-Mandel-Drink das Aroma gut durch, ohne es zu überdecken.«

Das klingt ganz so, als würden Sie sich selbst auch pflanzenbasiert ernähren.

»Inzwischen ernähre ich mich nicht mehr streng vegan, aber als ich damals meine Ernährung umgestellt habe, waren die Alnatura Produkte eine enorme Hilfe – besonders die Seitan-Bratwurst. In meinem Studium habe ich mich auf Nachhaltigkeit spezialisiert, da lag es quasi auf der Hand, dass ich mich bei Alnatura bewerbe. Schließlich möchte ich mich nicht nur so ernähren, wie es mit meinen Wertvorstellungen übereinstimmt, sondern auch so arbeiten.«

Was gefällt Ihnen an »Ihrem« Sortiment bei Alnatura besonders gut?

»Es ist ausgesprochen vielseitig und umfasst durchdachte Produkte, die sehr gut ankommen. In der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung hat zum

Beispiel die Alnatura Soja-Cuisine den Sternekoch Nikodemus Berger überzeugt.¹ Das bestätigt mich, dass wir mit unseren Ansprüchen auf dem richtigen Weg sind.«

Verraten Sie mir zum Abschluss noch, warum mein Mandeldrink zu Hause manchmal ausflockt im Kaffee?

»Das liegt meist an der Säure im Kaffee, die mit den Proteinen in der Milchalternative reagieren. Die Flocken sind also in der Regel kein Hinweis auf Verderb. Aber vielleicht steigen Sie nach unserem Gespräch auch auf den Volldrink um.«

Das Gespräch führte Martina Grimm.



Bio-Milchalternativen ohne Zuckerzusatz? Selbstverständlich.

Haferdrink, Sojadrink und Co. setzen wir keinen Zucker zu – das zeigt Ihnen auch der Blick auf die Zutatenliste. Was bedeuten die Hinweise »ohne Zuckerzusatz« und »ohne Zucker« bei manchen Drinks?

Ohne Zuckerzusatz

Bei der Herstellung von Milchalternativen werden Getreide, Sojabohnen oder Nüsse vermahlen, eingeweicht, gekocht und filtriert. Bei Getreide-Drinks sorgt eine Fermentation mit Enzymen dafür, dass Stärke teilweise zu Zucker abgebaut wird – das erklärt den mild-süßlichen Geschmack. Zucker wird nicht zugesetzt. Sowohl unser Soja- als auch unser Kokosdrink enthalten nur den natürlichen Zucker ihrer Rohstoffe.

Ohne Zucker

Alnatura Mandel-, Cashew- und Haselnussdrink sowie eine Haferdrink-Variante enthalten nicht mehr als 0,5 Gramm Zucker pro 100 Milliliter. Damit erfüllen sie die Vorgaben für die Bezeichnung »ohne Zucker«. Beim Haferdrink »ohne Zucker« wird die Fermentation früh gestoppt – so bleibt die Stärke erhalten, und der Drink schmeckt weniger süß als die Variante »ohne Zuckerzusatz«.

¹ Quelle: Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung Nr. 36, 07.09.2025. Im Vegane-Sahne-Test »Die Chemie stimmt« wurden zehn Produkte getestet. Die Alnatura Soja-Cuisine erhielt die Note 2+ auf einer Notenskala von 1 bis 5 und erreichte damit den dritten Platz.

Pflanzlich kochen, backen und trinken

Wer Milchprodukte durch pflanzliche Alternativen ersetzen möchte, braucht nicht auf Geschmack zu verzichten. Den Porridge mit Haferdrink kochen, Kuchen mit Mandel- oder Haselnussdrink backen, dazu einen Kaffee mit Sojadrink – die Möglichkeiten sind vielfältig.

Alnatura
**Bio-Haselnussdrink
ohne Zucker vegan**
Der Haselnussdrink enthält fünf Prozent Haselnüsse, eignet sich als Getränk oder fürs Müsli und bereichert vielerlei Koch- und Backideen. Der Drink enthält keinen Zucker und ist von Natur aus laktose-, milch- eiweiß- und glutenfrei.
1 l Dauerpreis¹ 2,79 €



Alnatura
**Bio-Mandeldrink
ohne Zucker, Naturland-
zertifiziert vegan**
Ob pur, im Kaffee und Shake, Müsli oder selbst
gemachten Gebäck: Dieser
Mandeldrink enthält sieben
Prozent Mandeln, ist fein
im Geschmack, vollmundig
und ohne Zucker. Die
Mandeln stammen aus
Spanien, wo sie nach
Naturland-Richtlinien
angebaut werden.
1 l Dauerpreis¹ 2,79 €

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

Natumi

**Bio-Haferdrink Natur,
 Naturland-zertifiziert vegan**

Mit seinem mild-süßlichen Geschmack überzeugt dieser Haferdrink sowohl pur als auch im Müsli, zum Kochen oder Backen, für herzhafte Gerichte oder feine Desserts. Der Hafer stammt aus deutschem, Naturland-zertifiziertem Anbau. Ohne Zuckerzusatz².

1 l Dauerpreis¹ 1,99 €



Natumi

Bio-Sojadrink Natur vegan**

Diesen Sojadrink kann man pur trinken oder mit ihm einen Shake oder cremigen Kakao zubereiten. Genauso gut eignet er sich zum Kochen, Backen oder für Desserts. Die Bio-Sojabohnen stammen vorwiegend aus Österreich, der Drink wird in Deutschland hergestellt.

Ohne Zuckerzusatz³.

1 l Dauerpreis¹ 1,99 €



Natumi

**Bio-Mandeldrink ungesüßt
 vegan**

Der ungesüßte Mandeldrink wird aus gerösteten Bio-Mandeln aus Europa hergestellt, die ihm sein mildes, nussiges Aroma verleihen. Ohne Zuckergehalt ist er zudem von Natur aus frei von Laktose, Gluten und Soja. Er eignet sich fürs Müsli, als Basis für Smoothies oder pur als Getränk.

1 l Dauerpreis¹ 2,29 €



¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

² Enthält Zucker aus der Haferfermentation.

³ Zutaten enthalten von Natur aus Zucker.



Dr. Antonio Martins
Bio-Kokosmilch »coco« vegan
 500 ml **Dauerpreis¹ 3,49 €**
 (1 l = 6,98 €)



Alnavit
Bio-Glutenfrei-Haferdrink
Natur vegan
 1 l **Dauerpreis¹ 1,79 €**

Alnavit



The Bridge
Bio-Reis-Kokos-Drink vegan**
 1 l **Dauerpreis¹ 2,79 €**



Alnatura
Bio-Hafer-Cuisine vegan
 200 ml **Dauerpreis¹ 0,99 €**
 (1 l = 4,95 €)



Oatly
Bio-Cuisine Hafer Oat vegan
 250 ml **Dauerpreis¹ 1,29 €**
 (1 l = 5,16 €)



Vielfalt kosten

Ob aus Hafer, Reis oder Kokos – pflanzliche Drinks und Cuisines sind ideale Milch- und Sahnealternativen. Sie schmecken pur, als Zutat in herzhaften oder süßen Gerichten und in kalten sowie in Heißgetränken. Auch zum Backen und Kochen sind sie geeignet. Entdecken Sie das vielfältige Angebot in Ihrem Alnatura Markt.



Voelkel

Bio-Haferdrink vegan
 750 ml **Dauerpreis¹ 2,19 €**
 (1 l = 2,92 €)



Natumi
Bio-Reis-Kokos-Drink vegan**
 1 l **Dauerpreis¹ 2,69 €**



Seit über 30 Jahren konzentriert sich Oatly auf die Expertise rund um das Thema Hafer. Der Fokus liegt dabei auf pflanzenbasierten Drinks – für unvergleichliche Kaffeemomente.

Flüssiger Hafer

Ein Getreide – viel Potenzial und noch mehr Möglichkeiten. Oatlys Engagement für Hafer hat zu grundlegenden technischen Fortschritten geführt, die es dem schwedischen Unternehmen im Laufe der vergangenen Jahrzehnte ermöglicht haben, eine große Bandbreite aus dem klassischen Molkereiportfolio mit pflanzlichen Optionen zu erschließen.

Die Erfolgsgeschichte dahinter geht zurück auf eine Idee aus den 1980er-Jahren. Rickard Öste wollte eine Option zu Kuhmilch schaffen, die laktosefrei, pflanzlich und vielseitig einsetzbar ist. Gedacht, gesagt, getan: Zusammen mit einem Forschungsteam der Universität Lund entwickelte er ein Verfahren, um Hafer mithilfe von Enzymen in ein trinkbares Produkt zu verwandeln. 1994 gründete Rickard Öste schließlich sein Unternehmen mit heutigem Hauptsitz in Malmö und führte 2001 die Marke Oatly auf dem schwedischen Markt ein. Der Erfolg spricht für sich, denn mittlerweile sind die Produkte von Oatly in über 50 Ländern weltweit erhältlich. So auch in Deutschland, in Ihrem Alnatura Markt: Wer mit Oatly backen oder kochen möchte, greift beispielsweise zur Hafer-Cuisine Bio.



Und während der Bio Cappuccino To Go eine Kombination aus dunkel gerösteten Kaffeebohnen und Haferdrink ist, lässt sich der Haferdrink Bio Barista perfekt aufschäumen und eignet sich so ideal für Kaffeegetränke. Basierend auf den Umsatzzahlen von NielsenIQ RMS für Markenprodukte in der Kategorie Pflanzliche Drinks ist die Oatly Bio Barista das umsatzstärkste Bio-Markenprodukt in dieser Kategorie im deutschen Lebensmitteleinzelhandel inklusive Drogerie.¹

Alle Oatly-Produkte sind vegan. Oatly entwickelt Produkte, die zu einem bewussten Lebensstil passen – ganz ohne Kompromisse beim Geschmack. *jah*



Ob Bio Cappuccino To Go oder Bio Barista – die pflanzlichen Milchalternativen von Oatly eignen sich für jede Kaffeepause und schmecken warm oder kalt.



»Wir freuen uns sehr über die Zusammenarbeit mit Alnatura und darüber, dass unsere Innovation, Bio Barista, die Kategorie der pflanzlichen Drinks bereichern und sich im Markt etablieren konnte.«

Franz Spenger, Sales Director DACH-Region Oatly

Süßer Bananenschmaus

Ob im winterlichen Porridge, in Pancakes, als Shake oder im Kuchen – Bananen sind hierzulande fester Bestandteil auf vielen Frühstückstischen und in verschiedenen Desserts. Schließlich zählen sie zu den mit Abstand beliebtesten Obstsorten in Deutschland. Nicht nur als Snack, auch in der Küche.

Winterlicher Porridge mit Apfel, Banane und Zimt

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

2 Äpfel
2 TL Ceylon-Zimt
2 Bananen
400 ml Haferdrink
12 EL Haferflocken Feinblatt
2 TL Frühtrachthonig
2 EL Mandelmus braun

ZUBEREITUNG

Äpfel vierteln und entkernen, 10 Scheiben für die Dekoration beiseitelegen, den Rest würfeln. Apfelwürfel in einem Topf erhitzen, 5 Min. anschwitzen und mit Zimt bestreuen. 1 Banane in Scheiben schneiden und beiseitestellen.

Die übrige Banane zu den Apfelwürfeln in den Topf geben und mit einer Gabel zerdrücken. Haferdrink und Haferflocken einrühren und 5 Min. unter Rühren bei mittlerer Hitze kochen, bis die Masse eine sämig-cremige Konsistenz hat. Mit Honig süßen.

Porridge auf 2 Schüsseln aufteilen, je mit den restlichen Bananen- und Apfelscheiben garnieren und mit Mandelmus toppen.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 552 kcal, Eiweiß 13 g, Fett 19 g, Kohlenhydrate 76 g

» Für eine rein pflanzliche Variante den Porridge mit Agavendicksaft statt mit Honig süßen.«
Jenny, Alnatura Rezeptentwicklerin



Schulzes Schätze
Frühtrachthonig,
Demeter-zertifiziert



Allos
Haferdrink







Sie können die Pancakes nach Geschmack abwandeln: Heben Sie zum Beispiel vor dem Ausbacken 50 g Schokodrops, Blaubeeren oder Apfelstücke unter den fertigen Teig. Oder garnieren Sie die Pancakes mit frischem Obst.

» Die Pancakes lassen sich am nächsten Tag gut aufwärmen – in der Pfanne mit etwas Butter oder einfach in der Mikrowelle.

Bananen-Pancakes mit körnigem Frischkäse

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

- 1 reife Banane
- 1 Ei
- 200 g körniger Frischkäse
- 100 ml Milch
- 200 g Weizenmehl Type 405
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Bourbonvanillepasta
- 20 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
- 4 TL Butter
- 2 EL Ahornsirup

AUSSERDEM

Salz

ZUBEREITUNG

Banane in einer Schüssel zerdrücken und mit Ei, Frischkäse und Milch in einem Mixer oder mit einem Pürierstab pürieren. Mehl, Backpulver, Vanillepasta und 1 Prise Salz hinzufügen, verrühren und zum Schluss Mineralwasser unterrühren.

Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen oder eine beschichtete Pfanne verwenden. Pro Pancake 2 EL Teig in die Pfanne geben und Pancakes in 3–4 Runden bei mittlerer Hitze 1 Min. pro Seite goldbraun ausbacken.

Pancakes auf einem Teller stapeln und mit Ahornsirup übergießen.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Nährwerte pro Stück: Energie 108 kcal, Eiweiß 5 g, Fett 2 g, Kohlenhydrate 17 g



Biovegan Bourbonvanillepasta



Ammerländer Butter mildgesäuert, Bioland

Bananen-Haselnuss-Shake

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER À 250 ML

2 reife Bananen
2 EL Haselnussmus
400 ml Haselnussdrink

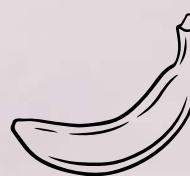
ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Mixer geben, cremig mixen, in 2 passende Gläser füllen und servieren.

