

Februar 2026  
ISSN 1612-7153




# ALNATURA *Magazin*

Natürliche  
Pflege  
**Für zeitlos  
schöne  
Haut**

Alnatura  
entdecken  
**Riegel**  
für jeden  
Geschmack

## Fruchtige Seelenwärmer



A photograph of two young women, likely Alnatura employees, in a grocery store. They are wearing purple long-sleeved shirts and green aprons with the Alnatura logo. The woman on the left is smiling and holding a clipboard, while the woman on the right is looking at her. They are standing in an aisle with shelves of products in the background.

# Ausbildung oder Studium mit *Mehr-Wert?*

**Entdecke jetzt die Möglichkeiten ab Sommer 2026  
in unseren Alnatura Super Natur Märkten:**

- ✓ Duale Ausbildung mit IHK-Abschluss als Verkäufer/-in oder Kauffrau/-mann im Bio-Einzelhandel
- ✓ Abiturientenprogramm: Ausbildung als Kauffrau/-mann im Bio-Einzelhandel mit integriertem/-er Handelsfachwirt/-in
- ✓ Duales Studium mit Bachelorabschluss BWL/Handel

---

Alle Infos unter [alnatura.de/mitarbeit](https://alnatura.de/mitarbeit)

---

Liebe Leserinnen und Leser,

saisonal kochen und essen ist in jeder Hinsicht sinnvoll. Zum einen dankt es uns die Umwelt, zum anderen bringen wir dadurch über das Jahr Abwechslung auf unseren Speiseplan – zum Beispiel in den kalten Monaten mit Wintersalaten und -gemüse. Ein Wintergemüse wird unterdessen als Smoothie oder in Form von Chips immer beliebter, ist aber auf vielen Tellern noch etwas unterrepräsentiert: der Grünkohl. Zeit, ihn in seiner Vielseitigkeit näher kennenzulernen.

Der Winter ist auch ein passender Augenblick für Gerichte mit getrockneten Früchten des Sommers. Entdecken Sie in dieser Ausgabe kreativ-fruchtige Rezepte – sowohl süß als auch herzhaft, wie beispielsweise Flammkuchen mit getrockneten Datteln, Rosenkohl und Speck. Denn Trockenfrüchte schmecken nicht nur pur als Snack, sie sind auch die ideale Zutat, um Gerichte originell zu verfeinern.

Regelmäßige Mahlzeiten sind wichtig. Doch manchmal braucht es etwas für den kleinen Hunger zwischendurch, speziell wenn man unterwegs ist – zum Beispiel in der Natur. Dafür eignen sich Riegel, die man im breiten Sortiment in unseren Alnatura Märkten findet. Ab Seite 20 erfahren Sie mehr darüber. Denn wir haben den Rucksack mit einer Auswahl an Riegeln gepackt und waren im oberbayerischen Wettersteingebirge winterwandern. Gut, dass wir sie als Snack dabei hatten, denn Bewegung macht hungrig.

Aber Bewegung tut auch gut. Dem Herz-Kreislauf-System sowieso und sogar der Teint erstrahlt bei kalter Winterluft und durchbluteten Adern. Daneben kann uns Fasten dabei helfen, dem neuen Jahr innerlich gereinigt zu begegnen. Dabei spielt die Funktion des Darms eine wichtige Rolle. Lesen Sie mehr darüber ab Seite 58.

Viel Freude und spannende Lektüre wünschen wir Ihnen mit unserer Februar-Ausgabe!

*Ihre Alnatura Redaktion*



*Gerichte, die die Seele wärmen – danach sehnen wir uns im Februar. Originell verfeinert mit Trockenfrüchten entstehen aromatische Kreationen, die uns ein Glücksgefühl bescheren.*





# HEIMATGUT®

NATÜRLICH BESSER SNACKEN



## Knusprig & voller Geschmack





## *Alnatura kocht*

- 10 Fruchtig kombiniert
- 26 Avocado – unser Liebling des Monats
- 28 Bunte Gerichte mit Avocado

## *Schon entdeckt?*

- 6 Aktuelles rund um Alnatura
- 8 Das Alnatura Trockenfrucht-Sortiment entdecken
- 19 Der Alnatura Kokossnack pur
- 20 Riegel für jeden Geschmack
- 24 Der Markentisch mit Produkten von Rapunzel
- 39 Aus unserem Frischesortiment ausgewählt
- 40 Aus unserem Trockensortiment ausgewählt
- 42 Zum Internationalen Tag der Hülsenfrüchte
- 50 Der Markentisch mit Produkten von Weleda
- 56 Aus unserem Sortiment: Gesichtspflege im Winter
- 57 Aus unserem Sortiment: Produkte mit Protein und Kreatin
- 60 Empfehlungen des Monats



## *Gemeinsam sinnvoll*

- 35 Die Kolumne von Götz E. Rehn
- 36 Zu Besuch bei Demeter-Felderzeugnisse GmbH
- 44 Partnerporträt Huober
- 52 Zu Besuch bei Hej Organic

## *Rundum wohlfühlen*

- 46 Hautpflege für zeitlose Schönheit
- 58 Der Darm im Zentrum





# Aktuelles

Danke für  
Ihre Unterstützung



Alnatura Saatgut-Initiative:

**21.344 €** gespendet

## Auch in Zukunft Vielfalt erleben

Jedes Jahr läuten die sieben kleinen Alnatura Saatgut-tüten für uns das Frühjahr ein. Sorten wie Kresse, Essbare Blüten, Rucola, Petersilie und Schmetterlingsgruß erfreuen Gaumen oder Auge und sorgen im Garten, auf dem Balkon und auch auf unserem Teller für mehr Vielfalt. Von jeder verkauften Tüte fließen 40 Cent an Saatgut-Initiativen, die sich dem Erhalt von Vielfalt widmen. So wurden im letzten Jahr dem Saatgutfonds der Zukunftsstiftung Landwirtschaft 9.880 Euro überreicht. Dieser fördert gemeinnützige Initiativen, die sich für die Erforschung ökologischer Pflanzenzüchtung engagieren. 11.464 Euro gingen an den Verein Mellifera, der sich für die Entwicklung zukunftsfähiger Imkerei-Konzepte einsetzt.



## Women Outfits zu gewinnen

Als Mitglied von Mein Alnatura können Sie an unserem Gewinnspiel im Februar teilnehmen. Wir verlosen zehn Pakete mit einer Auswahl an Produkten der Marke People Wear Organic. **So funktioniert es:** Wenn Sie bereits Mitglied von Mein Alnatura sind, dann melden Sie sich bis zum 28. Februar 2026 in Ihrem Mitgliedsbereich für das Gewinnspiel an. Wenn Sie noch kein Mitglied sind, so bedarf es vorab bis 28. Februar 2026 einer Registrierung bei Mein Alnatura unter [alnatura.de/meinalnatura](https://alnatura.de/meinalnatura). Mit ein wenig Glück erhalten Sie eines von zehn Produkttest-Paketen. Diese enthalten je zwei Produkte im Gesamtwert von circa 80 Euro. Machen Sie mit – mehr Infos finden Sie unter [alnatura.de/pwo](https://alnatura.de/pwo).

Übrigens: Seit diesem Monat gibt es in allen Alnatura Märkten, die Kleidung von People Wear Organic führen, eine noch größere Auswahl an Damenbekleidung der beliebten Marke. Wie gewohnt aus hochwertiger Bio-Baumwolle und in modischen Designs. Schauen Sie doch mal vorbei und finden auch Sie Ihr neues Lieblingsstück!





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

## Neueröffnungen

**19. Februar in Ingolstadt**

Levelingstraße 3

**26. Februar in Kiel**

Kirchhofallee 25



## Multitalente für die schnelle Bio-Küche

Unser 2-Minuten-Langkorn-Naturreis und unser 2-Minuten-Basmatireis, beide in Bio-Qualität, sind bereits vorgegart und innerhalb kürzester Zeit verzehrfertig. Der Langkorn-Naturreis hat ein dezent nussiges, der Basmatireis ein blumig-duftendes Aroma. Beide Sorten schmecken kalt oder warm – als Beilage, in Pfannengerichten und Bowls oder zum Füllen von überbackenem Gemüse und Tortilla-Wraps.  
je 250 g **Dauerpreis<sup>1</sup> 1,99€** (1 kg = 7,96€)

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

## 500 Extra°Punkte für jede Neuanmeldung im Februar

Melden Sie sich im Februar über Alnatura zum PAYBACK Programm an und sammeln Sie bei jedem Einkauf in unseren Märkten und bei über 700 PAYBACK Partnern °Punkte. Alle Neuanmeldungen, die vom 2. Februar bis 1. März 2026 über die Alnatura PAYBACK Karte erfolgen, erhalten zusätzlich ein Startguthaben von 500 PAYBACK °Punkten (500 °P = 5 €).

### So einfach geht's:

- Im Alnatura Super Natur Markt ein PAYBACK Starterset mitnehmen.
- Karte an der Kasse aktivieren und einen Einkauf in Höhe von mindestens zwei Euro tätigen.
- Online unter PAYBACK.de/start anmelden.
- Schon werden Ihnen 500 Extra°Punkte auf Ihr PAYBACK Konto gutgeschrieben!\*

Sprechen Sie uns einfach vor Ort an.