Zubereitungszeit: 5 Min.

Nährwerte pro Glas: Energie 320 kcal, Eiweiß 6 g, Fett 20 g, Kohlenhydrate 28 g

Ganz einfach
mit nur 3 Zutaten



Banane

Alnatura
HaselnussmusAlnatura
Haselnussdrink

Banane

Sie schmeckt aromatisch-süß, ist praktisch als Snack für unterwegs, aber auch eine Bereicherung in der Küche. Sie macht satt und ist zudem einfach unkompliziert – in eigentlich jeder Hinsicht. Deshalb lieben wir die Banane!



Die Banane ist eine Beerenfrucht, die es in Hunderten von Sorten gibt: in unterschiedlichen Größen, Formen, Farben und Geschmäcken. Wer hierzulande von Bananen spricht, meint in der Regel die gelbe Dessertbanane mit ihrer typisch gekrümmten Form. Sie ist weltweit am meisten verbreitet und kommt in Deutschland auf der Beliebtheitsskala direkt hinter dem Apfel. Zum Glück ist das Obst, welches ursprünglich aus Südostasien stammt, das gesamte Jahr über erhältlich. Der Geschmack hängt vom Reifegrad ab. Je reifer, desto weicher, süßer und aromatischer. Genau hier scheiden sich die Geister: Mag sie der eine gerne fest und grün-gelblich, isst sie die andere am liebsten reif. Für alle gilt: Bananen bei Zimmertemperatur und nicht im Kühlschrank aufzubewahren, denn dort werden sie schnell braun und verlieren obendrein an Geschmack. Durch ihre Kohlenhydrate sind Bananen der perfekte schnelle Sattmacher. Sie werden überwiegend frisch, als Snack zu Hause oder unterwegs verzehrt, lassen sich aber auch in der Küche vielseitig einsetzen und sind gerade in süßen Speisen wie Pancakes und Kuchen, im Shake oder Porridge eine beliebte Zutat.

 **Schon gewusst?**
Bananenschalen sind essbar. Wichtig dabei ist, auf Bio-Qualität zu achten und die Schalen vor dem Verzehr gründlich zu waschen. Gegart oder im Mixer zerkleinert sind die Schalen weniger faserig und schmecken weniger bitter. Ein Rezept für ein Bananenschalen-Brot beispielsweise finden Sie unter alnatura.de/bananenrezept.



Die kleine Mühle
Rapskernöl nativ,
Bioland



Schrozberger
Milchbauern
Frische Schlagsahne,
Demeter-zertifiziert



Maulwurfkuchen

ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM

Ø 20 CM (10 STÜCK)

- 110 ml **Rapskernöl** nativ + 1 TL für die Form
- 200 g **Weizenmehl** Type 405
- 30 g **Kakao** schwach entölt
- 120 g **Rohrohrzucker**
- 2 TL **Backpulver**
- 120 ml **Vollmilch**
- 2 **Eier**
- 500 g **Schlagsahne**
- 2 Pck. **Sahnestand**
- 100 g **Schokotropfen**
- 2 **Bananen**

AUSSERDEM

Salz

Zubereitungszeit: 30 Min. + 30 Min. Backzeit

+ 2 Std. Abkühlzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 447 kcal,
Eiweiß 7 g, Fett 29 g, Kohlenhydrate 39 g

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Springformboden mit Backpapier auslegen, Rand einfetten. In einer Schüssel Mehl, Kakao, Zucker, Backpulver und 1 Prise Salz vermischen. Rapsöl, Milch und Eier verrühren und zügig unter die trockenen Zutaten mengen. Teig in die Form geben und im Ofen 30 Min. backen. Herausnehmen, nach 5 Min. aus der Form lösen und komplett auskühlen lassen.

Sahne mit einer Küchenmaschine oder einem Rührgerät aufschlagen. Sahnestand dazugeben und komplett steif schlagen. Schokotropfen unterheben.

Vom erkalteten Kuchen einen Deckel abschneiden und den Boden mit einem Löffel etwas aushöhlen, sodass eine Mulde entsteht. Den Deckel und die anderen Kuchenteigreste mit den Händen fein zerbröseln. Bananen der Länge nach halbieren, gegebenenfalls in Stücke teilen und nebeneinander in die Mulde legen. Schlagsahne kuppelförmig auf die Bananen geben. Kuchenbrösel darauf verteilen, sodass der Kuchen aussieht wie ein Maulwurfshügel.



Immer wieder ausgezeichnet

Top bewertete Bio-Qualität bei Alnatura
und ihr erstaunlich günstiger Preis

Es vergeht praktisch kein Monat, in dem Alnatura nicht ausgezeichnet wird: zum Beispiel für die Produkte, die Obst- und Gemüsetheke oder in Sachen Vertrauen. Auch im Hinblick auf das Produktangebot und die Qualität liegt Alnatura in der Bewertung durch Kundinnen und Kunden laut Kundenmonitor 2025 vor dem konventionellen Lebensmitteleinzelhandel, aber auch vor weiteren Bio-Mitbewerbern: Hinsichtlich der Qualität der Bio-Produkte sind 45 Prozent mit Alnatura vollkommen zufrieden und 37 Prozent sehr zufrieden. Und wenn man die 16 Prozent Kundinnen und Kunden noch hinzurechnet, die zufrieden sind, ergeben sich 98 Prozent.¹

Qualität ganzheitlich gedacht

Diese Wahrnehmung bestätigt die Qualitätsarbeit bei Alnatura: Einzigartig ist unsere Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Qualität – externe Fachleute, die alle Produkte genau prüfen und ein Vetorecht haben. Qualität wird bei Alnatura ganzheitlich gedacht – neben Geschmack und Rezeptur gehören auch Themen wie Tierwohl und Sozialstandards zum Gesamtpaket. So wird jeder Einkauf bei Alnatura eine

persönliche Initiative und bringt zudem authentischen Geschmack in bester Bio-Qualität auf die Teller.

Bei der geäußerten Zufriedenheit dürfte neben Geschmack, Qualität und Angebot sicherlich auch das Preis-Leistungs-Verhältnis eine Rolle spielen. Um diese Qualität so preiswert wie möglich zu machen, setzt Alnatura gleich an mehreren Hebeln an. Eine zentrale Rolle spielt dabei das Alnatura Verteilzentrum in Lorsch, von dem aus die Alnatura Märkte mit Ware versorgt werden. So muss nicht jeder einzelne Lkw der Hersteller die über 150 Alnatura Märkte im gesamten Bundesgebiet ansteuern. Das spart Kosten und ist umweltschonender. Alnatura verzichtet darüber hinaus weitgehend auf kostspielige Werbung.

Gemeinsames Wirtschaften auf Augenhöhe

Alnatura versteht sich als eine Arbeitsgemeinschaft, in der alle Partner auf Augenhöhe zusammenarbeiten. Lucas Rehn, Mitglied der Alnatura Geschäftsführung, erklärt: »Sinnvoll für Mensch und Erde« lautet unser Leitspruch seit Anfang der Unternehmensgründung vor über 40 Jahren: Alle Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft möchten Bio so

Dauer Preis

Unsere Dauerpreise gelten für unser gesamtes Sortiment* mit mehreren Tausend Bio-Produkten. Das heißt: Wir haben unsere Preise ständig im Blick, um sie dauerhaft günstig zu halten.

Preissenkungen markieren wir am Preisetikett. Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

Spar Preis

Sparpreise sind die günstigsten Preise in einer Warengruppe (zum Beispiel Getreidewaffeln oder Mehle).

Probier Preis

An unseren Backwarentheken gibt es jede Woche Brot oder Backwaren zum Probierpreis.

Wochen Angebot

Die Preise für Obst und Gemüse unterliegen saisonalen und erntebedingten Schwankungen. Achten Sie auf unsere Wochenangebote.

Zum Kennenlernen, Ausprobieren und als Dank für Ihre Treue jeden Monat im Magazin: Mit unserem Warengruppen-Coupon erhalten Sie auf Produkte bestimmter Warengruppen in Ihrem Alnatura Super Natur Markt einen Rabatt.

¹ Quelle: Kundenmonitor 2025

* Ausgenommen sind frisches Obst und Gemüse, Artikel von der Backwarentheke sowie Sonderangebote bei Auslistungen und Haltbarkeits-Preisreduzierungen.



10 % Rabatt
auf die Warengruppe
ungekühlte Milchalternativen



4 104420 795228

Coupon beim Bezahlung
an der Kasse abgeben.

Mit diesem Coupon erhalten Sie einmalig **10 % Rabatt** auf die Warengruppe ungekühlte Milchalternativen in den Alnatura Super Natur Märkten in Deutschland. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. **Gültig vom 01.01. bis 31.01.2026.** 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



Bei Alnatura gibt es jede Woche neue Angebote im Obst- und Gemüsesortiment zu entdecken.

Jeden Dienstag: 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 und Naturkosmetik. Weitere Infos unter alnatura.de/studirabatt.

erschwinglich wie möglich machen, weil sie zutiefst von der Qualität und vom Nutzen für Mensch und Erde überzeugt sind.«

In den Alnatura Märkten hilft ein klares Ausschilderungssystem, unter den ohnehin schon erschwinglichen Preisen – gerade der Marke Alnatura – die günstigsten zu entdecken. Eine

ganz zentrale Rolle kommt dabei dem Dauerpreis zu, der den Einkauf im Alnatura Markt auf einem dauerhaft günstigen Preisniveau hält. »Der Dauerpreis entspricht auch unserem Respekt vor den Kundinnen und Kunden. Es gibt also kein ständiges Auf und Ab der Preise. Niemand muss sich stressen und weiß seine Lieblingsprodukte für

mindestens acht Wochen sicher im Preis«, erläutert Petra Schäfer, Mitglied der Alnatura Geschäftsführung.

Sparpreise und Studi-Rabatt

»Neben dieser Sicherheit bieten wir außerdem in jeder Warengruppe die Sparpreise. Ohne Zögern können die Kundinnen und Kunden nach den Produkten mit der blauen Auszeichnung greifen, denn sie signalisieren den niedrigsten Preis der jeweiligen Warengruppe. Hinzu kommen bei uns weitere Anregungen wie Probierpreise an den Backwarentheke und Wochenangebote beim Obst und Gemüse«, so Petra Schäfer weiter. Besonders erschwinglich ist der Einkauf übrigens auch für Schülerinnen und Schüler, Studierende und Lehrlinge: Mit dem Studi-Rabatt gibt es jeden Dienstag acht Prozent Ermäßigung auf den gesamten Einkauf. Ausgezeichnete Qualität zu erschwinglichen Preisen – so geht das bei Alnatura. *mf*

Prima! Alnatura

Das Sortiment unserer Marke Prima! Alnatura ist vielfältig, zu hundert Prozent in Bio-Qualität und vor allem: besonders preiswert. Die Produkte haben einfache, authentische Rezepturen und sind die perfekte Basis für tägliches Bio auf dem Teller.





WEIL WICHTIG IST,
WAS IN MEINER
TASSE STECKT.



Mit jedem Natumi-Produkt entscheidest du dich bewusst:
für natürlichen Geschmack, hohe Standards und ein gutes Gefühl –
in deinem Glas und in deinem Alltag.

Volles Aroma aus dem Süden

Sonne satt und fruchtbare Böden – das zeichnet die Gegend um Neapel in Italiens Süden aus. Hier wächst Gemüse mit intensivem, authentischem Aroma. Erst recht, wenn es vom biodynamischen Alnatura Partnerbetrieb Amico Bio kommt.

Über

Amico Bio

- 1995 von Enrico Amico gegründet, seit 30 Jahren ein Bio- und seit 2005 ein Demeter-Betrieb.
- Auf 200 Hektar Land werden vor allem Salate und Kohlarten angebaut.
- Etwa hundert Beschäftigte arbeiten auf dem Hof und wohnen dort teilweise.



Linkes Bild: Andre Wagner (rechts) von Alnatura besucht regelmäßig Enrico Amico, Gründer des Demeter-Hofes.

Wie ein lang gezogener Teppich aus zartem Grün scheinen sich die Salat- und Gemüsebeete hinzuziehen, am azurblauen Horizont thront der Monte Tifata über der Ebene. Enrico Amico (»Amico« bedeutet zu Deutsch Freund) zieht einen Fenchel aus der lockeren schwarzbraunen Erde heraus – dickbäuchig, weiß, tadellos. Mit einem kurzen, entschiedenen Hieb trennt er die Wurzel ab und kürzt mit zwei weiteren Schnitten den Großteil des Fenchelgrüns ein. Er zerteilt ihn und gibt uns ein Stück zum Verkosten. Die Anisnote ist frisch und kräftig mit einem leicht süßlichen Charakter.

Wir, ein Team von Alnatura, sind zu Besuch bei Enrico Amico, dem Gründer des biodynamischen Agrarbetriebes Amico Bio, und kosten direkt auf dem Feld den frischen Fenchel. Enrico Amico, der das Projekt vor 30 Jahren begann, ist seit fünf Jahren Partner von Alnatura. Der Betrieb versorgt die Alnatura Super Natur Märkte vor allem in der Winter-

saison vier- bis fünfmal wöchentlich mit frischen Salaten und Gemüse. Vor den Toren von Neapel liegt Santa Maria Capua Vetere, eine geschichtsträchtige Stadt in der Provinz Caserta und Teil der Region Kampanien. Das Klima ist perfekt, um Felder ganzjährig zu bestellen. Schon vor der Römerzeit war die »campania felix« (glückliches Land) für ihre fruchtbare Ebene bekannt, umringt von majestätischen Bergen, darunter auch der weithin sichtbare Vesuv.