\* Einkauf in Höhe von mindestens zwei Euro notwendig, um die 500 Extra°Punkte zu erhalten. Die Gutschrift erfolgt innerhalb von ca. zwei Wochen nach Aktionsende. Mehrfachanmeldungen sind nicht möglich.



ALNATURA  
Super Natur Markt

# 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, Säuglingsnahrung und Pfand.

Gültig von **01.02. bis 28.02.2026**

**PAPIERCOUPON EINMALIG NUTZEN**

Coupon-Vervielfältigung nicht zulässig.

°PAYBACK



# Natürlich snacken



**Gefriergetrocknete Beeren** haben ein besonders intensives Aroma. Denn sie werden direkt nach der Ernte tiefgefroren und das enthaltene Wasser wird zu Eis. Dieses wird anschließend unter Vakuum entzogen – ganz ohne Hitze. So behalten die Beeren ihre Form, Farbe und ihr volles Aroma. Unter der Marke Alnatura gibt es zwei Sorten: Himbeere und Erdbeere. Die Tüten sind kleine Kostbarkeiten, denn für eine Tüte (20 Gramm) braucht es etwa 140 Gramm Himbeeren beziehungsweise etwa 200 Gramm Erdbeeren.



**Bananen** – ein klassisches Tropengewächs und zudem zweitliebstes Obst der Deutschen – kommen hier kross daher. Dünne Fruchtscheiben werden in Öl frittiert und dezent gezuckert – so entstehen knusprig-fruchtige Bananenchips, die pur als Snack, im Müsli oder als Topping auf Desserts schmecken. Ihr Aroma harmoniert gut mit Kakao, etwa in warme Schokoladensauce getaucht oder zerkrümelt über Nuss-Nougat-Creme aufs Brot.



**Mangostücke** sind nicht nur als Knabberei beliebt, sondern auch eine aromatische Zutat für Müslis, Obstsalate und pikante exotische Gerichte. Oder aber: Mangostücke klein schneiden und in Naturjoghurt einlegen; das Ergebnis nach wenigen Stunden ist ein fruchtig-frischer Joghurt, ganz ohne Zuckerzusätze – die Mangostücke enthalten von Natur aus Zucker.





Trockenfrüchte – ganz gleich ob Bananenchips, Datteln oder Rosinen – sind nicht nur eine beliebte Zutat in Müsli, Dessert oder Kuchen, sondern eignen sich auch als unkomplizierter Snack für zwischendurch. Das Alnatura Sortiment ist groß und die Verpackungen kommen gerade in neuer Gestaltung in die Märkte – ein paar unserer Highlights stellen wir Ihnen hier vor. Und ab Seite 10 finden Sie Rezepte, in denen wir mit Datteln und Co. kochen.



**Datteln** sind Palmenfrüchte, die nicht nur süße, sondern auch herzhaftes Salate, wie etwa Avocado-salat, verfeinern können. Unser Genusstipp: gefüllte Datteln. Dafür die Alnatura Datteln vorsichtig zur Hälfte aufbrechen und nach Belieben füllen, beispielsweise mit Nüssen, Ricotta oder Pistazienmus. Wer mag, umhüllt die Datteln mit geschmolzener Schokolade und bestreut sie mit Kokosraspeln, Zitronenzesten und anderen kreativen Zutaten.

### Das Tolle an Bio-Trockenfrüchten?

Schon im Obstanbau wird nach den gesetzlichen Vorgaben für Bio-Lebensmittel auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel verzichtet, die Schädlingsbekämpfung erfolgt stattdessen auf natürliche Weise. Für Bio-Trockenfrüchte außerdem tabu: die Schwefelung von Früchten und die Verwendung des Konservierungsstoffes Sorbinsäure. So bleiben Bio-Trockenfrüchte ein naturbelassener Genuss mit unverfälschtem Geschmack. Eine dunkle Farbe als Zeichen der Naturbelassenheit wird für unsere Bio-Produkte gerne in Kauf genommen.

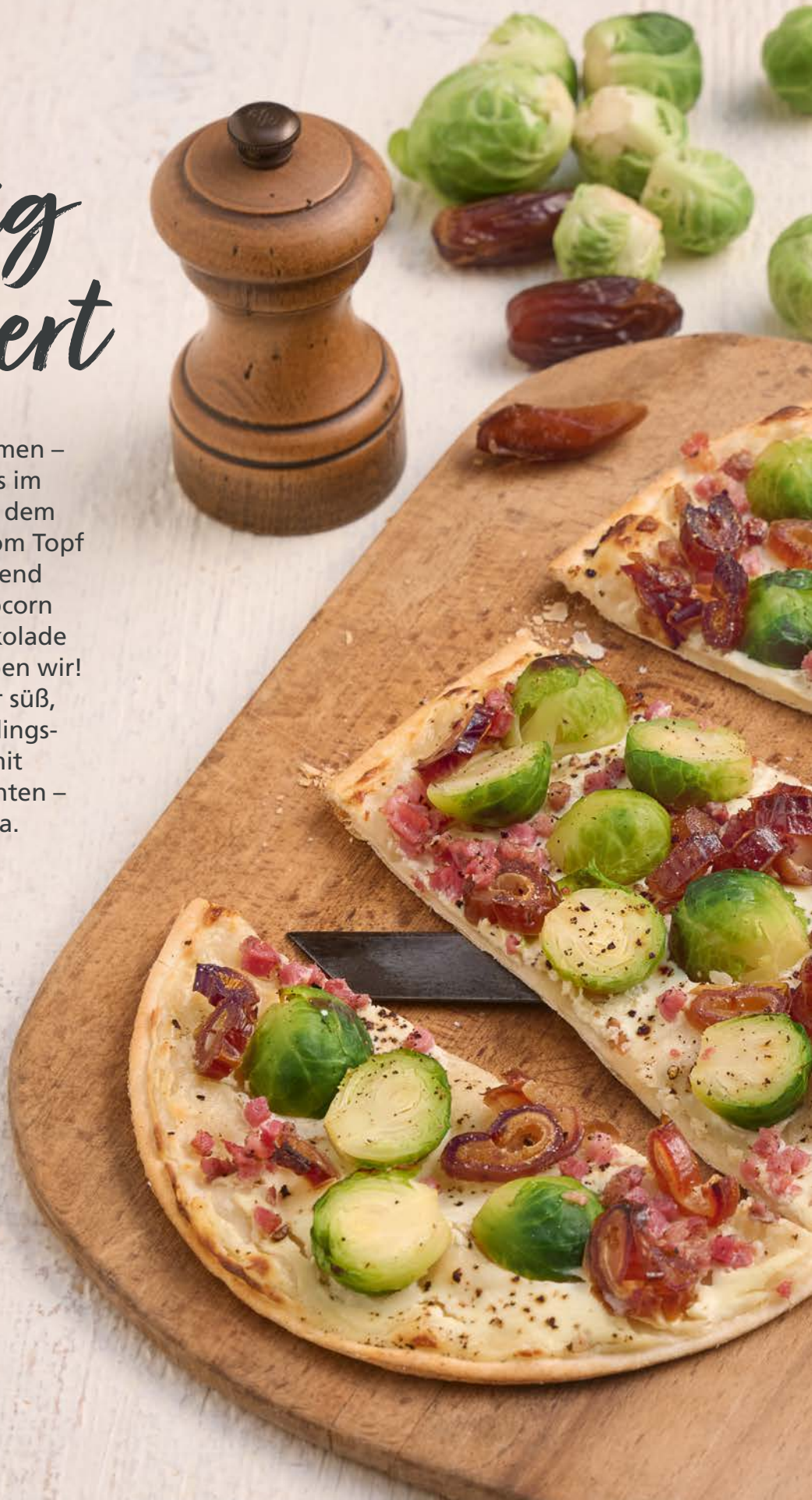


**Rosinen** – die Nummer eins unter den Trockenfrüchten – sind getrocknete Beeren der Weinrebe. Rosinen haben einen süß-aromatischen Geschmack und passen in Müsli, Süßspeisen und Backwaren. Sie können aber auch Fleisch- und Reisgerichten sowie Salaten eine besondere Note verleihen.



# Fruchtig kombiniert

Gerichte, die die Seele wärmen – das ist es, wonach wir uns im Februar sehnen. Frisch aus dem Ofen oder dampfend heiß vom Topf in die Schüssel. Anschließend mit selbst gemachtem Popcorn oder selbst verzierter Schokolade auf die Couch kuscheln – lieben wir! Und egal ob herzhaft oder süß, wir verfeinern unsere Lieblings Speisen diesen Monat mit verschiedenen Trockenfrüchten – für ein intensives Aroma.





» Das Rezept gelingt auch mit Rosenkohl aus dem Tiefkühlschrank. Diesen kurz antauen lassen, halbieren und vor dem Backen direkt auf den Flammkuchenteig geben.

## Flammkuchen mit Rosenkohl, Datteln und Speck

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

600 g **Rosenkohl**  
200 g **Datteln** entsteint  
520 g frischer **Flammkuchenteig**  
200 g **Schmand**  
160 g **Speckwürfel**

### AUSSERDEM

Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

**Backofen** auf 240 °C Umluft vorheizen. Rosenkohl putzen und in kochendem Wasser je nach Größe 7–10 Min. bissfest garen. In der Zwischenzeit Datteln in Ringe schneiden.

Rosenkohl unter kaltem Wasser abspülen und halbieren.

**Flammkuchenteig** auf 2 mit Backpapier ausgekleideten Blechen entrollen, mit Schmand bestreichen und mit Rosenkohl, Datteln und Speck belegen. Mit 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer kräftig würzen und 12–15 Min. backen.

Zubereitungszeit: 15 Min. + 15 Min. Backzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 1394 kcal, Eiweiß 40 g, Fett 59 g, Kohlenhydrate 158 g

Statt eingerolltem Flammkuchenteig können Sie auch einfach vier vorgebackene Flammkuchenböden verwenden.



Alnatura Datteln entsteint



Mehr Mehrweg



Donastrudel Frischer Flammkuchenteig



Schroberger Milchbauern Schmand, Demeter-zertifiziert\*



Variieren Sie das Curry mit Gemüse, zum Beispiel mit Paprika und Zucchini.

Dazu Gemüsestücke vorab separat anbraten und dann mit den eingeweichten Mangostücken zur Sauce geben.



» Statt Kabeljau können Sie auch ein anderes Fischfilet verwenden. Wer den Geschmack von Koriander nicht mag, streut stattdessen Petersilie über das Gericht.

## Fruchtiges Curry mit Mango, Kabeljau und Duftreis

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 320 g Kabeljaufilets (tiefgekühlt)
- 10 g Mangostücke (getrocknet)
- 250 g Jasminreis
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 2 Stück Ingwer (ca. 2–3 cm)
- 2 EL Gewürzmischung Curry mild
- 800 ml Kokosnussmilch
- Saft von 1 Limette
- 10 Stängel Koriander

### AUSSERDEM

Oliveöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 40 Min. + 12 Std. Auftauzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 381 kcal, Eiweiß 24 g, Fett 4 g, Kohlenhydrate 58 g

### ZUBEREITUNG

**Kabeljaufilets** über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Am Folgetag Mangostücke mit kochendem Wasser übergießen und 30 Min. ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Reis nach Packungsanweisung zubereiten und warm halten.

**Fisch** mit kaltem Wasser abwaschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Pfanne in etwas Öl bei mittlerer Hitze 10 Min. anbraten, dann herausnehmen.

**Zwiebeln und Knoblauch** schälen und fein hacken. Chili putzen und ebenfalls fein hacken. Das Gemüse in derselben Pfanne 2–3 Min. anschwitzen. Ingwer dazureiben und Currypulver hinzugeben, alles kurz rösten. Mit Kokosmilch und Limettensaft ablöschen. Mango abseihen und hinzufügen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Fischstücke in die Sauce geben und erwärmen.

**Koriander** grob hacken. Curry mit Koriander garnieren und mit Reis servieren.



Alnatura  
Mangostücke  
(getrocknet)



followfood  
Kabeljaufilets  
(tiefgekühlt)\*



Amaizin  
Kokosnussmilch\*





» Zu dieser kräftig-aromatischen Sauce passt auch die Vollkorn-Variante der Farfalle gut.«  
Jenny, Alnatura  
Rezeptentwicklerin



Für die Hackbällchen lässt sich auch tiefgekühltes Hackfleisch verwenden. Einfach über Nacht im Kühlschrank auftauen und dann wie beschrieben verarbeiten.

## Pasta mit Hackbällchen in pikanter Tomaten-Dattel-Sauce

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Hackfleisch gemischt
- 1 Ei
- 50 g Dinkel-Semmelbrösel
- 1 EL Paprika edelsüß
- 350 g Farfalle
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- ½ rote Chilischote
- 400 g geschälte Tomaten (im Glas)
- 50 g Datteln entsteint

### AUSSERDEM

Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitungszeit: 50 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 675 kcal, Eiweiß 32 g, Fett 21 g, Kohlenhydrate 85 g

### ZUBEREITUNG

**Für die Hackbällchen** Knoblauch schälen und pressen. Dann mit Hackfleisch, Ei, Semmelbröseln und Paprikapulver vermengen und mit ½ TL Salz und ¼ TL Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine Bällchen mit ca. 3 cm Durchmesser formen. Pasta nach Packungsanweisung zubereiten.

**1 EL Öl** in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen 10–15 Min. bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie eine Kruste haben und auch von innen gar sind. Herausnehmen und beiseitestellen.

**Zwiebel** schälen und würfeln. Paprika und Chili putzen und in kleine Stücke schneiden. In derselben Pfanne 5 Min. anbraten, anschließend mit Tomaten ablöschen. Datteln in Stücke schneiden, hinzugeben und alles kurz aufkochen lassen, dann mit einem Stabmixer pürieren.

**Hackbällchen** in die Sauce geben und darin 5–10 Min. fertig garen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit der Pasta servieren.



BioLust  
Hackfleisch gemischt  
(tiefgefroren)



Naturata  
Geschälte Tomaten,  
Demeter-zertifiziert





» Scones sind ein Muss in der britischen Teekultur. Sie werden dort traditionell mit Clotted Cream (dicker Rahm aus Kuhmilch) und Marmelade zum »Five-o-Clock-Tea« serviert. Wer die Scones lieber etwas weicher mag, legt zum Abkühlen ein feuchtes Baumwolltuch darüber.

## Scones mit Rosinen

### ZUTATEN FÜR 10 STÜCK

- 50 g **Rosinen**
- 250 g **Weizenmehl** Type 405  
+ 1 EL für die Arbeitsfläche
- ½ Pck. **Reinweinstein-Backpulver**
- 40 g **Zucker**
- 60 g **Alpenbutter** (kalt)
- 2 **Eier**
- 90 ml **Milch** + 1 EL zum Bestreichen

### AUSSERDEM

**Salz**

Zubereitungszeit: 15 Min. + 30 Min.

Einweichzeit + 20 Min. Backzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 188 kcal,  
Eiweiß 5 g, Fett 7 g, Kohlenhydrate 27 g

### ZUBEREITUNG

**Rosinen** 30 Min. in heißem Wasser einweichen, danach abgießen.

**Backofen** auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl mit Backpulver, Zucker und 1 Prise Salz vermischen, dann Butter in kleinen Flöckchen dazugeben und mit den Händen im Mehl zerreiben. 1 Ei und Milch verrühren, zusammen mit den Rosinen in die Schüssel geben und zügig zu einem glatten, leicht klebrigen Teig verkneten.

**Teig mit den Händen** auf einer leicht bemehlten Arbeitsplatte flach drücken, sodass eine 2–2,5 cm dicke Teigplatte entsteht, dabei auch die Oberfläche leicht bemehlen. Mit einem 5 cm großen runden Ausstecher Scones ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech setzen.

**1 Ei mit 1 EL Milch** verrühren und die Oberfläche der Scones damit bepinseln. Im Ofen 15–20 Min. goldbraun backen. 30 Min. abkühlen lassen, dann servieren.



Alnatura  
Rosinen



Lecker's  
Reinweinstein-  
Backpulver\*



Berchtesgadener Land  
Alpenbutter,  
Naturland-  
Fair-zertifiziert





# DER NUSSIG-SÜSSE GESCHMACK DER NATUR







» Schmeckt auch mit anderem gefriergetrocknetem Obst, wie zum Beispiel Erdbeeren.

## Schnelles Himbeer-Popcorn

### ZUTATEN FÜR 1 GROSSE SCHÜSSEL

- 3 EL Kokosöl
- 100 g Popcornmais
- 20 g Himbeeren gefriergetrocknet

### AUSSERDEM Zucker

### ZUBEREITUNG

**Kokosöl** in einem Topf bei hoher Hitze schmelzen. Den Topfboden mit Mais bedecken, den Deckel aufsetzen und auf mittlere Hitze herunterschalten. Das Popcorn ist fertig, wenn kaum noch Körner aufpoppen.

**Für das Topping** gefriergetrocknete Himbeeren mit 1 EL Zucker in einem Mixer zerkleinern. Popcorn aus dem Topf nehmen und sofort mit dem Topping vermengen.

Zubereitungszeit: 5 Min.

Nährwerte pro Schüssel: Energie 720 kcal, Eiweiß 11 g, Fett 34 g, Kohlenhydrate 81 g

*Ganz einfach*

mit nur 3 Grundzutaten



Alnatura  
Kokosöl

+



Alnatura  
Popcornmais,  
Demeter-zertifiziert

+



Alnatura  
Himbeeren  
gefriergetrocknet



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



## Erdbeer-Nuss-Schokolade

### ZUTATEN FÜR 1 TAFEL

- 160 g **Zarte Bitter-Schokolade** 70 %
- 20 g **Erdbeeren** in Scheiben  
gefriergetrocknet
- 20 g **Nusskernmischung**

### ZUBEREITUNG

**Schokolade** vorsichtig in einem Wasserbad schmelzen, dann in eine geeignete Form geben. Restliche Zutaten darüberstreuen, leicht andrücken und die Form 30 Min. in den Tiefkühlschrank stellen.

Zubereitungszeit: 10 Min.

Nährwerte pro Tafel: Energie 959 kcal,  
Eiweiß 18 g, Fett 59 g, Kohlenhydrate 80 g

» Variieren Sie das  
Topping nach Ge-  
schmack: Rosinen  
oder getrocknete Mango-  
stücke passen ebenso  
hervorragend.«  
Alina, Alnatura  
Rezeptentwicklerin



Gepa  
Zarte Bitter-Schokolade 70 %,   
Naturland-zertifiziert



Alnatura  
Erdbeeren in Scheiben  
gefriergetrocknet





» Sie können die Zutatenliste kreativ erweitern und zum Beispiel noch Kürbiskerne oder Walnüsse hinzufügen.