Schon Johann Wolfgang von Goethe schwärmte 1787 auf seiner Italienreise: »Die Reste des alten Capua ... hab' ich nun besucht. In dieser Gegend lernt man erst verstehen, was Vegetation ist und warum man den Acker bebaut. Der Lein ist schon nah am Blühen und der Weizen anderthalb Spannen hoch. Um Caserta das Land völlig eben, die Acker so gleich und klar gearbeitet wie Gartenbeete, eine ganz einzig liebliche und fruchtbare Gegend ... Hierzulande begreift man erst, wie es dem Menschen einfallen konnte, das Feld zu bebauen, hier, wo der Acker alles bringt und wo man drei bis fünf Ernten hoffen kann.«

Schon Goethe schwärmte von diesem fruchtbaren Landstrich. Am Horizont thront der über 600 Meter hohe heilige Berg Tifata, gewidmet der Jagdgöttin Diana und der Göttin der Fruchtbarkeit Demeter.





Die Landschaft entlang der Bergkette Monti Tifatini ist geprägt durch Wald, Weinhänge und Olivenhaine. Zu ihren Füßen gedeihen Obst, Gemüse und Getreide.

Enrico Amicos Großeltern hielten noch Büffel, um Mozzarella di Bufala zu produzieren. Seine Mutter Wannda gab jedoch die Büffelzucht auf und begann, Gemüse anzubauen. Enrico Amico hatte gerade seinen Abschluss in Biologischer Agrarwissenschaft an der Universität in Neapel gemacht, da übernahm er als jüngstes von drei Geschwistern den Bauernhof. Der damals 24-Jährige gründete Amico Bio und erfüllte sich den Traum von einer Bio- und später einer biodynamischen Landwirtschaft.

Heute führt er ein erfolgreiches Familienunternehmen, das auf 200 Hektar Obst, aber vor allem Gemüse anbaut. Er zeigt uns, dass alles in einer Hand liegt – vom Samenkorn, den selbst gezüchteten Jungpflanzen bis hin zur Verarbeitung und Abpackung. Hundert Mitarbeitende zählt der Betrieb, der Alnatura mit frischer Ware beliefert. »Wer Obst und Gemüse einkauft, muss schnell reagieren und improvisieren können«, erklärt Andre Wagner, bei Alnatura verantwortlich für den Obst- und

Gemüse-Einkauf. »Wetterkapriolen, wie zu viel Hitze oder Regen, können Planungen ordentlich durcheinanderbringen«, ergänzt Christian Weinheimer, sein Stellvertreter. »Aber wir sind mit Enrico Amico inzwischen ein gut eingespieltes Team.« Und die beiden sind sich einig in ihrem Respekt. Respekt für einen wahr gewordenen Traum von Enrico Amico: ein vielseitiger Demeter-Bauernhof mit vielen Tieren und prächtigen, schmackhaften Salaten und Kohlsorten.

Der Anfang von allem steckt im Kompost

Ein Projekt liegt ihm besonders am Herzen: gemeinsam mit anderen Bäuerinnen und Bauern die vom Aussterben bedrohte heimische Schweinerasse Casertana zu retten, die sage und schreibe schon seit 2000 Jahren existiert. 400 quicklebendige, drollige dunkle Schweine lassen es sich gut gehen in dem großzügigen hügeligen Auslauf von 20 Hektar. Zudem hält

Enrico Amico 60 Rinder der Rasse Marchigiana. Halbwilde Fleischrinder, die das ganze Jahr auf 15 Hektar Weide stehen. Gemeinsam mit seiner Frau Marcella und seiner Familie hat Enrico Amico einen 360-Grad-Demeter-Hof aufgebaut, mit Kühen und Schweinen, dank derer der Kompost reifen kann, um dann wieder in die Beete eingearbeitet zu werden. »Der Anfang von allem steckt im Kompost«, erklärt Enrico Amico und schwärmt von dem lebendigen, fruchtbaren Boden – Anfang und Ende des natürlichen Kreislaufs. »Das erlaubt uns, weiter die Zukunft unseres biodynamischen Agrarbetriebes frei zu gestalten. Für schmackhafte Lebensmittel. Darauf kommt es an.« kk

Enrico Amico erklärt den biodynamischen Kreislauf auf seinem Hof.

400 Schweine der Rasse Casertana lassen es sich gut gehen im 20 Hektar großen Auslauf bei Amico Bio.

»Keine Tiere? Da fehlt was, sagte mir mein Gefühl.«

Enrico Amico, Gründer von Amico Bio, wurde zweimal in Folge zum Präsidenten des Demeter-Verbandes Italiens gewählt. Wir möchten wissen, was ihn antreibt.

Herr Amico, seit 20 Jahren betreiben Sie biodynamische Landwirtschaft. Warum?

»Einer meiner Professoren an der Uni war Anthroposoph und er machte mich neugierig. Schritt für Schritt habe ich mich zehn Jahre lang der biodynamischen Landwirtschaft angenähert. Seit 20 Jahren sind wir nun ein Demeter-Agrarbetrieb.«

Wofür stehen Sie als Präsident des Demeter-Verbandes Italien?

»Meine Vision ist der freie, selbstständige Landwirt. In unserem Vorstand war irgendwann kein einziger Landwirt, keine Landwirtin mehr. Jetzt müssen acht von neun Mitgliedern Bäuerinnen oder Bauern sein. Statt uns regelmäßig an unserem Sitz in Parma zu treffen, besuchen wir Landwirtinnen und Landwirte in ganz Italien und hören zu, was sie bewegt. Und auf vielen Demeter-Höfen gab es irgendwann keine Tiere mehr. Da fehlt was, sagte mir mein Gefühl. Tiere sind ein fundamentaler Bestandteil biodynamischer Landwirtschaft. Unser neues Statut verpflichtet alle Demeter-Höfe, Tiere zu halten, mit Ausnahme kleiner Betriebe.«

Warum sind Ihnen Tiere so wichtig?

»Erst im gemeinsamen Miteinander von Mensch und Tier verbinden wir uns mit der Natur. Bei der Kompostierung können Tiere uns unterstützen, lebendige und gesunde Erde aufzubauen – damit zum Beispiel Salat oder Fenchel kräftig und gesund wachsen können.«

Wofür steht für Sie die Partnerschaft mit Alnatura?

»Respekt und Vertrauen, auf Augenhöhe. So können wir langfristig planen. Mit dem Alnatura Obst-und-Gemüse-Team um Andre Wagner und Christian Weinheimer verbindet uns eine echte Partnerschaft.«

Kleine Änderung, große Wirkung

Wir nehmen die Verpackungen unserer Alnatura Produkte regelmäßig unter die Lupe und verbessern sie, wann immer möglich. Schließlich können schon kleine Veränderungen eine große Wirkung haben. Beispielsweise wenn Verpackungen leichter werden. So werden nicht nur direkt Rohstoffe für die Verpackungsherstellung eingespart, sondern indirekt durch ein geringeres Transportgewicht auch Treibstoff und CO₂-Emissionen.

Speisestärke ohne Karton: 88 Prozent leichtere Verpackung

Wir verzichten künftig bei unserer Alnatura Speisestärke auf die Faltschachtel und verpacken sie stattdessen in einem bedruckten Folienbeutel.

Damit sparen wir nicht nur Pappe ein, sondern machen die Verpackung auch um 88 Prozent leichter (Umstellung August 2025).



Neue Packung fürs Knäckebrot: 50 Prozent Gewicht gespart und besser recyclingfähig

Wir haben die Verpackung unserer Knäckebrote verbessert: Statt eines Papier-Kunststoff-Verbundes kommt nun eine Monokunststofffolie zum Einsatz. Diese ist nicht nur 50 Prozent leichter, sondern auch besser recyclingfähig (Umstellung Juli–Oktober 2025).



Ohne Klebeetiketten und mit dünnerer Folie: bis zu 35 Prozent weniger Verpackung

Bei unseren Backzutaten Haselnuss und Mandel, ganz gleich ob in der gemahlenen, gehobelten oder gehackten Variante, haben wir die Verpackung verbessert: Zum einen verzichten wir auf das Bekleben mit Etiketten und bedrucken die Folie künftig direkt. Zum anderen wurde die Tütdicke verringert.

So sparen wir insgesamt bis zu 35 Prozent Verpackungsmaterial ein (Umstellung August/September 2025).

Mehr Infos zum Recycling finden Sie unter alnatura.de/recycling.

Erneut ausgezeichnet mit der »grünen Karte«

Jedes Jahr prüft die Deutsche Umwelthilfe (DUH) mit ihrem Verpackungscheck, wie verpackungssparende Supermärkte wirklich sind. Mit zwei anderen Bio-Supermarkt-Filialisten haben wir für die Alnatura Super Natur Märkte nun zum vierten Mal in Folge die Bestbewertung »grüne Karte« erhalten.¹ Damit schneiden wir deutlich besser ab als der klassische Lebensmitteleinzelhandel (»gelbe Karte«) und vor allem der Discount (»rote Karte«). Besonders positiv hebt die DUH hervor: »Bei Alnatura gibt es Mehrweg nicht nur für Joghurt oder Mineralwasser, sondern auch für Öl, Wein oder Pflanzendrinks – also in Sortimentsbereichen, wo das längst nicht selbstverständlich ist.«

Bei der Gelegenheit möchten wir unseren Kundinnen und Kunden danken: Immer mehr von Ihnen bringen eigene Gemüsenetze mit. Durch Ihr Mitdenken können wir inzwischen über 90 Prozent des frischen Obstes und Gemüses unverpackt anbieten. Den Rest machen beispielsweise empfindliche Vertreter wie Beeren aus. Sie erhalten eine schützende Verpackung, damit sie möglichst lange ihre Frische bewahren. Damit leisten wir wiederum einen gemeinsamen Beitrag gegen Lebensmittelverschwendungen.

Noch ein Tipp: An unseren Käse- und Bäckereitheken können Sie Ihre Einkäufe auch in mitgebrachten Behältern »verpacken« lassen.



»Die »grüne Karte« der DUH bestätigt einmal mehr: Wer bei Alnatura einkauft, entscheidet sich für weniger Verpackung – und damit für mehr Umweltschutz im Alltag.«

Isabell Kuhl, Alnatura Abteilungsverantwortliche Nachhaltige Qualität und Verpackungsexpertin

¹ Insgesamt wurden zwölf Filialisten aus Bio-Fachhandel, Lebensmitteleinzelhandel und Discount bewertet (nicht-repräsentative Stichprobe, durchgeführt in 48 Märkten, je vier Märkte pro Filialist).

Deftige Winterküche

An kalten Tagen halten wir uns nicht nur vermehrt drinnen auf, sondern zaubern gerne auch in der Küche. Ob würzige Chicorée-Gorgonzola-Pasta, gebackene Ofenkartoffeln, knusprige Hackfleischbällchen oder cremige Käsespätzle – wir kochen im Winter am liebsten frisch und herhaft.



Pasta mit Chicorée in Gorgonzolasauce

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

400 g **Mezzi Rigatoni**
 500 g **Chicorée**
 160 g **Speckwürfel**
 120 g **Walnussbruch**
 200 ml **Milch**
 300 g **Gorgonzola**

AUSSERDEM

Salz, Olivenöl, Zucker, Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 1026 kcal, Eiweiß 32 g, Fett 57 g, Kohlenhydrate 92 g

ZUBEREITUNG

Pasta nach Packungsanweisung al dente kochen. Chicorée waschen, Strunk abschneiden und das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Chicorée und Speckwürfel in 2 EL Öl 5 Min. anbraten. Walnussbruch nach Belieben noch weiter zerkleinern und hinzufügen. 3 EL Zucker darüberstreuen und den Pfanneninhalt 5 Min. karamellisieren. Mit etwas Pfeffer und 2 Prisen Salz abschmecken.

In einem Topf Milch mit Gorgonzola erhitzen, bis dieser vollständig geschmolzen ist. Mit ein wenig Salz und Pfeffer würzen. **Pasta** in die Sauce geben und unter ständigem Rühren 1 weitere Min. auf dem Herd köcheln lassen, sodass sich beides verbindet. Das karamellisierte Speckgemüse unter die Pasta heben und mit Pfeffer bestreut sofort servieren.



24/7 Bio
Walnussbruch



Arrigoni
Gorgonzola D.O.P.

Ofenkartoffeln mit Quark und Räucherlachs

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 große mehligkochende **Kartoffeln**
 1 Bund **Schnittlauch**
 400 g **Quark**
 2 EL **Zitrone-Direktsaft**
 2 TL **Leinöl** nativ + 1 TL zum Garnieren
 1 TL **Paprika** edelsüß
 150 g **Lachs** geräuchert mit Meersalz

AUSSERDEM

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min. + 1 Std. 5 Min. Backzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 249 kcal,
 Eiweiß 13 g, Fett 13 g, Kohlenhydrate 17 g

ZUBEREITUNG

Kartoffeln waschen, mehrfach einstechen und auf ein Backblech legen. 55 Min. – 1 Std. 5 Min. im Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze backen, bis sie innen weich sind (Gabeltest machen).

Inzwischen Schnittlauch waschen und (am besten mit einer Schere) klein schneiden; etwas zum Garnieren beiseitelegen. Quark mit Zitronensaft, Leinöl und Schnittlauch vermengen. Mit Paprikapulver, $\frac{1}{2}$ TL Salz und 3 Prisen Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln längs einschneiden, vorsichtig etwas aufklappen und großzügig mit Quark füllen. Restlichen Schnittlauch sowie etwas Pfeffer und Öl darübergeben und mit dem Lachs zusammen servieren.

» Je nach Kartoffelgröße kann die Backzeit variieren. Für noch mehr Würze fügen Sie dem Quark 1 gepresste Knoblauchzehe hinzu.



followfood
 Lachs mit Meersalz



Bio Planète
 Leinöl nativ

Rindfleisch-Köfte mit Tsatsiki

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Gurke
- 6 Knoblauchzehen
- 400 g **Sahnejoghurt** Griechische Art
- 1 Bund Dill
- 2 kleine Zwiebeln
- ½ Bund Petersilie
- 640 g **Rinderhackfleisch**
- 2 TL **Kreuzkümmel** gemahlen
- 1 TL **Ceylon-Zimt**

AUSSERDEM

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

Zubereitungszeit: 45 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 511 kcal, Eiweiß 39 g, Fett 34 g, Kohlenhydrate 10 g

» Dazu schmecken
Pitabrot, Kartoffeln
oder Reis.

ZUBEREITUNG

Für das Tsatsiki Gurke waschen, fein reiben und mit 1 TL Salz bestreuen. 3 Knoblauchzehen schälen, in eine Schüssel pressen und mit 1 EL Olivenöl, ½ EL Essig, 1 TL Salz und 3 Prisen Pfeffer vermischen. Gurke ausdrücken, zusammen mit Joghurt zum Knoblauch geben und verrühren. Dill waschen und trocken schütteln. Etwas zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken und dazugeben.

Für die Köfte Zwiebeln schälen und fein hacken. Petersilie waschen und trocken schütteln. Etwas beiseitelegen, von dem Rest die Blätter abzupfen und ebenfalls fein hacken. 3 Knoblauchzehen schälen und pressen. Alles mit Hackfleisch, 3 TL Salz, 3 Prisen Pfeffer, Kreuzkümmel und Zimt verkneten. Zu 20 Kugeln formen und diese etwas flach drücken.

In einer Pfanne 2 EL Brat- und Backöl erhitzen und die Köfte, bei Bedarf in 2 Portionen, bei mittlerer bis hoher Hitze 10 Min. von beiden Seiten anbraten. Mit Tsatsiki anrichten und mit Kräutern garnieren.

Statt Joghurt
können Sie
genauso gut
eine pflanzliche
Alternative
wie Soja Natur
verwenden.

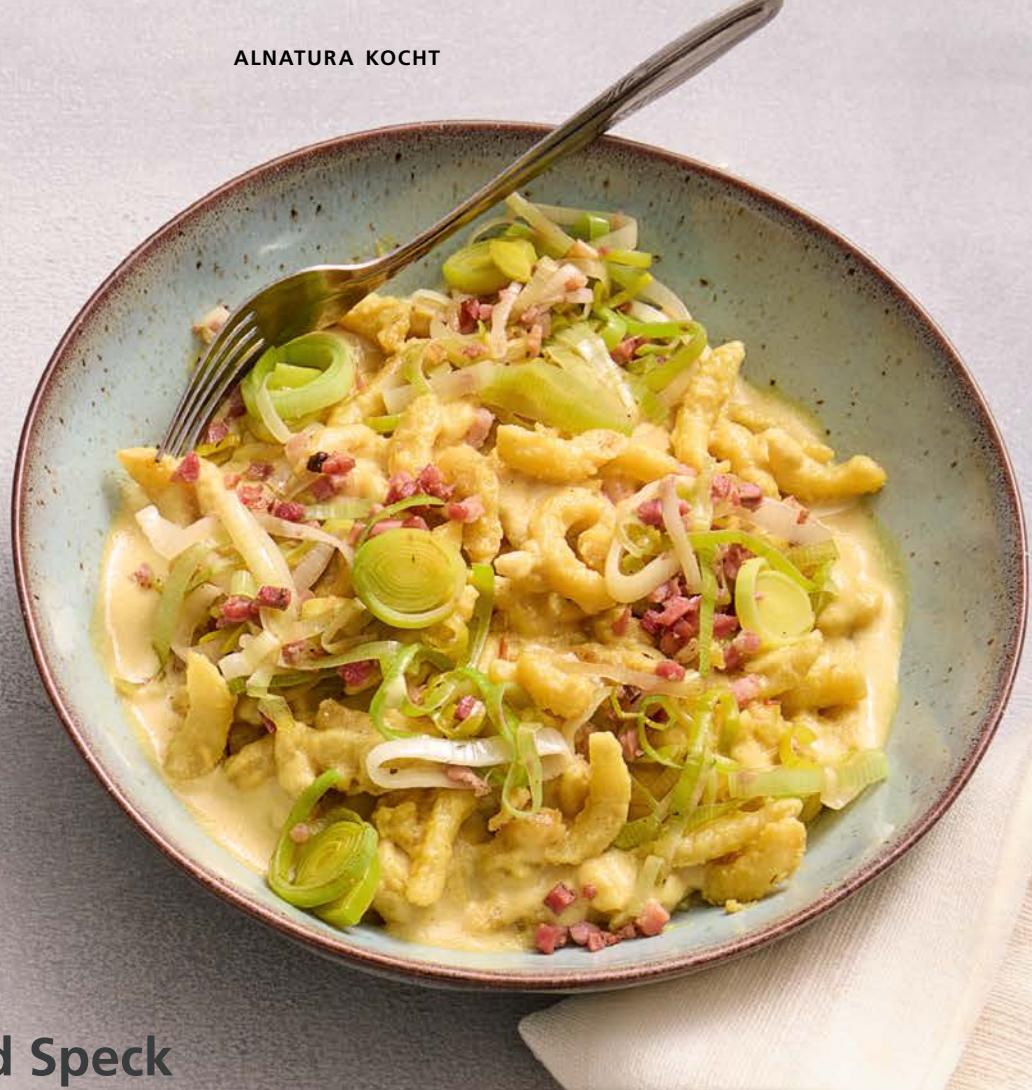


Sojade
Soja Natur



Spicebar
Kreuzkümmel
gemahlen*





Käsespätzle mit Lauch und Speck

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g Bauernspätzle
 2 Knoblauchzehen
 200 g Lauch
 160 g Speckwürfel
 500 g Schlagsahne
 2 EL Zitronensaft
 150 g geriebener Käse
 (z. B. Emmentaler oder Gouda)

AUSSERDEM

Salz, Olivenöl, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Spätzle nach Packungsanweisung zubereiten. Knoblauch schälen und grob hacken, Lauch waschen und in Ringe schneiden. **Etwas Öl** in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Lauch und Speck darin 3–4 Min. andünsten. Sahne und Zitronensaft dazugeben, kurz aufkochen. Käse einrühren, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Spätzle** unter die Sauce heben, kurz ziehen lassen, bis alles schön cremig ist, und servieren.

Zubereitungszeit: 30 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 1020 kcal, Eiweiß 40 g, Fett 61 g, Kohlenhydrate 75 g

» Wie wäre es mit einer knusprigen Brotkrumen-Version aus dem Ofen?

Dafür Spätzle und Sauce in eine ofenfeste Form geben und verrühren. 150 g Panko mit 40 g flüssiger Butter und etwas Paprikapulver vermischen, darübergeben und alles 10 Min. bei 180 °C Umluft knusprig backen.«

Michelle, Alnatura Rezeptentwicklerin



Spielberger Mühle
 Bauernspätzle,
 Demeter-zertifiziert



Berchtesgadener Land
 Schlagrahm,
 Naturland-Fair-zertifiziert

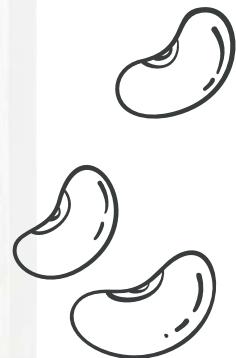
Für die schnelle mexikanische Küche

Manchmal muss es einfach schnell gehen. Lecker und frisch kann es trotzdem sein, beispielsweise indem Sie unsere neuen Burritos auf den Teller bringen.

Diese sind fix erwärmt und passen perfekt – am besten mit einer pikanten Sauce oder Guacamole – zu Reis, Salat oder in Weizentortillas.

neu

- ✓ knusprige Teigrollen, gefüllt mit Kidneybohnen, Tomaten und Mais
- ✓ bereits kross frittiert
- ✓ einfach in der Pfanne anbraten oder in der Heißluftfritteuse zubereiten
- ✓ als Snack zwischendurch, mit Salat oder Reis als schnelle Mahlzeit
- ✓ pflanzliche Proteinquelle, vegan



»Bei der Produktentwicklung haben wir uns vom mexikanischen Streetfood-Charme inspirieren lassen. In Mexiko nennt man diese knusprigen Rollen >Chimichanga<.«

Pia Trapp, Alnatura Produktmanagerin



Weil wir
Abwechslung
lieben!



followfood

ENDLICH MAL ZWEI LECKERE VEGANE PIZZEN FÜR NICHTVEGANER.



**LUFTIGER
DINKELTEIG**

**GEBACKEN
IN ITALIEN**



**ECHT
HANDEMACHT.**

Traditionell hergestellte Pizzen mit handgeformtem Teig. Im Steinofen knusprig gebacken.

**DIE KLASSEK
IN VEGAN.**

Unverfälschter Pizzagenuss für Dich und den Planeten.

**PUNKTEN AUCH BEI
INNEREN WERTEN.**

Mit Dinkelboden und hochwertigen Bio-Zutaten.

Bereit für kalte Tage!

Dürfen wir vorstellen? Frisch-säuerlich, fruchtig und mit feiner Schärfe: unser neuer Shot mit Ingwer und Roter Bete. Er ist nicht nur ein Frische-Kick für den Morgen, sondern auch aufmunternd für zwischendurch oder direkt nach dem Sport.



»Unser neuer Shot begeistert mich, weil er eine außergewöhnliche Kombination bietet: Die erdige Kraft der Rote-Bete-Knolle trifft auf die belebende Schärfe des Ingwers. Damit vereint er gleich zwei starke Zutaten – und ist eine willkommene Abwechslung im sonst so fruchtbetonten Shot-Regal.«

Christin Dudenhöfer,
Alnatura Produktmanagerin



- ✓ geschmacklich ausgewogene Mischung aus Rote-Bete- und Ingwersaft
- ✓ eine Flasche enthält fünf Shots
- ✓ mit Vitamin-C-reichem Acerolakirschkern
- ✓ ein Shot (50 Milliliter) deckt 50 Prozent des täglichen Vitamin-C-Bedarfs
- ✓ zum Start in den Tag oder als Frische-Kick zwischendurch
- ✓ vegan



Gerechte Preise, gerechte Einkommen



»Alle Preise müssen so beschaffen sein, dass die an der Herstellung eines Produktes Beteiligten ein faires Einkommen erhalten, das eine sichere und menschengerechte Lebensführung für die ganze Familie ermöglicht.«

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

viele Studien zeigen: Die Menschen achten bei ihren Einkäufen immer mehr auf das Preis-Leistungs-Verhältnis von Produkten. Die Verkaufspreise im Handel für konventionelle Lebensmittel sind in den letzten fünf Jahren in Deutschland um 35 Prozent gestiegen. Als Konsumentinnen und Konsumenten können wir die Preise für gleichartige Produkte verschiedener Artikel und Marken miteinander vergleichen. Da wir die Entstehung der Preise auf den Stufen des Handelsweges vom Bauernhof über verschiedene Verarbeiter bis zum Händler jedoch nicht kennen, können wir auch nicht beurteilen, ob ein Preis für ein Produkt fair und damit gerecht ist.

Wann ist ein Preis gerecht? Aristoteles entwickelte im fünften Buch der Nikomachischen Ethik, dass ein gerechter Preis durch »Verhältnismäßigkeit« bestimmt wird. Wenn jemand an einem Tag drei Hosen näht, ein anderer in der gleichen Zeit einen Tisch bauen kann, dann kostet ein Hemd ein Drittel von einem Tisch, vorausgesetzt, es gibt eine Nachfrage nach den Hosen und Tischen.

Wenn wir auf die Entstehung der Preise schauen, entdecken wir, dass Preise nichts anderes sind als die Einkommensanteile der Menschen, die über alle Produktionsstufen an der Herstellung eines Produktes beteiligt sind. Alles beginnt bei der Natur. Das Naturprodukt hat erst dann einen wirtschaftlichen Wert, wenn es bearbeitet wird. Je mehr Arbeit ange-

wendet wird, desto teurer wird ein Artikel. Der reife Apfel am Baum hat keinen Wert und Preis. Wenn er geplückt wird, beginnt die Wert- und Preisbildung.

Alle Preise müssen so beschaffen sein, dass die an der Herstellung eines Produktes Beteiligten ein faires Einkommen erhalten, das eine sichere und menschengerechte Lebensführung für die ganze Familie ermöglicht. Es ist somit die Aufgabe aller an der Wertbildung Beteiligten, auf die Situation des jeweiligen Lieferanten zu schauen. Ist zum Beispiel der Preis für einen Liter Bio-Milch, den die Molkerei an die Bio-Höfe bezahlt, gerecht und ist der Bio-Milchpreis im Alnatura Markt fair? Haben die Molkereimitarbeiterinnen und die Alnatura Mitarbeitenden ein faires Einkommen? Nur wenn insbesondere die Bio-Bäuerinnen und -Bauern angemessene Preise für ihre Bio-Produkte erhalten, können sie ihre wesentliche Arbeit auch in Zukunft zum Wohle der Natur und der Menschen leisten. Dafür setzen wir uns ein.

Sie, liebe Kundinnen und Kunden, schaffen durch Ihr Interesse und Ihre Einkäufe im Alnatura Markt das Fundament für unsere Arbeit! Ich danke Ihnen besonders im Namen aller Bio-Bäuerinnen und Bio-Bauern.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Götz E. Rehn



Tofu-Hersteller mit Verantwortung



Blühpflanzen zwischen den Sojareihen sollen für mehr Biodiversität sorgen und zusätzlich Erosion vorbeugen. Die Soja für Taifun wächst in Deutschland, Frankreich und Österreich.

Die Taifun-Tofu GmbH stellt seit 1987 in Freiburg biologische und vegane Tofu-Spezialitäten her, die durch Vielfalt und Geschmack überzeugen. Wir haben mit der Nachhaltigkeitsmanagerin Julia Falterer gesprochen, um zu erfahren, welche Potenziale sie im Unternehmen sieht und welche Projekte umgesetzt werden, um Verantwortung gegenüber Umwelt und Gesellschaft zu übernehmen.