## Süß-salziges Kokos-Bananen-Granola

### ZUTATEN FÜR 1 GROSSES SCHRAUBGLAS

- 75 g Bananenchips
- 50 g Kokossnack pur
- 2 EL Blaumohn gedämpft & gemahlen
- 2 EL Leinsamen geschrotet
- 2 EL Mandeln gehobelt
- 100 g Haferflocken Großblatt
- 3 EL Blütenhonig
- 3 EL Tahin (Sesammus)

AUSSERDEM  
Salz

### ZUBEREITUNG

In einer großen Schüssel alle trockenen Zutaten vermischen, anschließend Honig, Tahin und 2 gute Prisen Salz hinzugeben und verkneten.

Die Masse auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech geben und bei 170 °C Umluft 20 Min. backen. Nach 10 Min. mit einem Kochlöffel wenden, sodass das Granola von allen Seiten gleichmäßig gebacken wird. Auskühlen lassen und in ein Schraubglas füllen.

Zubereitungszeit: 5 Min. + 20 Min. Backzeit

Nährwerte pro Glas: Energie 2085 kcal, Eiweiß 49 g, Fett 131 g, Kohlenhydrate 165 g

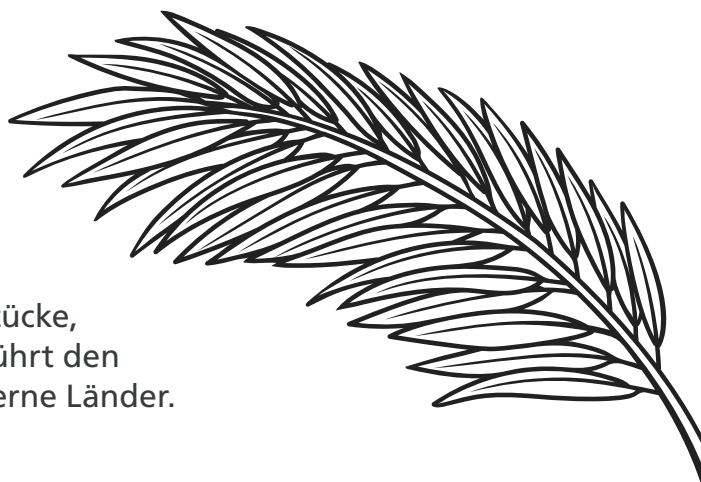


Rapunzel  
Tahin (Sesammus)



# Pure Kokosfreude

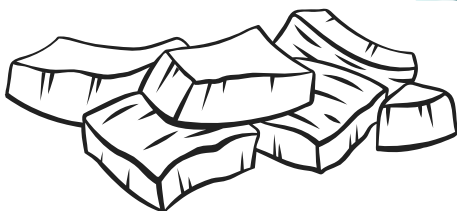
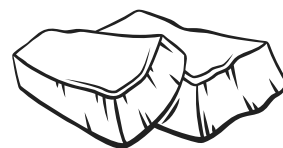
Knackige, intensiv aromatische Bio-Kokosnussstücke, sonst nichts: Der Alnatura Kokosnack pur entführt den Gaumen mit seinem tropischen Geschmack in ferne Länder.



- ✓ Bio-Qualität
- ✓ hundert Prozent Kokosnuss, ohne weitere Zusätze
- ✓ nur durch Trocknen haltbar gemacht
- ✓ knackig, intensiv aromatisch
- ✓ perfekt für die Pause, als Reiseproviant und Co.
- ✓ im wiederverschließbaren Beutel



Sie wollen mehr über die Kokosnuss erfahren und abwechslungsreiche Rezepte entdecken? Dann stöbern Sie unter [alnatura.de/kokos](http://alnatura.de/kokos).



»Unsere knackigen Kokosstücke entfalten beim Kauen ihr volles, exotisches Aroma. Sie sind der perfekte Snack für zwischendurch. Besonders gut schmecken sie aus dem Kühlschrank, denn das verleiht ihnen eine Extraportion Frische.«

Ursula Christmann, Alnatura Produktmanagement



↩  
Weitere  
Produkte für  
Kokosfans



# Kleine Pausen im Taschenformat





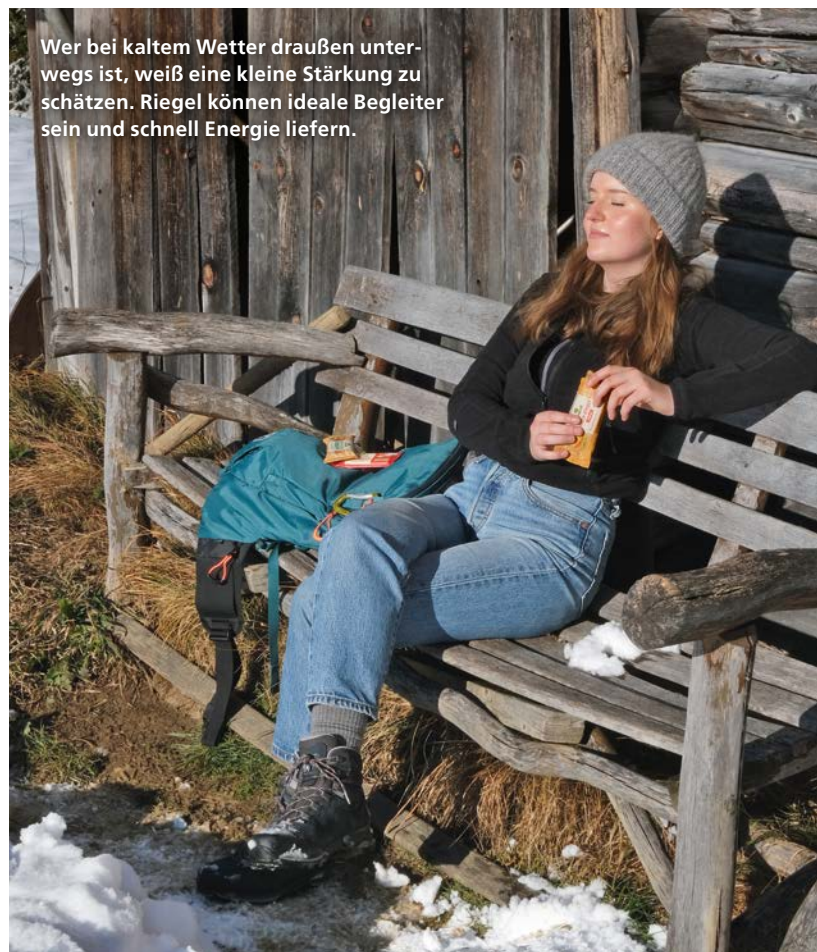
**Regelmäßige Mahlzeiten sind wichtig. Doch manchmal braucht es ad hoc etwas für den kleinen Hunger. Gerade Kinder und Jugendliche, aber auch Erwachsene benötigen bei Spiel, Sport, Schule, Job, Ausbildung oder Uni zwischendurch etwas Nahrhaftes. Erst recht, wenn man unterwegs ist.**

**W**interwandern ist eine wunderbare Möglichkeit, die kalten Monate zu genießen und aktiv zu bleiben. Im verschneiten Wettersteingebirge treffen wir Johanna Maier, eine leidenschaftliche Wanderin, zu einer kleinen Tour. »Ich bin in Oberbayern groß geworden und für mich ist es selbstverständlich, am Berg zu sein und auf eine Alm hochzulaufen. Die meisten Almhütten, sofern sie keine Skihütten sind, sind natürlich im Winter geschlossen. Daher dürfen in meinem Rucksack beim Wandern keine Riegel fehlen«, erzählt Johanna Maier. Die 27-jährige, strahlende Frau ergänzt: »Snacks in Riegelform habe ich auch beim Skitourengehen dabei, da lege ich sowieso immer kurze Pausen ein. Neben ausreichend Trinken helfen sie mir mit ihrem Mix aus Kohlenhydraten, gesunden Fetten und Proteinen, meinen Energiehaushalt im Griff zu haben. Denn Skitourengehen ist anstrengend!«

### **Ideale Begleiter**

Ob nun Winterwandern, Skitourengehen oder alpiner Skilauf: Es kostet Kraft und irgendwann kann es einem auch kalt werden. Hilfreich sind Energielieferanten, die unseren Körper gut mit Nährstoffen versorgen können und die weder einfrieren noch schwer zu tragen sind. Der ein oder andere Riegel im Rucksack ist da eine gute Option. Eine große Auswahl gibt es im Sortiment bei Alnatura – so unter anderem auch Riegel der dänischen Marke Rawbite. »Einer meiner Lieblingsriegel ist der Smooth Cacao von Rawbite«, schwärmt Johanna Maier. Was die Riegel der Marke zu idealen Snacks macht, erklärt Timo Lehnert, Geschäftsführer von Organic Friends & Sports, dem deutschen Vertrieb für Rawbite: »In

den Riegeln finden sich nur Früchte und Nüsse, zum Beispiel Datteln, Äpfel, Mandeln oder Cashews. Auch bei niedrigsten Temperaturen werden die Riegel nicht hart, bei hohen Temperaturen schmelzen sie nicht – sie behalten ihre fruchtig-nussige Konsistenz und sind perfekte Energielieferanten für zwischendurch. Sie sind zudem glutenfrei, laktosefrei, vegan und ohne Palmöl sowie ohne Zuckerzusatz – die Zutaten enthalten von Natur aus Zucker, was für die Süße sorgt.«



Wer bei kaltem Wetter draußen unterwegs ist, weiß eine kleine Stärkung zu schätzen. Riegel können ideale Begleiter sein und schnell Energie liefern.