Frau Falterer, wie sieht Ihre Arbeit als Nachhaltigkeitsmanagerin bei Taifun aus?

»Als ökologisch ausgerichtetes Unternehmen sind wir bereits gut aufgestellt. In Zusammenarbeit mit allen Abteilungen ist es jedoch mein Ziel herauszufinden, wo wir noch Verbesserungspotenzial haben und wo neue Ideen entstehen können. Ich stoße entsprechende Maßnahmen oder Projekte an oder setze sie selbst um.

Ein wesentliches Thema meiner Arbeit ist die Kommunikation rund um Nachhaltigkeit, um das Bewusstsein im Unternehmen zu stärken. Ich tausche mich regelmäßig mit Mitarbeitenden aus, um zu erfahren, welche Projekte etwa zur Emissionsreduktion beitragen oder die Biodiversität fördern können.

Ein weiterer Schwerpunkt ist unser Nachhaltigkeitsbericht, den wir freiwillig veröffentlichen. Schon bevor ich ins Unternehmen kam, wurden Gemeinwohlberichte

(GWÖ) erstellt – an diesen orientieren wir uns bis heute. Ein weiterer wichtiger Punkt sind politische Entwicklungen im Nachhaltigkeitsbereich, denn es entstehen immer wieder neue gesetzliche Regelungen, auf die wir als Unternehmen reagieren müssen.«

Wie geht die Stadt Freiburg, in der Taifun seinen Sitz hat, das Thema Nachhaltigkeit an?

»Die Stadt Freiburg verfolgt eine ganzheitliche Nachhaltigkeitsstrategie. Ein zentrales Instrument ist der Klimapakt, mit dem sie gemeinsam mit lokalen Akteuren bis 2035 klimaneutral werden will. Auch Taifun hat sich diesem Pakt verpflichtet, weil wir Verantwortung für Umwelt und Gesellschaft übernehmen. Es gibt Workshops und Treffen mit anderen Unternehmen, Austausch, Kooperationen, Innovationen, denn gemeinsam können wir als Unternehmen mehr bewegen. Zum Beispiel beim Thema Kreislaufwirt-



»Mir persönlich ist wichtig, dass eine Nachhaltigkeitsstrategie nicht nur ein Imagefaktor ist, sondern ein fester Bestandteil im Unternehmensalltag.«

Julia Falterer, Nachhaltigkeitsmanagerin bei Taifun

schaft: Wie lassen sich Nebenprodukte besser nutzen? Oder Verpackungen einsparen? Da können wir Kontakte knüpfen und voneinander lernen. Wir möchten einen maßgeblichen Beitrag zu zukunftsfähiger Ernährung leisten.«

Was bedeutet Regionalität bei Taifun?

»Tofu wird ja aus Sojabohnen hergestellt; sie machen den Großteil unserer Rohwaren aus. Wir beziehen sie nur aus Deutschland, Österreich und Frankreich von rund 150 festen Vertrags-Landwirtinnen und -wirten, die wir teilweise schon seit Jahrzehnten kennen.

Wir haben eine eigene Abteilung, die sich dezidiert um das Thema Soja und Sojaanbau kümmert. Sie hat gemeinsam mit der Universität Hohenheim (Stuttgart) bereits drei neue Sorten entwickelt, die für den regionalen Anbau geeignet sind.«

Welche konkreten Projekte setzen Sie aktuell um?

»Bei der Tofu-Herstellung fallen als Nebenprodukte Molke und Okara an. Letzteres ist der feste Bestandteil der Sojabohne, also Pflanzenfasern. Unser Forschungs- und Entwicklungsteam arbeitet an Ideen, wie wir es künftig besser nutzen könnten. Im Sinne der Kreislaufwirtschaft wäre es gut, wenn man die ganze Sojabohne nutzen könnte.

Mit dem Blühpflanzenprojekt haben wir einen Versuch mit Landwirtinnen und -wirten gestartet. Sojapflanzen werden eigentlich in Monokulturreihen gepflanzt und versorgen den Boden selbst mit Stickstoff, also Dünger, was an sich toll ist, aber nicht zur Biodiversität beiträgt. So kam

uns die Idee, Blühpflanzen in den Zwischenreihen zu säen. Dies soll für mehr Vielfalt sorgen und zusätzlich Erosion vorbeugen. Ziel ist es herauszufinden, ob die innovative Praxis für unsere Partner in der Landwirtschaft praktikabel, skalierbar und ökologisch sinnvoll ist.

Eine weitere Maßnahme ist die Reduzierung der Foliendicke bei den Verpackungen. Damit unser Tofu beim Kunden frisch und unversehrt ankommt und länger haltbar ist, wird er in Kunststoff verpackt und pasteurisiert. 2025 könnten wir das Verpackungsgewicht einiger Produkte deutlich reduzieren: Pro Jahr summiert sich die Einsparung auf über 17 Tonnen. Aktuell stellen wir weitere Produkte auf dünnere Folien um.«

Wie arbeiten Sie bei Taifun an der sozialen Nachhaltigkeit?

»Ich spreche mit den Mitarbeitenden, finde die Bedürfnisse heraus. Was fehlt? Wie ist die Zusammenarbeit untereinander? Manchmal haben ganz kleine Veränderungen schon eine große Wirkung und verbessern den Arbeitsalltag. Im Außenbereich haben wir eine Wiese, die noch nicht genutzt wird. Dort planen wir derzeit Bänke und Liegen aufzustellen sowie Obstbäume anzupflanzen: So leisten wir einen Beitrag zur Biodiversität und Mitarbeitende können sich mittags in die Natur setzen. Wir haben schon mal Mitarbeitenden Flächen zum privaten Gärtnern gestellt, auch das wollen wir jetzt wieder anbieten. Diese kleinen Schritte helfen uns dabei, gemeinsam ein besseres Bewusstsein für unsere Umwelt zu entwickeln und Nachhaltigkeit erlebbar zu machen.«

Das Gespräch führte Dr. Maren Kratz.



Der Feto Natur, fermentierter Tofu, schmeckt kalt und warm. Die Tofu-Brat- und Grillwürstchen sind bissfest und herhaft-aromatisch mit pikanter Chilinote. Die neuen Tofu-Bratfilets »Black Forest« bieten eine würzig-deftige Note dank Kümmel und Zwiebeln.

Für Sie ausgewählt



Molkerei Berchtesgadener Land Cremiger Bio-Joghurt mild, laktosefrei, Naturland-Fair- zertifiziert

Dieser laktosefreie Joghurt mit 3,5 Prozent Fett wird im Berchtesgadener Land mit Milch aus der Alpenregion hergestellt. Schmeckt pur, mit frischen Früchten oder mit Müsli, verfeinert Dressings und Saucen. Aus fairem Handel.

Dauerpreis
1,69

400 g
(1 kg = 4,23 €)



Züger plant-based Bio-Fraîche** vegan

Diese pflanzliche Crème-fraîche-Alternative auf Mandel- und Sojabasis überzeugt mit einer stichfesten, cremigen Konsistenz und ist sowohl hitzebeständig als auch vielseitig einsetzbar: ideal für warme und kalte Saucen, Desserts oder als Basis für Flammkuchen.

Dauerpreis
2,69

180 g
(1 kg = 14,94 €)



Happy Cheeze Bio-Käsealternative »Der Blaue«** vegan

Neu gedacht, traditionell gereift: »Der Blaue« ist eine pflanzliche Schimmelkäse-Alternative auf Cashewkern-Basis. Er wird in einer Manufaktur in Österreich hergestellt und reift traditionell – herb, cremig und edel passt er zu Brot, Trauben oder Pasta.

Dauerpreis
3,99

125 g
(1 kg = 31,92 €)



Dauerpreis
2,29

450 g
(1 kg = 5,09 €)



Käse des Monats

Erhältlich an unseren Käse-
Selbstbedienungstheken

Kärntnermilch

Kärntner Bio-Rahmkäse**

Dieser feine naturgereifte Schnittkäse wird nach alter Tilsiterart erzeugt. Rahmig-cremig, zart pikant mit reichlicher Schlitzlochung im Käseteig und gehaltvollem Geschmack durch die Oberflächenreifung mit Rotkultur. Durch den Herstellungsprozess laktosefrei. Der Rahmkäse wurde vom AMA-Marketing zum besten Bio-Käse Österreichs 2025 gewählt.

Sparpreis
1,99

je 100 g
(1 kg = 19,90 €)

**Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.
Sparpreise sind die günstigsten Preise in einer Warengruppe.**

* 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.



VEGANUARY?

MIT WHEATY IST DAS GANZE JAHR VEGAN



WHEATY – 100% BIO 100% VEGAN

Wheaty bringt Vielfalt und Genuss zusammen – mit veganen Fleischalternativen in bester Bio-Qualität. Für alle, die bewusst leben und genießen möchten – heute, morgen und das ganze Jahr.



REZEPTIDEEN

Viele tolle Rezepte und Rezeptideen findest du auf www.wheaty.de sowie auf unseren Social-Media-Kanälen – lass dich inspirieren!



DE-ÖKO-003 EU/
Nicht EU Landwirtschaft



VEGAN

Für Sie ausgewählt



Jacky F.

Bio-Jackfruit in Salzlake vegan

Die Jackfruit hat von Natur aus eine faserige, fleischähnliche Textur und ist sehr saftig. Dank ihrer Fasern nimmt sie Gewürze und Marinaden sehr gut auf und eignet sich perfekt als Basis für vielfältige Gerichte, zum Beispiel als Pulled Pork, Gulasch oder Frikassee.

Dauerpreis
3,99

400 g
(1 kg = 9,98 €)



Dr. Antonio Martins

Bio-Kokosnussensaft vegan

Ein Schatz der Natur: frischer, klarer Kokosnussensaft aus der jungen Kokosnuss – ein wenig süß, sehr mild mit einem Hauch von Kokos. Hundert Prozent Direktsaft von sorgfältig ausgewählten Plantagen.

Dauerpreis
3,49

500 ml
(1 l = 6,98 €)



Hans Brainfood

Bio-Schoko-Protein-Creme
vegan**

Dieser Aufstrich besteht aus nur vier natürlichen Zutaten: Er vereint fair gehandelten Kakao mit regionalen Hanfsamen, verfeinert mit Sonnenblumenkerne und Rübenzucker. Schokoladig, cremig und mit einer Extraportion Pflanzenprotein.

Dauerpreis
5,99

180 g
(1 kg = 33,28 €)



Bauck Mühle

Bio-Veggie-Mix Köttbullar vegan

Köttbullar stammen aus Skandinavien und bestehen klassisch aus Hackfleisch, doch es geht auch anders: Diese Fertigmischung ist rein pflanzlich, herhaft sowie schnell und einfach zubereitet. Schmeckt mit Preiselbeeren oder zu Kartoffelpüree und Rahmsauce.

Dauerpreis
2,99

180 g
(1 kg = 16,61 €)



The Bridge

Bio-Haferdrink Natural****vegan**

Der milde, pflanzliche Drink auf Haferbasis wird mit Quellwasser aus den italienischen Alpen hergestellt. Mit seiner natürlichen, dezenten Süße schmeckt er pur, im Kaffee oder Tee, im Smoothie oder zum Müsli und eignet sich zum Kochen.

Dauerpreis
1,49

500 ml
(1 l = 2,98 €)

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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

1 Zutaten enthalten von Natur aus Zucker.

Wein des Monats



Cerea

Bio-Proteinriegel »Peanut Butter« vegan

Energiequelle mit Geschmack: Dieser Riegel mit Nüssen, Datteln und Agavendicksaft enthält viel pflanzliches Eiweiß, schmeckt süß und saftig. Praktisch für unterwegs – bei Wanderungen, nach dem Sport oder zwischendurch.

Dauerpreis
1,49

45 g
(1 kg = 33,11 €)



Dauerpreis
6,49

0,75 l
(1 l = 8,65 €)

Vinnocence

Bio-Chardonnay alkoholfrei vegan

Dieser alkoholfreie Weißwein ist harmonisch, mild und erfrischend. Er schmeckt fruchtig-aromatisch nach Zitrusfrüchten, Apfel sowie Walnuss und besitzt eine spritzige Säure, welche die Restsüße fein abpuffert. Ein idealer Begleiter zu leichten Vorspeisen und Salaten. Die optimale Trinktemperatur liegt bei 8 bis 10 °C.



Dauerpreis
4,79

70 g
(1 kg = 68,43 €)



La vache qui regarde passer les trains

Bio-Brotaufstrich

Karotte-Ingwer vegan**

Der Aufstrich wird aus Sonnenblumenkernen hergestellt, schmeckt dank der Karotte leicht süßlich und dank des Ingwers dezent scharf. Ideal auf Brot oder Sandwiches sowie zum Verfeinern von allerlei Gerichten – warm wie kalt.

Dauerpreis
2,89

180 g
(1 kg = 16,06 €)



Dauerpreis
17,99

500 ml
(1 l = 35,98 €)

Öl des Monats

Nobleza del Sur

Natives Bio-Olivenöl extra »Day«

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

Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

Zertifiziert
und preiswert

Winterliche Pflege für die Haut

In der kalten Jahreszeit ist gute Pflege besonders wichtig, um die Haut vor eisiger Kälte, UV-Strahlen und trockener Heizungsluft zu schützen. Körper und Gesicht wollen nun reichhaltig gepflegt werden. Teuer muss das aber noch lange nicht sein, denn bei Alnatura gibt es zertifizierte Naturkosmetik zu erschwinglichen Preisen.

Doch warum benötigt die Haut im Winter eigentlich eine andere Pflege? Da sie bei Kälte die Talgproduktion herunterfährt, wird ihre Barriere schneller durchlässig und rissig. Die Haut ist nicht mehr so robust wie zuvor. Gleichzeitig kann sie jetzt nur schwer die Feuchtigkeit halten. Hinzu kommt die geringe Luftfeuchtigkeit. Das sorgt dafür, dass der Haut nun auch Feuchtigkeit aus der Umgebungsluft fehlt. Kalter Wind, niedrige Temperaturen und beheizte Räume belasten sie umso mehr. Vor allem der häufige Wechsel zwischen warm und kalt ist für die unbedeckte Haut im Gesicht ein großer Reizfaktor und kann sie austrocknen und empfindlich machen. Daher sollte man sie mit rückfettenden Pflegeprodukten unterstützen und ihre Schutzbarriere stärken.

Fett und Feuchtigkeit

Fetthaltige Cremes sind nun die beste Pflege für unser Gesicht, da solche Fette, die den körpereigenen Fettzellen ähnlich sind, die Haut am besten vor Kälteschäden schützen können. Pflanzliche Öle, Shea- oder Kakaobutter eignen sich gut, um trockene Hautstellen wieder geschmeidig zu machen. Daneben sollte die Pflege aber weiterhin auch hydratisierende Inhaltsstoffe aufweisen. Ein Serum mit Hyaluronsäure, Aloe vera sowie pflanzlichen Ölen liefert beispielsweise eine Extraktion Pflege und Feuchtigkeit. Ein

UV-Filter ergänzt die Tagescreme im besten Fall. Die Nachtcreme sollte hochwertige Bio-Pflanzenöle beinhalten und besonders nährend sein.

Neben der Gesichtspflege ist das Eincremen des Körpers mit Lotionen, die Sheabutter oder rückfettende Öle wie Argan-, Mandel- oder Jojobaöl enthalten, ebenso wichtig. Zwei- bis dreimal pro Woche ist ideal. Bei sehr anspruchsvoller Haut, oder wenn man täglich duscht, sollte sie auch häufiger verwöhnt werden. Spröde Lippen und trockene Hände sind im Winter ebenfalls keine Seltenheit. Da Lippen keine Talgdrüsen haben, trocknen sie schnell aus. Pflegestifte mit hohem Fettanteil sowie eine reichhaltige Handcreme schaffen Abhilfe.

Erschwingliche Naturkosmetik

In Ihrem Alnatura Super Natur Markt finden Sie alles, was Ihre Haut im Winter braucht: zertifizierte Naturkosmetikprodukte von namhaften Herstellern. Doch warum zertifizierte Naturkosmetik? Nur wenn das Produkt ein Siegel wie Demeter, BDIH, Natrue, Ecocert oder Cosmos Standard trägt, kann man sicher sein, dass sich der Hersteller an die Standards gehalten hat, die über die gesetzlichen Anforderungen an Kosmetik hinausgehen. Das Gute ist: Trotz dieser hohen Anforderungen müssen die Pflegeartikel nicht teuer sein. Denn bei Alnatura gibt es das Dauerpreis-System, das so angelegt ist, dass das kom-

NATÜRLICHE PFLEGE





Tipp

Auch abseits von Pflegeartikeln können Sie Ihre Haut im Winter unterstützen:

- Erhöhen Sie die Luftfeuchtigkeit in geschlossenen Räumen durch Verwendung eines Luftbefeuchters oder eines nassen Tuchs über der Heizung.
- Zu heißes Wasser beim Baden oder Duschen kann Fette aus der Haut waschen. Daher zu langes und heißes Baden und Duschen vermeiden und milde Reinigungsprodukte mit rückfettenden Eigenschaften verwenden.
- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von circa 1,5 bis zwei Litern Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag. So wird die Haut auch von innen mit Feuchtigkeit versorgt.

plete Sortiment¹ immer so günstig wie möglich ist. Darum prüfen die Mitarbeitenden im Alnatura Produkt- und Sortimentsmanagement ständig die Preise. Volle Transparenz für Sie: Auf dem Preisetikett können Sie jederzeit nachschauen, wann ein Preis zuletzt erhöht wurde.

Das blaue Sparpreis-Zeichen hebt zudem die günstigsten Preise einer ganzen Warengruppe hervor. Daran erkennt man beispielsweise gleich,

welche die günstigste Seife, Handcreme oder welches das günstigste Deo-Spray im Markt ist. So können sich wirklich alle mit zertifizierten Kosmetikprodukten natürlich pflegen – und das zu erschwinglichen Preisen. jk

¹ Ausgenommen sind frisches Obst und Gemüse, Artikel von der Backwarentheke sowie Sonderangebote bei Auslistung und Haltbarkeits-Preisreduzierungen.

Aus unserer Naturdrogerie*



Sante Express-Handcreme** vegan

Besonders schnell einziehende Handcreme mit Bio-Granatapfelsamenextrakt, weißer Tonerde sowie Bio-Mandelöl. Die Formel spendet der Haut Feuchtigkeit, pflegt empfindliche Hände nachhaltig und zieht schnell ein, ohne einen Fettfilm zu hinterlassen.

75 ml **Dauerpreis² 2,95€**
(1l = 39,33€)



benecos Natural Basics Körperlotion Intensiv Bio-Shea** vegan

Ideal für die tägliche Pflege: Die Körperlotion mit cremigem Duft ist eine Kombination aus reichhaltiger Bio-Sheabutter und geschmeidig machendem Bio-Kokosöl und sorgt für streichelzarte Haut.

150 ml **Dauerpreis² 2,99€**
(1l = 19,93€)



lavera Basis Sensitive Feuchtigkeitscreme vegan

Die leichte Formel mit Bio-Aloe-vera und Bio-Jojoba versorgt normale Haut optimal mit intensiver Feuchtigkeit und bewahrt ihre natürliche Balance. Zieht schnell ein und verleiht ein angenehm gepflegtes Hautgefühl.

50 ml **Dauerpreis² 7,95€**
(1l = 159,- €)



**alviana
Lippenpflegestift
Bio-Himbeere »Sweet Pink«****
Dieser Lippenpflegestift verwöhnt die Lippen mit Bio-Sheabutter, Bio-Olivenöl und Bio-Himbeerextrakt. Die enthaltenen Perlglanzpigmente verleihen einen dezenten Farbschimmer. Eine natürlich pflegende Alternative zum klassischen Lippenstift. 4,5 g **Dauerpreis² 1,99€**

**Scio Nature
Kräuter-Augenpads vegan**
Diese Augenpads sind mit Kräuterdestillat von Augentrost, Fenchel, Arnika- und Kamillenblüten getränkt. Damit tragen sie bei beanspruchten Augenpartien zu neuer Frische und Glanz bei. Ideal bei Schwellungen nach dem Aufwachen.
2 St. **Dauerpreis² 1,79€**
(1 St. = 0,90€)



**Rainbow
Aloe Vera Hyaluron Serum vegan**
Konzentrierte, aber dennoch leichte Pflege für alle Hauttypen: Das Serum mit 85 Prozent Bio-Aloe-vera versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit. Bio-Öle aus Mandel und Nachtkerze pflegen zusätzlich.
50 ml **Dauerpreis² 8,99€**
(1l = 179,80€)



**Dresdner Essenz
Duschgel Bio-Mandel & Pfirsich** vegan**
Das Duschgel »Natürlich bist du schön!« verwöhnt die Sinne mit zartem Pfirsich- und Mandelblütenduft und verleiht sanfte Frische. Die Formulierung mit Bio-Mandelöl, Pfirsichkernöl sowie Bio-Aloe-vera-Extrakt pflegt die Haut.
200 ml **Dauerpreis² 2,99€**
(1l = 14,95€)

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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

² Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

Naturkosmetik zum kleinen Preis

Haut und Haar etwas Gutes zu gönnen, muss nicht teuer sein. In Ihrem Alnatura Markt finden Sie eine große Auswahl an erschwinglicher zertifizierter Naturkosmetik, denn Ihr Körper verdient reine, natürliche Pflege, besonders im Winter.

alviana
Handcreme Soft vegan
Die Handcreme mit Bio-Aloe-vera-Saft zieht schnell ein und pflegt die Hände streichelzart. Eine aufeinander abgestimmte Kombination von Bio-Ölen wie Sonnenblume und Kokos sowie Bio-Sheabutter machen die Haut geschmeidig, spenden Feuchtigkeit und stärken die natürliche Hautbarriere.
75 ml **Sparpreis¹ 1,99 €**
(1 l = 26,53 €)



alviana
Kernseife vegan**
Die Kernseife bietet vielfältige Verwendungsmöglichkeiten für die Hygiene oder die ökologische Haushaltsreinigung. Sie ist mild zur Haut und kann zudem als Fleckenentferner für Kleidung oder zur Herstellung eines eigenen Waschmittels verwendet werden.
100 g **Sparpreis¹ 1,29 €** (1 kg = 12,90 €)



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

¹ Sparpreise sind die günstigsten Preise in einer Warengruppe.

Cosnature

Volumen-Shampoo Granatapfel vegan

Dieses Shampoo ist speziell auf die Bedürfnisse von feinem und kraftlosem Haar abgestimmt. Auf Basis eines milden Tensid-Systems reinigt es feines Haar sanft – ohne zu beschweren. Mit Bio-Granatapfelkernöl und fruchtigem Duft. 250 ml **Sparpreis¹ 2,19 € (1 l = 8,76 €)**



Cosnature

Anti-Aging-Gesichtscreme

Granatapfel vegan

Diese Gesichtscreme für reife Haut verbessert ihre Elastizität und Spannkraft. Die Rezeptur mit Bio-Granatapfelkernöl wirkt antioxidativ. Angereichert mit einem Dreifach-Hyaluron-Komplex spendet sie der Haut intensive Feuchtigkeit und macht sie geschmeidiger. 50 ml **Sparpreis¹ 2,99 € (1 l = 59,80 €)**



Cosnature

Deo-Spray Wasserlilie vegan

Das Deo-Spray schützt lang anhaltend vor Körpergeruch und verleiht einen blumig-frischen Duft. Die milde Deo-Formel mit Bio-Aloe-vera sorgt den ganzen Tag für ein gepflegtes, sicheres Hautgefühl. Hinterlässt keine weißen Deo-Spuren. Ohne Aluminiumsalze. 75 ml **Sparpreis¹ 2,79 € (1 l = 37,20 €)**



Der Markentisch des Monats

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

Empfehlungen des Monats

neu



alviana

Skin Food Intensivcreme »Face & Body«** vegan

Diese Creme mit beruhigenden Extrakten aus Bio-Kamille, Bio-Olivenöl und Bio-Mandelöl nährt beanspruchte und trockene Hautstellen im Gesicht und am Körper intensiv. Sie sorgt für ein angenehmes, weiches Hautgefühl und duftet wohltuend zitrisch. 75 ml **Dauerpreis¹ 4,99 €**
(1 l = 66,53 €)

neu



éla Natural Beauty
**Trockenshampoo-Puder
»dunkles Haar«** vegan**
Kaschiert fettige Haaransätze in Sekunden: Das Trocken-shampoo-Puder mit natürlicher Tonerde und Bio-Tapiokastärke sorgt für frisch aussehendes Haar und verlangsamt zudem das Nachfetten. Einfach auf fettige Stellen auftragen, sanft einmassieren und ausbürsten.
25 g Dauerpreis¹ 6,99 €
(1 kg = 279,60 €)

Faller

Faszienbürste aus geöltem, FSC®-zertifiziertem Buchenholz**



Die massierenden Buchenholznoppen im flexiblen Naturkautschukkissen regen die Durchblutung an, können Verspannungen lösen und schenken ein spürbar lebendiges Hautgefühl. Für die tägliche Wellness-Routine zu Hause.

1 St. **Dauerpreis¹ 17,- €**

Lavera

Bodymilk »My age«

vegan

Diese Körpermilch mit Bio-Hibiskus und Bakuchiol (milde, vegane Alternative zu Retinol) gibt reifer Haut Spannkraft und Elastizität zurück. Sie spendet intensive Feuchtigkeit und hinterlässt ein samtiges Hautgefühl – begleitet von einem floralen Duft.

200 ml **Dauerpreis¹ 7,19 €**
(1 l = 35,95 €)

neu



We Love the Planet

Lippenpflegestift

»Lush Raspberry«** vegan

Die hundert Prozent natürliche Lippenpflege mit Himbeer-geschmack bietet effektiven Schutz vor äußeren Einflüssen, nährt und befeuchtet die Lippen. Die Basis bildet eine Kombination aus Kokosöl, Fruchtwachs, Vitamin E, Rapsöl, Sonnenblumenwachs sowie weiteren natürlichen Ölen.