**Viele Wanderziele in den Alpen sind auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar: hier Klais bei Mittenwald.**

Auf beste Bio-Zutaten und ausgewogene Rezepturen setzt man auch bei den Riegeln von Alnatura, wie Nina Lieb, Sortimentsmanagerin für Zwischendurchverzehr süß und salzig bei Alnatura, erläutert: »Bei unseren Alnatura Produkten kommen den gesetzlichen Bio-Vorgaben entsprechend keine künstlichen Aromen sowie keine künstlichen Farb- oder Konservierungsstoffe zum Einsatz. Bei einem Großteil der Riegel stammt die Süße natürlicherweise aus den Zutaten selbst oder wird mit Honig, Agavendicksaft oder Trockenfrüchten herbeigeführt.« Und sie ergänzt: »Unser Haferriegel Mandel und Haselnuss beispielsweise enthält neben Hafervollkornflocken sowie gerösteten Haselnusskernen und Mandeln nur Reissirup, Agavendicksaft, Sonnenblumenöl und Meersalz.

Ein nussiger Snack mit angenehm weichem Biss, ideal für Pause, Picknick oder Wanderung.«

### **Snacks für zwischendurch**

Ein Trend zu Bio-Snacks war auch auf der letzten Biofach-Messe deutlich zu beobachten. Kein Wunder, wollen doch aktive Menschen wie Johanna Maier auch unterwegs nicht auf guten Geschmack verzichten – und diesen im Taschenformat dabei haben. »Viele meiner Freundinnen und Freunde sind am Wochenende, zu allen Jahreszeiten, am Berg. Da hat sich das Bild auf den Hütten schon sehr gewandelt – hin zu mehr Leuten in meinem Alter. Früher saß da eher die Elterngeneration.«

Die Beobachtung der jungen Frau trifft zu: So erleben auch Outdoor-Anbieter bei dieser Zielgruppe einen Boom, ein sportlicher und gesunder Lebensstil ist gefragt, Alkohol- und Zuckerkonsum sind auf dem Rückzug und auch verschiedene Ernährungsweisen werden immer stärker bedient. »Hier in der Alpenregion ist das vegetarische Angebot auf den Hütten sehr gut, vegane Alternativen sind jedoch noch nicht so verbreitet. Manchmal muss man dann einfach Kompromisse machen. Und vegane Riegel habe ich ja sowieso immer dabei«, freut sich Johanna Maier.

Aber nicht nur beim Wandern oder Sport braucht es manchmal etwas für zwischendurch. Viele kennen es sicher aus zahlreichen Alltagssituationen – am Bahnhof, im Zug, an der Tankstelle oder generell unterwegs: Da kommt der kleine oder große Hunger, doch es stehen nicht unbedingt die besten Snacks zur Verfügung – viele sind zudem aus ernährungsphysiologischer Sicht oft nicht sonderlich sinnvoll für den Organismus. Gut, wer da einen oder mehrere seiner Lieblingsriegel im Gepäck hat! *mf*





## Vielfalt für jeden Geschmack und Anlass

Nina Lieb, Sortimentsmanagerin für Zwischendurchverzehr süß und salzig bei Alnatura, gibt Einblicke in das Riegel-sortiment in den Alnatura Märkten.

### Frau Lieb, was zeichnet das Riegelsortiment bei Alnatura aus?

»Zunächst einmal eine große Vielfalt, für jeden Geschmack sowie Anlass sollte etwas dabei sein. Alle Riegel im Markt sind in Bio-Qualität, viele von ihnen sind vegan. Neben dem breiten Sortiment unter der Marke Alnatura finden unsere Kundinnen und Kunden ein großes Angebot von bekannten Bio-Marken wie Rapunzel, Allos, Lubs und Rawbite, aber auch von neuen Start-ups wie Treatfuls, KoRo und Lini's Bites. Zudem gibt es auch Marken, die man im konventionellen Handel seltener findet, wie Pausenfudder, Dig Snacks oder Coconilla.«

### Welche Trends sind zu erkennen?

»Wir beobachten einen Trend zum Thema »Healthy Snacking«, also zum gesunden Snacken, mit einer hohen Nachfrage nach Produkten mit Eigenschaften wie zum Beispiel proteinreich oder vegan. Alternative Süßungsmittel wie Datteln sind gefragt. Und das Angebot an Proteinriegeln wächst stark, aber auch das an Schokoriegeln.«

### Wodurch unterscheiden sich Bio-Riegel von konventionellen Produkten?

»Bei Bio-Riegeln sind nach den gesetzlichen Vorgaben für Bio-Lebensmittel keine künstlichen Aromen sowie keine künstlichen Farb- und Konservierungsstoffe erlaubt. Gesüßt wird meist mit Honig, Agavendicksaft oder Trockenfrüchten. Und die Riegel in unserem Sortiment sind oft glutenfrei, ohne Milchbestandteile und mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen durch Früchte und Nüsse.«

*»Bei Bio-Riegeln sind nach den gesetzlichen Vorgaben für Bio-Lebensmittel keine künstlichen Aromen sowie keine künstlichen Farb- und Konservierungsstoffe erlaubt. Gesüßt wird meist mit Honig, Agavendicksaft oder Trockenfrüchten.«*

Nina Lieb, Sortimentsmanagerin für Zwischen-durchverzehr süß und salzig bei Alnatura

Unter der Marke Alnatura finden Sie in Ihrem Markt Riegel in zahlreichen Geschmacksrichtungen.





# Exotischer Knabberspaß

Rapunzel Naturkost ist ein Familienunternehmen mit rund 550 vegetarischen Bio-Produkten. Das eigene Programm »Hand in Hand« unterstützt fairen Handel und ökologische Landwirtschaft im Globalen Süden. Diese Kerne und Trockenfrüchte eignen sich perfekt als Snack beim Sport oder als Knabberei für zwischendurch.



## Bio-Sauerkirschen entsteint **vegan**

Diese Sauerkirschen besitzen einen frisch-fruchtigen, feinsäuerlichen Geschmack mit einzigartigem Aroma – eine Delikatesse unter den Trockenfrüchten. Kurze Zeit in Wasser eingeweicht können sie als Ersatz für Schattenmorellen aus dem Glas verwendet werden.

100 g **Dauerpreis<sup>1</sup> 3,99 €** (1 kg = 39,90 €)

## Bio-Ananasstücke **vegan**

Das goldgelbe Fruchtfleisch der Ananas besticht durch seinen süßen und fruchtig-säuerlichen Geschmack. Die Früchte werden vollreif geerntet und schonend getrocknet, sodass in den Ananasstücken ihr exotisches Aroma erhalten bleibt.

100 g **Dauerpreis<sup>1</sup> 3,79 €**  
(1 kg = 37,90 €)







#### Bio-Cashewbruch **vegan**

Die milden, nussigen Cashewkerne stammen von Rapunzels »Hand in Hand«-Partner aus Indien. Sie sind nicht nur ein beliebter Knabberspaß: Mit einer leicht süßlichen Note verfeinern sie auch Gemüsegerichte, Suppen und Saucen.

500 g **Dauerpreis<sup>1</sup> 13,99 €**  
(1 kg = 27,98 €)



#### Bio-Feigen, Demeter-zertifiziert **vegan**

Sonnenverwöhnte Feigen, intensiv fruchtig und honigsüß: Die Früchte werden an den Steilhängen der Region Aydin von den Bäuerinnen und Bauern des Rapunzel-Türkei-Projekts mit viel Liebe und Sorgfalt angebaut und in der Sonne getrocknet.

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



#### Europäische Bio-Mandeln **vegan**

Diese Mandeln sind nicht nur zum Knabbern und als raffinierte Backzutat geeignet, sondern verfeinern auch pikante Gerichte. Sie stammen aus einem ökologisch-regenerativen Anbauprojekt in Spanien.

500 g **Dauerpreis<sup>1</sup> 13,99 €**  
(1 kg = 27,98 €)

#### Der Markentisch des Monats

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

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

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




# Avocado – die »Butter des

Viele lieben sie, die Avocado! Was die aromatische Frucht so besonders macht und worauf es sich beim Kauf – in puncto Reife und Klima – zu achten lohnt, erfahren Sie hier.

**A**vocadobäume zählen zur Familie der Lorbeergewächse, wachsen bis zu 20 Meter hoch und sind immergrün mit dunkelgrünen, ledrigen Blättern. Aus den grün-gelblichen Blüten entsteht die beliebte Avocadofrucht, die wegen ihres hohen Fettgehaltes und ihrer Streichfähigkeit auch als »Butterbirne« oder »Butter des Waldes« bezeichnet wird. Beheimatet ist die aromatische Frucht in Mexiko, wo sie das ganze Jahr über verfügbar ist. Über Spanien, das heutige Hauptanbaugebiet für Bio-Avocados im Winter, kam sie nach Deutschland und ist heute kaum mehr aus dem Gemüseregal wegzudenken. Von über 400 Sorten ist hierzulande vor allem die rundliche Hass-Avocado mit ihrer rauen dunkelgrünen bis fast schwarzen Schale beliebt.