1 St. à 4,9 g
Dauerpreis¹ 4,99 €



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

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

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



neu

Raab Vitalfood
Nahrungsergänzungsmittel²
Essentielle Aminosäuren**
 Eine speziell entwickelte Kombination aus den acht essentiellen Aminosäuren in einem ideal abgestimmten Verhältnis. Essentielle Aminosäuren kann der Körper nicht selbst herstellen, weshalb sie über die Nahrung aufgenommen werden müssen.
 80 St. je 0,6 g = 48 g
Dauerpreis¹ 14,90 €
 (1 kg = 310,42 €)



foodloose
KROSSE Bio-Fruchtchips
Ananas »SpongeBob«
 Diese Fruchtchips aus vakuumgetrockneten Ananasstücken sind dank eines patentierten Produktionsverfahrens extra knusprig. Ein tropisch-fruchtiger Snackspaß mit SpongeBob – ob zu Hause oder unterwegs.
 12 g **1,99 €** (1 kg = 165,83 €)



neu

Luvos
Gastrosan »Blähungen & Schmerzen« vegan**
 Medizinprodukt mit dem Duo-Wirkstoff Simeticon (Entschäumer) und natürlicher Mineralerde zur Verwendung bei Blähungen, Aufstoßen und Völlegefühl sowie zur symptomatischen Behandlung bei Bauchschmerzen.
 30 St. je 408 mg = 12,24 g
Dauerpreis¹ 9,99 €
 (1 kg = 816,18 €)

neu

Lemon Pharma
Bio-Bachblütenpastillen
Orangengeschmack**
vegan



Diese Pastillen kombinieren die originale Bachblütenmischung nach Dr. Edward Bach mit einem milden, natürlichen Orangenaroma. Der verwendete Akaziensaft bindet die Essensen sanft und sorgt für ein angenehmes, lang anhaltendes Geschmackserlebnis. Auch für Kinder und Schwangere geeignet.
 45 g **Dauerpreis¹ 6,95 €** (1 kg = 154,44 €)

Salus
Nahrungsergänzungsmittel²
Vitamin C 300 Depot + Zink**
vegan
 Die Acerola-Zweischicht-Tablette mit Depoteffekt versorgt den Körper kontinuierlich: Die rote Schicht setzt innerhalb kurzer Zeit Vitamin C und Zink frei. Die weiße Schicht gibt über mehrere Stunden Vitamin C ab.
 30 St. je 1,23 g = 37 g **Dauerpreis¹ 10,29 €**
 (1 kg = 278,11 €)



neu

Heitmann Pure
Reine Citronensäure
Pulver**

Diese reine Citronensäure löst Kalk einfach und gründlich. Vom Wasserkocher oder der Waschmaschine bis hin zur Pflege von Oberflächen im Bad und in der Küche – Citronensäure ist der natürliche Alleskönner, der jedes Zuhause zum Strahlen bringt.
 350 g **Dauerpreis¹ 3,25 €**
 (1 kg = 9,29 €)



neu



Hoyer
Bio-Manukahonig-Hals-
pastillen Zitronenmelisse
30 g Dauerpreis¹ 2,99 €
(1 kg = 99,67 €)



Hoyer
Bio-Honigsirup
»Fenchel + Thymian«
250 g Dauerpreis¹ 4,99 €
(1 kg = 19,96 €)



Hoyer
Bio-Honigsirup
»Bronchiwohl« für Kinder**
250 g Dauerpreis¹ 6,49 €
(1 kg = 25,96 €)



Durchatmen in der Erkältungszeit

Winterzeit ist Erkältungszeit. Wenn es Sie erwischt hat, sind ausreichend Ruhe, frische Luft und viel trinken die beste Medizin. Pflanzliche Produkte, die den Körper darüber hinaus unterstützen können, finden Sie in Ihrem Alnatura Markt.



Hübner
Bio-Kräuter-Husten-
bonbons »Tannenblut«**
75 g Dauerpreis¹ 1,99 €
(1 kg = 26,53 €)



Salus
Bronchial-Husten-
Tropfen***
50 ml Dauerpreis¹ 9,99 €
(1 l = 199,80 €)



Primavera
Bio-Balsam »Atmewohl«**
30 ml Dauerpreis¹ 10,90 €
(1 l = 363,33 €)



Schoenenberger
Naturreiner
Heilpflanzensaft Thymian³
200 ml Dauerpreis¹ 9,19 €
(1 l = 45,95 €)



* Bei den Produktvorstellungen auf dieser Seite handelt es sich um Anzeigen. Sie erhalten die Produkte in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.
** Nicht in allen Märkten erhältlich.
1 Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.
2 Bronchial-Husten-Tropfen. Anwendungsgebiete: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Schleimlösung im Bereich der Atemwege und zur Erleichterung des Ab hustens bei Erkältungen ausschließlich auf Grund langjähriger Erfahrung. Enthält 54 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.
3 Naturreiner Heilpflanzensaft Thymian. Wirkstoff: Thymiankraut-Presssaft. Anw.: Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim und zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



Raab®
Vitalfood

Leidenschaft für pflanzliche Premium-Qualität

Seit der Gründung von Raab Vitalfood hat sich vieles verändert, aber unsere Leidenschaft für hochwertige Nahrungsergänzungsmittel ist immer gleich geblieben!



Nahrungsergänzungsmittel und Lebensmittel mit gesundheitlichem Nutzen

Bereits 1989, lange bevor „vegan“ zum Trend wurde, hat mein Onkel Michael Raab, der Gründer von Raab Vitalfood, als Biopionier auf die Kraft der Pflanzen gesetzt und aus Überzeugung pflanzliche Produkte in Premium Bio-Qualität entwickelt. Dieser Überzeugung sind wir bis heute treu geblieben.

Seit 35 Jahren produzieren wir in eigener Herstellung, vom Rohstoffeinkauf bis zum Versand der fertigen Produkte. An unserem Standort in Rohrbach an der Ilm, 60 km nördlich von München, arbeiten wir mit viel Leidenschaft und mittlerweile fast 60 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern daran, Produkte von höchster Qualität zu entwickeln und herzustellen.

Immer mit einem tiefen Verständnis für die Inhaltsstoffe und einem wissenschaftlich fundierten Ansatz.

Besonders pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel stehen dabei in unserem Fokus, deren sekundäre Pflanzenstoffe seit Jahren stark beforscht werden, so dass mittlerweile eine Vielzahl von hochinteressanten Studien zur Verfügung stehen.

Lassen Sie sich von der Premium-Qualität unserer Produkte überzeugen und folgen Sie unserer Leidenschaft für Nahrungsergänzungsmittel.

Dr. Andreas Raab, Geschäftsführer von Raab Vitalfood

Unser Qualitätsanspruch

Herkunft und Anbau

Wir legen größten Wert darauf, unsere pflanzlichen Rohstoffe aus den Regionen und Klimazonen zu beziehen, in denen sie heimisch sind und ihr natürliches Vitalstoffprofil optimal entfalten und anreichern können. Unsere Bio-Rohstoffe werden nach den Vorgaben der EU-Öko-Verordnung angebaut und unsere Produkte entsprechen den Richtlinien des Bundesverband Naturkost Naturwaren (BNN).

Ohne unnötige Zusatzstoffe

Wo immer möglich, verzichten wir auf künstliche Zusatzstoffe in unseren Produktrezepturen. Das heißt, wir verzichten bewusst auf Füllstoffe, Aromen, Farb- und Konservierungsstoffe, wo immer das möglich und sinnvoll ist. Dies gilt auch für den Einsatz von Zucker oder Süßungsmitteln. Nahezu alle unsere Produkte sind vegan, glutenfrei und laktosefrei. Wir konzentrieren uns auf das Wesentliche: hochwertige Rohstoffe in ihrer natürlichssten Form. Das ist unsere grundlegende Philosophie bei der Produktentwicklung und bei der Produktion.

IFS-Zertifizierung

Seit 2017 wird Raab Vitalfood vom TÜV Süd nach den International Featured Standards-Food-zertifiziert.

Diese sehr strenge und umfassende Zertifizierung wird nur vergeben, wenn höchste Produktions-, Qualitäts- und Sicherheitsstandards eingehalten werden. Die IFS-Food-Zertifizierung unterstreicht, dass Qualität und Sicherheit für uns in allen Bereichen an allererster Stelle stehen.

Wir sind sehr stolz darauf, dass wir die Anforderungen des IFS-Food-Standards auf dem sogenannten Higher Level wiederholt erfüllt haben. In den regelmäßigen, zum Teil auch unangemeldeten Audits erreichen wir Top-Bewertungen mit nahezu 100 % Konformität zu den strengen Vorgaben des IFS-Food-Standards.



ÜBER
35
JAHRE
RAAB VITALFOOD



Protein-Vielfalt in Bio-Qualität

Monoprodukte sowie Kombiprodukte für unterschiedlichste Bedürfnisse



Warum die Protein-Range von Raab Vitalfood?

Natürliche Reinheit

Unsere Produkte sind vegan, glutenfrei, laktosefrei und aus zertifizierten biologischen Rohstoffen hergestellt.

Breite Auswahl

Monoprodukte und Kombiprodukte (Shakes) bieten für jeden Geschmack und Bedarf die passende Lösung.

Flexibel einsetzbar

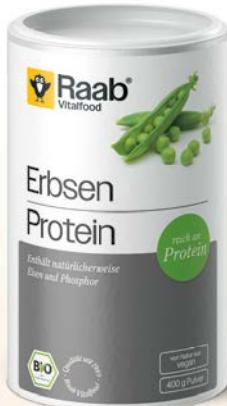
Ob pur als Shake, in Smoothies oder zum Verfeinern von Speisen und Backwaren – unsere Proteinprodukte passen sich Ihrem Alltag an.

Monoprodukte – unsere Proteinklassiker:

Natürlich und vielseitig

Unsere Monoprodukte bieten die reine Kraft der Pflanzen und lassen sich flexibel in Ihren Alltag integrieren. Von nussigen Aromen bis hin zu neutralen Geschmacksprofilen sind sie ideal geeignet für Smoothies, Backwaren oder als Zutat in herzhaften und süßen Gerichten.

Besondere Highlights unserer Mono-Range:



Erbsenprotein

100 % Erbsenproteinpulver aus kontrolliert biologischem Anbau mit 80 % Proteingehalt, vielseitig einsetzbar.



Lupinenprotein

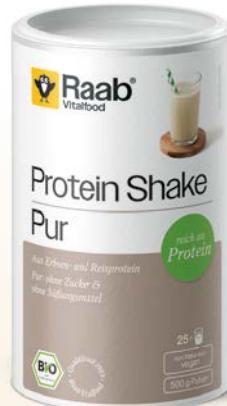
100 % Süßlupinenproteinpulver – ohne Zutaten, aus kontrolliert biologischem Anbau in Europa.

Kombiprodukte – unsere Proteinshakes:

Genuss und Funktionalität vereint

Unsere Proteinshakes überzeugen durch ihre Rezepturen und hochwertigen Zutaten, die sie zu vielseitigen Begleitern machen und täglich genossen werden können. Ohne Zuckeraustauschstoffe und zurückhaltend im Geschmack – und das alles in Bio-Qualität.

Besondere Highlights unserer Kombi-Range:



Protein Shake Pur

Aus Erbsen- und Reisprotein, ergänzt durch Spinatpulver. Neutral im Geschmack und vielseitig einsetzbar.



Protein Shake Soja Kakao

Mit feinem Kakaopulver und einer milden Süße aus Agave.

Natürliches Magnesium aus Griechenland

Warum wir auf Magnesit statt auf Meerwasser setzen

Nicht jedes Magnesium ist gleich – denn die Qualität beginnt bei der Herkunft.

Zumeist wird Magnesium für Nahrungsergänzungsmittel aus Meerwasser gewonnen.

Wir bei Raab Vitalfood gehen bewusst einen anderen Weg:

Das Magnesium für unser Magnesiumcitrat stammt aus natürlichem Magnesit, einem hochwertigen Mineralgestein, das im Norden Griechenlands abgebaut wird – dort sind die Lagerstätten besonders rein und geologisch geeignet.



Aus der Erde statt aus dem Meer

Magnesit ist ein natürlich vorkommendes Mineralgestein, das hauptsächlich aus Magnesiumcarbonat ($MgCO_3$) besteht. Im Gegensatz zur Gewinnung aus Meerwasser, bei der große Wassermengen unter Einsatz von Calciumhydroxyd und Energie verarbeitet werden müssen, wird unser Magnesium rein mechanisch aus diesem Naturgestein gewonnen.



Nachhaltige Gewinnung

Der Abbau erfolgt im griechischen Chalkidiki, einer Region mit geologisch besonders reinen Magnesitvorkommen. Unser langjähriger Rohstoffpartner ist ein familiengeführtes Traditionssunternehmen mit Spezialisierung auf hochwertige Mineralsalze.

Transparenter Ursprung: Unser Magnesium stammt aus Magnesit aus nachhaltigem Tagebau in Griechenland – rückverfolgbar bis zur Lagerstätte.

Abbau: Es kommen ausschließlich mechanische Verfahren zum Einsatz.

Renaturierung: Nach dem Abbau werden die Flächen systematisch renaturiert und mit Olivenbäumen aufgeforstet.

Partnerschaft auf Augenhöhe: Seit Jahrzehnten arbeiten wir eng mit unserem europäischen Rohstoffpartner zusammen – basierend auf gemeinsamen Werten.

Verarbeitung in Deutschland

Nach dem Abbau wird das Magnesitgestein in einem strikt wasserbasierten Verfahren zu reinem Magnesiumcitrat verarbeitet – ohne unnötige Zusatzstoffe.

Die Herstellung erfolgt unter kontrollierten Bedingungen in zertifizierten Anlagen innerhalb Deutschlands. Das Ergebnis: Magnesiumsalze, die höchsten Anforderungen entsprechen (Pharmastandard).

Alle Chargen werden zum Teil mehrfach in akkreditierten Laboren geprüft – auf Reinheit, Identität und mikrobiologische Sicherheit.





Raab®
Vitalfood



Unsere Produktentwicklung

Mit Leidenschaft und der Expertise aus über 35 Jahren

Von der Idee zum fertigen Produkt – Wissenschaft und Sorgfalt

Bei uns entsteht kein Produkt zufällig. Unsere Produktentwicklung ist ein schrittweiser, wissenschaftlich fundierter Prozess, bei dem jedes Detail zählt.

Jedes Produkt trägt die Handschrift unseres interdisziplinären Teams aus Ernährungswissenschaftlern:innen, Lebensmitteltechnologen:innen und Qualitätsmanagern:innen, die alle Schritte mit großer Sorgfalt begleiten.

Alles beginnt mit einer Idee

Inspirierungen kommen aus wissenschaftlichen Publikationen, aktuellen Forschungsergebnissen, Kundenwünschen oder Markttrends und natürlich auch von unseren begeisterten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Doch jede Idee wird zunächst kritisch geprüft. Wir bewerten sie auf Basis fundierter Daten und entscheiden, ob sie das Potenzial hat, unseren Standards zu genügen. Hier folgen wir nicht allen Trends, sondern setzen nur Produktideen um, die zu uns und unseren Werten passen und einen sinnvollen Mehrwert bieten. Kurz: Wir machen nur, was uns begeistert und wir auch selbst nehmen werden.