## Buttrig-weich und nussig-aromatisch

Avocados besitzen ein cremig-weiches, mildes, nussig-buttrig schmeckendes Fruchtfleisch. Sie sind reich an ungesättigten Fettsäuren und ein Lieferant für Vitamin C und Kalzium. In der Regel werden Avocados kalt verzehrt: in Dips, als Brotaufstrich, im Wrap, Sandwich oder Burger, in Bowls, Salaten oder einfach pur. Die aromatischen Früchte sind in der vegetarischen und veganen Küche sehr beliebt,



*Eine aufgeschnittene Avocado einfach mit etwas Zitronensaft beträufeln oder mit etwas Olivenöl einreiben und luftdicht abgedeckt im Kühlschrank lagern. Dabei den Kern am besten stecken lassen. So hält sie sich länger frisch.*



# Waldes«

passen aber auch gut zu Fleisch und Fisch. Sie sind nicht nur in vielen herzhaften Gerichten vertreten, sondern können auch in süßen Speisen verarbeitet werden: als Avocadoeis, -creme, -shake oder -kuchen beispielsweise. Reife Avocados sollten bis zum Verzehr im Kühlschrank gelagert werden. Noch unreife Exemplare können gut bei Zimmertemperatur nachreifen.

## Der ökologische Fußabdruck

Avocados punkten mit ihrem einzigartigen Geschmack und ihrer einfachen Zubereitung, ihre Ökobilanz ist mit fast 2 000 Litern Wasserbedarf pro Kilogramm aber umstritten.<sup>1</sup> Dabei ist ihr Bedarf im Vergleich zu vielen tierischen Produkten deutlich geringer. So benötigt die Produktion eines Kilogramms Schweinefleisch zum Beispiel rund 6 000 Liter, die eines Kilogramms Rindfleisch sogar über 15 000 Liter Wasser.<sup>2</sup> Auch der Transport spielt eine Rolle. Der Weg für Früchte aus Amerika zu uns ist lang, deshalb stammen die Avocados in den Alnatura Märkten – sofern verfügbar – aus Europa und sind außerdem alle durch das international anerkannte Qualitätssicherungssystem GLOBALG.A.P. SPRING zertifiziert. Das Zusatzprogramm für nachhaltige Bewässerung und Grundwassernutzung (SPRING) unterstützt alle Akteure entlang der Lieferkette dabei, ihr Engagement für einen verantwortungsvollen Umgang mit Wasser in der Landwirtschaft nachzuweisen. Wie bei jedem Obst und Gemüse lohnt es sich also auch bei Avocados, auf Bio-Qualität und die Herkunft der Ware zu achten. *jah*



## Flugware ist tabu

Christian Weinheimer,  
zuständiger Sortimentsmanager Obst,  
Gemüse & Eier bei Alnatura, im Gespräch über die  
Avocados in den Alnatura Märkten.

### Herr Weinheimer, woher kommen die Avocados, die bei Alnatura erhältlich sind? Und wie werden sie transportiert?

»Grundsätzlich versuchen wir, Avocados so nah wie möglich zu beschaffen. Am liebsten aus Europa: überwiegend aus Spanien, aber auch aus Italien; meist von November bis Februar. Darüber hinaus kommen unsere Avocados aus Übersee, genauer aus Peru oder Mexiko. In diesem Fall erreichen sie uns per Schiff, denn Flugware kommt für uns nicht in Frage.«

### Seit 2020 werden Avocados bei Alnatura nach Gewicht und nicht pro Stück verkauft. Was ist der Vorteil daran?

»Wir sind mit dieser Entscheidung derzeit recht allein auf dem deutschen Markt, finden sie aber richtig und wichtig. Für unsere Kundinnen und Kunden ist es fairer, wenn sie genau das zahlen, was sie kaufen: eine kleinere Avocado zu einem kleineren Preis oder eben eine größere zu einem höheren. Zudem profitieren unsere Produzenten. Bei einem Stückpreis können sie nur bestimmte Größen verkaufen, müssen diese entsprechend sortieren und bleiben auf kleineren und größeren Exemplaren sitzen. Durch den Kilopreis können sie hingegen ein breiteres Größenspektrum anbieten. Wir sehen darin einen enormen Vorteil – und zwar entlang der gesamten Lieferkette.«

### Die Frage nach dem Reifegrad beschäftigt viele. Was sind Ihre Tipps, um eine reife Avocado auszuwählen?

»Bei Alnatura gibt es hauptsächlich Avocados der Sorte Hass. Sie zeichnen sich durch eine raue, etwas dickere Schale aus, die sich während des Reifeprozesses von dunkelgrün zu fast schwarz verfärbt. Sobald Letzteres eintritt, weiß man: Die Avocado ist reif oder zeitnah reif. Und sollte sie beim Einkauf doch noch dunkelgrün und demnach zu hart sein, gibt es einen einfachen Trick, um sie zu Hause nachreifen zu lassen: Die Avocado zusammen mit Äpfeln oder Birnen in einer Papiertüte bei Zimmertemperatur lagern. In ein bis drei Tagen sollte sie reif sein. Und ist eine mal überreif, einfach Guacamole daraus machen.«

<sup>1</sup> [www.waterfootprint.org/resources/Mekonnen-Hoekstra-2011-WaterFootprintCrops.pdf](http://www.waterfootprint.org/resources/Mekonnen-Hoekstra-2011-WaterFootprintCrops.pdf)

<sup>2</sup> [www.waterfootprint.org/resources/Mekonnen-Hoekstra-2012-WaterFootprintFarmAnimalProducts\\_1.pdf](http://www.waterfootprint.org/resources/Mekonnen-Hoekstra-2012-WaterFootprintFarmAnimalProducts_1.pdf)



# Bunte Gerichte mit Avocado

Ob als Zutat in winterlichen Salaten, als cremige Guacamole, zu Fleisch oder Fisch – die Avocado ist zu einem wahren Klassiker in unseren Küchen geworden. Wegen ihres einzigartigen Geschmacks und nicht zuletzt auch, weil sie fix zubereitet werden kann.



## Chicorée mit Orange und Avocado

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 3 **Chicorée**
- 1 **Avocado**
- 500 g **Rote Bete** gekocht  
(mit Saft im Beutel)
- 2 **Orangen**
- 2 EL **Dattelmus**
- 1,5 EL **Ganzkorn-Senf**

### AUSSERDEM Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 223 kcal,  
Eiweiß 5 g, Fett 8 g, Kohlenhydrate 27 g

### ZUBEREITUNG

**Chicorée** waschen, Blätter ablösen. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Rote Bete in kleine Würfel schneiden, dabei 100 ml vom Saft auffangen und in eine kleine Schüssel geben.

**Orange** filetieren, Schalen über der Schüssel auspressen. Dies sollte ca. 2 EL Saft ergeben, ansonsten ein Stück der filetierten Orange dazupressen. Dattelmus und Senf hinzufügen, verquirlen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

**Chicorée**, Avocado, Rote Bete und Orange auf einem Servierteller verteilen und das Dressing darübergeben.



Alnatura  
Rote Bete  
gekocht





Naschnatur  
Dattelmus



Zwergenwiese  
Ganzkorn-Senf

» Sie benötigen hier kein  
zusätzliches Öl, da die  
Avocado genug Fett enthält.  
Wer mag, toppt den Salat noch  
mit gerösteten Haselnüssen.«  
Vroni, Alnatura  
Rezeptentwicklerin





Fügen Sie für ein besonders pikant-nussiges Aroma noch Chiliflocken und schwarzen Sesam hinzu.

# Cremige Guacamole

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Avocados
- 1 kleine Zwiebel
- Saft von ½ Zitrone
- 1 TL natives Olivenöl extra

## AUSSERDEM

Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

**Avocados** halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Zwiebel schälen und fein hacken.

**Avocado**, Zwiebel, Zitronensaft und Öl verrühren. Mit 1 TL Salz und 4 Prisen Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 345 kcal, Eiweiß 3 g, Fett 30 g, Kohlenhydrate 11 g

Verfeinern Sie die Guacamole zum Schluss mit etwas Avocado-Topping.



Casolare Bio  
Natives Olivenöl  
extra



BioLotta Gewürze  
Gewürzzubereitung  
Avocado-Topping



Freiländer Bio Geflügel  
Hähnchenbrustfilet  
ohne Haut\*



Alnatura  
Mais



Sonnengold  
Blütenhonig,  
Bioland



## Burritos mit Hähnchen und Guacamole

### ZUTATEN FÜR 6 STÜCK

- 380 g **Hähnchenbrustfilet** ohne Haut
- 200 g **Paprika**
- 1 **Zwiebel**
- 1 TL **Paprika edelsüß**
- 1 TL **Blütenhonig**
- 120 g **Mais** (in der Dose)
- 6 **Tortilla-Wraps**
- 12 EL **Guacamole**

### AUSSERDEM

**Brat- und Backöl, Salz, Pfeffer**

### ZUBEREITUNG

**Hähnchenbrustfilet** in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika putzen und würfeln, Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln.