Rechtliche Prüfung und Qualitätssicherung

Um sicherzustellen, dass unsere Produkte allen gesetzlichen Anforderungen entsprechen, führen wir umfangreiche Prüfungen durch.

Wichtig dabei ist die Abgrenzung zu Arzneimitteln, aber auch die Prüfung, ob ein neuartiges Lebensmittel (Novel Food) vorliegt. Auch die richtige Auslobung, Deklaration, Allergenkennzeichnung und gegebenenfalls Warnhinweise sind unverzichtbar. Zu guter Letzt lassen wir jedes fertige Produkt vor der Markteinführung durch externe Spezialisten im Rahmen einer Verkehrsfähigkeitsbescheinigung auf Herz und Nieren prüfen und freigeben.

Auch die Dosierung ist entscheidend

Für die Festlegung der Dosierung berücksichtigen wir nicht nur Studien und gesetzliche Vorgaben, sondern auch Empfehlungen, zum Beispiel der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und des Bundesinstituts für Risikobewertung. Und noch vieles mehr prüfen wir, bevor ein Produkt entwickelt wird.

Bei alldem stützen wir uns auf zuverlässige Datenbanken, wissenschaftliche Monografien, nationale und internationale Vorgaben und Empfehlungen offizieller Institute, um maximale Sicherheit und vollumfängliche Konformität zu gewährleisten.

Vom Rohstoffeinkauf bis zum fertigen Produkt – alles unter einem Dach, aus einer Hand!

Unser wissenschaftlicher Ansatz, gepaart mit der Erfahrung aus über 35 Jahren, macht uns zu Experten im Markt für Nahrungsergänzungsmittel.

Wir kaufen nicht bei Lohnherstellern, sondern machen alles selbst – vom Rohstoffeinkauf bis zum fertigen Produkt. Unser qualifiziertes Team aus Lebensmitteltechnolog:innen, Ernährungswissenschaftler:innen und Ökotropholog:innen arbeitet Hand in Hand in der Produktentwicklung, im Qualitätswesen, im Rohstoffeinkauf und in der Produktion unter einem Dach.

Dies unterscheidet uns wesentlich von Firmen, die fertige Produkte bei Lohnherstellern kaufen und mit ihrem eigenen Markenlabel versehen.



ÜBER
35
JAHRE
RAAB VITALFOOD



„Weil wahre Schönheit aus Balance entsteht – zwischen Natur, Pflege und Wirksamkeit.“



Kaufe einen Artikel der **cosnature Hyaluron & Bakuchiol Serie**
und erhalte eine

Multi-Power-Gesichtsmaske
Sanddorn 2x8ml gratis dazu!

Einmalig pro Einkauf und solange der Vorrat reicht.

Nur gültig vom 15.01. bis 28.01.2026.

Artikel nicht in allen Alnatura Märkten erhältlich.

Entfalte die natürliche Schönheit deiner Haut – mit der Kraft von Hyaluron und Bakuchiol.

Proteine

Bausteine des Lebens



Sie bilden die Grundstruktur des menschlichen Organismus und sind an vielen Prozessen im Körper beteiligt: Proteine, auch Eiweiße genannt, sind lebenswichtig und unter anderem wesentlich für den Muskelaufbau und -erhalt. Daher ist eine angemessene Versorgung essenziell – im Alltag, bei intensivem Sport und gerade auch im höheren Alter.

Proteine dienen – anders als Kohlenhydrate und Fette – nicht in erster Linie als Energielieferanten, sondern als Aufbaustoff im menschlichen Organismus. Sie sind zum Beispiel an der Bildung von Muskeln und Knochen beteiligt und tragen zum Erhalt und Wachstum von Muskelmasse bei. Eiweiß, das wir mit der Nahrung aufnehmen, wird während der Verdauung in Aminosäuren zerlegt. Diese gelangen über die Darmwand ins Blut. Je nach Bedarf und Angebot baut sich der Körper aus diesen sein körpereigenes Eiweiß. Einen Großteil der vom Menschen genutzten Aminosäuren kann unser Körper selbst herstellen – bis auf acht, die sogenannten essentiellen Aminosäuren. Da diese aber lebenswichtig sind, müssen wir sie regelmäßig über die Nahrung aufnehmen.

Wo stecken Proteine drin?

Viele tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Milchprodukte sind eiweißreich. Aber auch pflanzliche Nahrungsmittel können mithalten: Vor allem Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Erbsen sind gute Proteinlieferanten, ebenso Nüsse, Kürbiskerne und auch Sojaprodukte. Getreide wie Roggen und Dinkel enthalten im Vergleich weniger Proteine, sind aber ebenfalls nicht zu unterschätzen.

Nehmen wir denn genug Proteine zu uns? Ja, denn in der Regel reicht eine vielseitige und bewusste Ernährung aus, um den täglichen Bedarf an Proteinen zu decken. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Personen zwischen 19 und 65 Jahren eine tägliche Proteinzufluss von 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Das entspricht 48 Gramm bei einem 60 Kilo schweren Erwachsenen. Diese Empfehlung gilt auch für alle,

Produkte aus dem Sortiment*

die im Schnitt etwa fünf Stunden Sport pro Woche treiben. Erst darüber hinaus kann es laut DGE sinnvoll sein, die Proteinzufluhr auf 1,2 bis 2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht zu erhöhen.¹ Der Mehrbedarf hängt dabei auch von der Art des Sports ab. Grundsätzlich werden Proteinen im Sport positive Effekte wie der Aufbau von Muskelmasse und Muskelkraft oder eine optimale Regeneration nach der Belastung zugeschrieben.²

Proteinbedarf steigt im Alter an

Für Erwachsene ab 65 Jahren wird von der DGE ein Schätzwert für eine angemessene Proteinzufluhr von 1,0 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag angegeben. Gerade im höheren Alter ist es wichtig, die Mobilität und Funktion der Muskulatur zu erhalten. Doch ältere Menschen entwickeln oft unbemerkt einen Proteinmangel und verlieren Muskelmasse. Viele bewegen sich weniger, wodurch auch das Hungergefühl kleiner wird. Wenn der Körper zu wenig Proteine bekommt, schaltet er auf Notversorgung um und holt sich fehlende Aminosäuren aus der Muskulatur. Es kommt zum Muskelabbau, einer typischen Folge von Proteinmangel. Eine gute Proteinversorgung ist neben ausreichend Bewegung also unabdingbar für eine gute Fitness bis ins hohe Alter.

Und es gibt noch einen Effekt: Fit im Alter zu sein, lohnt sich auch für die geistige Gesundheit. Forschende der University of California untersuchten jüngst in einer Studie den Zusammenhang zwischen Muskelmasse und Alzheimer. Sie stellten fest, dass der gesundheitliche und kognitive Zustand mit der Muskelmasse in Verbindung steht und zusätzliche Muskelmasse das Alzheimer-Risiko senken kann. Dies hängt vermutlich damit zusammen, dass Muskeln – in Abhängigkeit von ihrem Umfang – bei Bewegung einen Botenstoff namens Irisin ausschütteten, welcher Hand in Hand mit dem Neuronen-Wachstumsfaktor im Gehirn arbeitet.³ Und Muskelaufbau und -erhalt hängt wiederum mit Proteinen zusammen – den Bausteinen unseres Lebens. ct

Mehr zum Thema
Proteine sowie passende
Rezepte finden Sie unter
alnatura.de/leiweiss.



Schalk Mühle
Bio-Kürbiskern-Proteinpulver geröstet vegan**

Für dieses Proteinpulver werden Bio-Kürbiskerne aus österreichischem Anbau in der Schalk Mühle (Steiermark) mild geröstet, entölt und fein vermahlen. Durch sein nussiges Röstaroma eignet sich das Pulver prima zum Backen oder als Zutat in Saucen, Shakes und Müslis. 350 g **Dauerpreis⁴ 7,89 €** (1 kg = 22,54 €)



PUR YA!
Bio-High-Protein-Shake
Vanille 5K vegan**

Dieser Proteinshake mit natürlichen Aromen aus der Bourbonvanille hat einen Proteingehalt von 19 Gramm pro Portion (30 Gramm) und enthält Vitamin C, Eisen und Magnesium. Ideal vor und nach dem Training, als proteinreicher Start in den Tag oder für zwischendurch. 300 g **Dauerpreis⁴ 13,99 €** (1 kg = 46,63 €)



Naduria
Bio-Mandelprotein ungesüßt vegan**

Dieses Proteinpulver wird ausschließlich aus sonnengereiften europäischen Bio-Mandeln gewonnen; ohne Zuckerrzusatz⁵. Es hat einen milden, leicht nussigen Mandelgeschmack und lässt sich vielseitig verwenden: in Smoothies, Bowls, Porridge, im Joghurt oder zum Backen. 300 g **Dauerpreis⁴ 8,95 €** (1 kg = 29,83 €)



Raab Vitalfood
Bio-Erbsen-Proteinpulver vegan

Das Pulver mit mildem Geschmack wird aus Bio-Erbsen gewonnen und enthält natürlicherweise Eisen und Phosphor. Mit 80 Prozent Proteingehalt. Ideal in Shakes und Smoothies oder als Zugabe in Backwaren wie Brot, Kuchen und Pancakes. 400 g **Dauerpreis⁴ 17,90 €** (1 kg = 44,75 €)

¹ www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/ausgewahlte-fragen-und-antworten-zu-protein-und-unentbehrlichen-aminosaeuren/

² www.dge.de/presse/meldungen/2020/positions-papier-zur-proteinzufluhr-im-sport/

³ »Genetically proxied lean mass and risk of Alzheimer's disease: mendelian randomisation study«, Iyas Daghlas et al., abrufbar unter <https://bmjmedicine.bmjjournals.com/content/2/1/e000354>

⁴ Bei den Produktvorstellungen auf dieser Seite handelt es sich um Anzeigen. Sie erhalten die Produkte in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.

⁵ Nicht in allen Märkten erhältlich.

⁶ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

⁷ Enthält von Natur aus Zucker.

Bewusst und vielfältig

Bunte Abwechslung für eine ausgewogene Ernährung:
Im Februar gibt es einfallsreiche Kombinationen mit
Trockenfrüchten, herzhafte und süße Rezepte mit
Avocado sowie unser Riegelsortiment zu entdecken.



Avocado – unser Liebling im Februar.
Was die aromatische Frucht so besonders macht, worauf es sich beim Kauf zu achten lohnt und was man mit ihr alles zaubern kann, erfahren Sie in der nächsten Ausgabe.



Ob in der kreativen Küche, im Müsli, Dessert und Kuchen oder als Snack für zwischendurch: Trockenfrüchte sind vielseitig – und das Alnatura Sortiment ist groß.

Grünkohl ist längst nicht mehr nur als Klassiker zwischen Westfalen und Friesland begehrte. Das aromatische Wintergemüse hat einiges mehr zu bieten und überzeugt auch als Tiefkühlware unter der Marke Naturalcool. Wir waren bei der Ernte 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, Petra Schäfer, Jessica Schwarz

Redaktionsleitung Jonas Freyhof

Ressortleitung Alnatura Themen Anja Waldmann

Anzeigen Katja Laforsch

Redaktion Alina Endemann, Jonas Freyhof, Matthias Fuchs (mf), Sebastian Fuchs, Martina Grimm, Janina Hinkelbein (jah), Katrin Kasch (kk), Julia Klewer (jk), Dr. Maren Kratz, Lucas Rehn, Anna Sebestova, Christian Tremper (ct), Anja Waldmann

Schlusslektorat Monika Klingemann

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

Abbildungen Adobe Stock/Daria Mladenovic: 18 / Fesenko: 19 Cappuccino / Moonnoon: 40 Illustration Bohnen / Natika: 42 Ingwer / O.Farion: 60 / vitals: 42 Rote Bete; Alnatura: 1, 3, 5 Porträt Amico u. Wagner, 12 Porträt Anna, 13 Porträt Alina, 20 Porträt Jenny, 30–33, 39 Porträt Michelle, 40 Porträt Trapp, 42 Porträt Dudenhofer, 62 Trockenfrüchte; Oliver Brachat: 5 Porridge, 8–11, 12/13 Matcha/Pudding, 20/21 Porridge, 22–25, 36/37, 38/39 Koffe/Käsespätzle, 62 Guacamole; Marc Doradillo: 35 Äpfel; Matthias Fuchs: 62 Grünkohlernte; iStock/SolStock: 58; Matthias Pöcker: 14, 35 Porträt Kuhl; Bartek Sobiecki: Illustrationen 6 Gewicht, 34; Franz Spenger: 19 Porträt Spenger; Stocksy/Ani Dini: 51–52; Taifun-Tofu: 44–45; VISCOM Fotografie: 16/17, 54/55; Jonas Werner-Hohensee: 5 Wochenangebot, 26, 28, 43

Gestaltung mfk corporate publishing GmbH
Litho/Druckvorstufe Reprotechnik Mugler, Darmstadt
Druck May Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel



XW1

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

Sie haben Fragen oder Anregungen?

Schreiben Sie uns gerne an info@alnatura.de



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

alnatura.de/dauerprenze
 alnatura.de/mitarbeit

alnatura.de/newsletter
 alnatura.de/payback



Alle Alnatura Märkte unter alnatura.de/marktsuche



Protein-Power
und Kaffeegenuss
mit echtem Kaffee

minimalistische
Rezeptur



VEGAN und BIO



hoher
Proteingehalt



natürliche
Süße



natürlich | innovativ | minimalistisch



www.naduria.de

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, Espressi oder Single Origins – unverschämt lecker – auch in Demeter-Qualität.



MOUNT HAGEN.
Kaffee für Fortgeschrittene.