**Fleisch** in 2 EL Öl scharf anbraten, dann Paprika- und Zwiebelwürfel hinzugeben und 5 Min. mitgaren. Mit Paprikapulver, 1 TL Salz und 4 Prisen Pfeffer würzen. Honig dazugeben und alles gut verrühren. Zuletzt Mais hinzufügen und warm werden lassen.

**Tortilla-Wraps** bei mittlerer Hitze in einer Pfanne von beiden Seiten 1 Min. erwärmen. Erst je 2 EL Guacamole auf einen Wrap geben, dann 2 große EL Hähnchen-Gemüse-Mix. Wrap rechts und links einklappen und dann fest einrollen.

Zubereitungszeit: 30 Min.

Nährwerte pro Stück: Energie 343 kcal, Eiweiß 21 g, Fett 11 g, Kohlenhydrate 37 g

Gut dazu passt ein schlichter grüner Blattsalat.

» Statt einer reifen Mango können Sie auch getrocknete Mango verwenden. Weichen Sie die Stücke vorab über Nacht in lauwarmem Wasser ein. Gut abtropfen lassen – sie schmecken danach fast wie frische Mango.«  
Anna, Alnatura Rezeptentwicklerin



## Räucherlachs-Tatar mit Mango und Avocado

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- ½ **Avocado**
- ½ **Mango**
- 75 g **Lachs geräuchert**
- 1 TL **Zitrone-Direktsaft**
- etwas natives **Olivenöl extra**

### AUSSERDEM

**Salz, Pfeffer**

### ZUBEREITUNG

**Avocado** halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und klein würfeln. Mango schälen und (bis auf den Kern) ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Lachsscheiben in kleine Stücke schneiden.

**Avocado**, Mango und Zitronensaft vorsichtig vermengen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den Lachs unterheben.

**Das Tatar** auf Tellern anrichten, mit Pfeffer bestreuen und nach Belieben mit Öl beträufeln. Direkt servieren.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 235 kcal, Eiweiß 12 g, Fett 14 g, Kohlenhydrate 13 g



followfood  
Lachs  
geräuchert



Oleo Quirós  
Natives Olivenöl  
extra



Wer mag, kann weitere 60 g weiße Schokolade mit etwas Kokosöl schmelzen und den fertigen Kuchen damit überziehen. Dann mit gehackten Pistazien (um das nussige Aroma der Avocado zu unterstützen) und etwas Limettenabrieb (für die Frische) bestreuen.

» Der Kuchen gelingt auch mit klassischer Kuhmilch und mit einem anderen neutralen, erhitzbaren Öl.«  
Michelle, Alnatura Rezeptentwicklerin



Vivani  
Weiße Vanilleschokolade



Natumi  
Haferdrink Natur,  
Naturland-zertifiziert



Alnatura  
Weizenmehl Type 550,  
Bioland

## Avocadokuchen mit weißer Schokolade

### ZUTATEN FÜR 1 KASTENFORM À 30 CM LÄNGE (15 STÜCK)

- 100 g weiße Vanilleschokolade
- 1 Avocado
- 2 Eier
- 80 ml Brat- und Backöl
- 150 g Zucker
- 100 ml Haferdrink Natur
- 1 Pck. Bourbonvanillezucker
- 200 g Weizenmehl Type 550
- 2 TL Backpulver

AUSSERDEM  
Salz

### ZUBEREITUNG

**Schokolade** im Wasserbad oder in der Mikrowelle langsam schmelzen und kurz abkühlen lassen. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und pürieren. **Eier** mit Öl und Zucker cremig rühren. Dann Schokolade, Avocado, Haferdrink und Vanillezucker hinzugeben. Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz vermischen und unterrühren. **Den Teig** in eine mit Backpapier ausgelegte oder eingefettete Kastenform gießen und bei 175 °C Ober-/Unterhitze 45 Min. backen (Stäbchenprobe!). Nach dem Backen gut auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 20 Min. + 45 Min. Backzeit  
Nährwerte pro Stück: Energie 207 kcal, Eiweiß 3 g, Fett 10g, Kohlenhydrate 25g



# Einzigartige MILCH hat ein einzigartiges ZUHAUSE



Herkunftsgarantie: Unsere Milch stammt aus der Berg- und Alpenregion zwischen Watzmann und Zugspitze.

Kleine Familienbetriebe mit durchschnittlich 30 Kühen sind Eigentümer der Molkerei.



Mehr Infos unter: [www.bio-alpenmilch.de](http://www.bio-alpenmilch.de)



*People*  
WEAR ORGANIC

Die neue Frühlings-  
Kollektion ist da!

Neu



Scan and enjoy!

Im Februar 2026 erwartet dich unsere **neue, größere Women Kollektion** in den Alnatura Super Natur Märkten. Entdecke die modernen, vielfältigen Looks in **hochwertiger Bio-Qualität** für deine Lieblingsmomente!



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



Transformationsfeld  
Wertschöpfungskette



# Mit der Natur, nicht gegen sie



*»Eine Natur ohne Menschen ist keine Option. Denn die Kultivierung der Natur durch die Menschen ist ein zukunfts-sicherer Ansatz. Der biologische Landbau trägt zur Stärkung und Entwicklung der Natur bei.«*

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

## Liebe Leserinnen und Leser,

schon seit Jahren streiten die Vertreterinnen und Vertreter der heute üblichen industriellen Landwirtschaft mit denen der biologischen Landwirtschaft über die Frage: Welche Landwirtschaftsmethode ist die richtige in Bezug auf Klimawandel und Ernährungssicherheit?

In den vergangenen Wochen wurden diese unterschiedlichen Positionen beim Thema »Neue genomische Techniken« (NGT) besonders deutlich. Wer sie befürwortet, erwartet von den auf diese Weise neu gezüchteten Pflanzensorten bessere Erträge, höhere Nährstoffgehalte und eine bessere Resistenz gegen den Klimawandel. Im Bio-Landbau warnt man dagegen vor der Zerstörung des Naturorganismus und seiner Fähigkeit, sich selbst zu regenerieren. Ganz im Sinne des Dichters Rainer Maria Rilke: »Vor der Natur gibt es kein Urteil, sie hat immer recht.« In der Sache hat sich die NGT-Fraktion durchgesetzt. Die NGT wird eingeführt und die veränderten Lebensmittel dürfen ohne Kennzeichnung verkauft werden. Im Bio-Landbau ist der Einsatz von jeglicher Gentechnik weiterhin verboten.

Vielleicht finden wir eine ganzheitliche Urteilsgrundlage, wenn wir auf die Beziehung zwischen Mensch und Natur im Wandel der Zeit schauen. In früheren Zeiten erlebten sich die Menschen als Teil der Natur. Noch heute berichten Mitglieder indigener Völker, wie sie im Einklang mit der Natur leben. Mit der industriellen

Revolution »bemächtigten« sich die Menschen der Natur. Es findet eine Emanzipation der Menschen von der Natur statt. Die Folgen sind eine Übernutzung der Erde und die Klimakrise.

Doch wie gelingt es, die Natur in Zukunft vor der Zerstörung durch die Menschen zu schützen? Eine Natur ohne Menschen ist keine Option. Denn die Kultivierung der Natur durch die Menschen ist ein zukunfts-sicherer Ansatz. Der biologische Landbau trägt zur Stärkung und Entwicklung der Natur bei. Die Artenvielfalt wächst, der Boden-Humus-Gehalt verbessert sich, seine CO<sub>2</sub>-Bindungsfähigkeit nimmt zu, die Umweltbelastung geht zurück. Ein Wirtschaften mit und nicht gegen die Natur sollte das neue Zukunftsmotiv unseres Handelns werden. So kommt zum Beispiel das 20 Meter hohe Alnatura Hochregallager aus Holz ohne Energieeinsatz für Heizen und Kühlung aus. Es steht zwei Meter tief im Boden in einer Betonwanne und das Grundwasser des Rheins kühlt beziehungsweise erwärmt die gelagerten Bio-Lebensmittel.

Entdecken wir die Geschenke der Natur, um mit ihr für uns Menschen eine Welt zu schaffen, die sinnvoll für Mensch und Erde ist.

Mit herzlichen Grüßen

**Ihr Götz E. Rehn**



# Grünkohl hat viele Facetten

Grünkohl kennen einige nur, da sie Verwandtschaft im Norden oder Nordwesten Deutschlands haben – zwischen Westfalen und Friesland darf er im Grunde bei keinem traditionellen Fest fehlen. Aber das wird dem Grünkohl längst nicht mehr gerecht: Smoothies, Chips und weitere Verwendungsmöglichkeiten haben jüngst für einen Imagewandel des aromatischen Wintergemüses gesorgt. Und Grünkohl als Tiefkühlware unter der Marke Naturalcool überzeugt selbst kritische Verkosterinnen und Verkoster.

**A**ls »Kale« hat der Grünkohl besonders im englischsprachigen Raum in den letzten Jahren wieder große Beliebtheit erlangt und in Form von Grünkohl-Pestos, -Kimchis und -Chips neue Fans gefunden. Und auch hierzulande ist das Wintergemüse voll im Trend: unter anderem in pürrierter Form als Smoothie – ein schnell zubereitetes Blitzrezept, dessen Hauptdarsteller gerade im Winter saisonal und regional eingekauft werden kann. Doch nicht alle mögen den leichten Bittergeschmack –

und so gibt es zahlreiche Verarbeitungsvorschläge, um diesen zu überdecken: zum Beispiel im Smoothie mit Banane, Kiwi, Orange oder Ingwer.

## Herzhaft und klassisch zubereitet

Den Geschmack überdecken? Schade eigentlich! Denn bei einer traditionellen Zubereitungsvariante mit Kassler, Pinkel (geräucherte Grützwurst) oder Kochwurst (Knacker, Wiener) sowie Räucher-speck und Kartoffeln dominiert der herz hafte Bittergeschmack des Grünkohls. So kommt er beispielsweise in Oldenburg, Friesland oder Bremen bei Familien und in Gasthöfen auf den Tisch. Und so wurde er auch bei der Grünkohl-Verkostung des Tagesspiegels im Berlin-Charlottenburger Restaurant »1811« serviert. Dabei wurden verschiedene Grünkohl-Produkte getestet. Wenig begeistert zeigten sich die Testpersonen von Grünkohl aus Gläsern und Dosen. Überzeugend hingegen war das tiefgefrorene Produkt der Marke Naturalcool in Demeter-Qualität, das mit »Sehr gut« bewertet wurde.<sup>1</sup>

Naturalcool gehört zur Demeter-Felderzeugnisse GmbH mit Sitz in Alsbach an der Bergstraße, etwas südlich von Darmstadt. Hier sprechen wir mit Vertriebsleiter Lazaro Campuzano: »Wir ernten den Grünkohl im optimalen Reifegrad. Dann wird er kurz blanchiert, grob geschnitten



*»Wir ernten den Grünkohl im optimalen Reifegrad. Dann wird er kurz blanchiert, grob geschnitten und schonend tiefgefroren. Er kommt feldfrisch aus biodynamischem Anbau in die Packung.«*

Lazaro Campuzano, Vertriebsleiter  
Demeter-Felderzeugnisse GmbH

<sup>1</sup> Quelle: »Feinkosttest Grünkohl: Der Richtige schmeckt auch ohne Speck und Wurst«, Tagesspiegel.de, 19.01.2024. Insgesamt wurden 16 Grünkohl-Produkte (in Glas, Konservendose oder tiefgekühlt) getestet. Bewertungsskala: Spitze, Sehr gut, Gut, Mittelmäßig, Enttäuschend. Der Grünkohl der Marke Naturalcool wurde mit »Sehr gut« bewertet und schaffte es damit auf den zweiten Platz.





## *Schon gewusst?*

Grünkohl hat bei uns von November bis Februar Saison. Typisch ist sein würzig-süßlicher, leicht bitterer Geschmack. Neben der traditionellen Zubereitung als deftige Hausmannskost lässt er sich auch mit mediterranen Zutaten kombinieren und in Smoothies, Pastagerichten, Salaten und Bowls verarbeiten.

Der Grünkohl von Naturalcool wird zum optimalen Reifegrad geerntet, blanchiert, grob geschnitten und schonend in handlichen Portionen tiefgefroren.







Ursprünglich stammt der Grünkohl aus dem Mittelmeerraum. Unser mediterraner Rezepttipp: Kurz in etwas Olivenöl angebraten, passt das Gemüse gut zu Spaghetti aglio e olio. Diese sind einfach zuzubereiten – ein Rezept gibt es unter [alnatura.de/aglio](http://alnatura.de/aglio).

und schonend in handlichen Portionen tiefgefroren. Er kommt also feldfrisch aus biodynamischem Anbau in die Packung.«

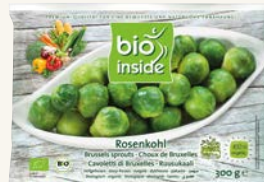
### Tiefgekühlt und in Demeter-Qualität

Wir besuchen die Ernte des Wintergemüses auf dem Demeter-zertifizierten Eichwaldhof unweit des Alnatura Campus in Darmstadt. Der Eichwaldhof startete 1946 als Baumschule und erhielt aufgrund seiner biodynamischen Anbauweise 1961 die Demeter-Anerkennung. 2000 übernahmen Michael und Beate Förster den Betrieb, der damit bereits in der zweiten Generation biologisch-dynamisch bewirtschaftet wird. Michael Förster ist gleichzeitig im Vorstand der Demeter-Felderzeugnisse GmbH und sein Hof einer der Gründungsbetriebe der Demeter-Erzeugerge-

meinschaft. Auf den Tiefkühl-Grünkohl ist er stolz, denn »er steht geschmacklich und inhaltlich dem frischen in nichts nach«. Dabei gab es anfangs eine heftige Diskussion, ob Bio-Gemüse überhaupt als Tiefkühlware angeboten werden sollte. »Alnatura war einer unserer ersten Abnehmer und hat den Weg für Bio in Tiefkühlqualität bereitet«, erläutert Lazaro Campuzano und fährt fort: »Ob frisch geernteter Grünkohl, junge Erbsen oder Suppengemüse – ganz entscheidend für die Qualität ist der schonende Gefriervorgang, den wir in einem Spezialbetrieb am Niederrhein umsetzen.« Tiefkühlgemüse in Demeter-Qualität hat in jedem Fall in den vergangenen 30 Jahren viele Fans gefunden – und gerade das Wintergemüse Grünkohl ist für viele eine neue Liebe geworden. *mf*

### Von der Erzeugergemeinschaft zur Vertriebsgesellschaft

Anfang der 1970er-Jahre wurde die Erzeugergemeinschaft für Demeter-Feldgemüse e. V. gegründet, weltweit die erste ihresgleichen. In ihrer gegenwärtigen Unternehmensform als Demeter-Felderzeugnisse GmbH besteht sie seit 1992. Heute umfasst die Bio-Erzeugergemeinschaft über 40 Mitglieds- und eine Vielzahl weiterer Kooperationsbetriebe verteilt in ganz Deutschland. Im Zuge der zunehmenden Vermarktung der Felderzeugnisse entstanden unter anderem die Marken Naturalcool (2002) sowie bio inside (2007), unter denen es ein Sortiment an Bio-Tiefkühlprodukten wie Grünkohl, Blattspinat, Suppengemüse, Kartoffelprodukte, Kräuter, Pizzen, Miesmuscheln und vegane oder vegetarische Spezialitäten gibt.





# Für Sie ausgewählt



TressBrüder  
**Bio-Kartoffelcremesuppe, Demeter-zertifiziert\*\***  
Alle TressBrüder-Suppen werden in der eigenen Genussmanufaktur auf der Schwäbischen Alb mit viel Liebe gekocht. Die Rezeptur wurde mit Bio-Sterne Koch Simon Tress entwickelt. Die Herkunft der Zutaten kann über eine Transparenz-Website genau nachverfolgt werden (Link auf dem Becher).

Dauerpreis  
**3,49**

450 ml  
(1 l = 7,76 €)



Complete Organics  
**Fermentiertes Bio-Gemüse »Mediterranes Kimchi«\*\* vegan**  
Dieses aromatisch-milde Kimchi aus Weißkohl, Oliven und mediterranem Gemüse wie Paprika und Tomaten sorgt für ein harmonisches Geschmackserlebnis wie am Mittelmeer. Passt als Beilage zu Pasta, Bowls, Reis und als Topping für Brotzeit oder Pizza.

Dauerpreis  
**4,69**

230 g  
(1 kg = 20,39 €)



Söbbeke  
**Bio-Weidemilch-Grießpudding, Bioland\*\***  
Dieser Grießpudding vereint eine traditionelle Rezeptur mit Bio-Weidemilch: zarte Grießkörnchen, eine natürliche Süße und frische Milch von Kühen, die circa 210 Tage im Jahr auf durchschnittlich 3000 m<sup>2</sup> Weidefläche pro Kuh stehen dürfen. Ein cremiger, milder Pudding, der an Kindheitsmomente erinnert.

Dauerpreis  
**2,49**

400 g  
(1 kg = 6,23 €)



Dauerpreis  
**3,39**

400 g  
(1 kg = 8,48 €)

Pasta Nuova  
**Bio-Schupfnudeln**  
Diese typisch süddeutschen Schupfnudeln werden unter anderem mit Kartoffelflocken und Hartweizengrieß hergestellt, Muskat sorgt für den charakteristischen Geschmack. Sie sind schnell fertig und besonders in der kalten Jahreszeit zusammen mit Sauerkraut ein Gedicht.



Vallée Verte  
**Bio-Käse »Urgestein Reserve«\*\***  
Charaktervoll, rassig und mit feiner Salznote: Der »Urgestein« wird im idyllischen Toggenburg im Kanton St. Gallen aus silofreier Milch hergestellt, das bedeutet, die Kühe ernähren sich hauptsächlich von frischem Gras, Kräutern und Heu. Der Käse überzeugt mit cremig-saftiger Konsistenz und vollmundigem Geschmack. Ein Stück echte Schweizer Handwerkskunst.

Dauerpreis  
**3,69**

je 100 g  
(1 kg = 36,90 €)

*Käse des Monats*

*Erhältlich an unseren Käse-Selbstbedienungstheken*

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

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



# Für Sie ausgewählt



Lovechock  
**Bio-Schokolade 99 % Kakao**  
**vegan**  
Rohe Bio-Zartbitterschokolade mit 99 Prozent Kakao und ohne Zuckerzusatz<sup>1</sup>. Hergestellt mit feinstem Criollo-Rohkakao aus Ecuador und verfeinert mit einem Hauch eleganter Süße aus Vanille und Lúcumá sowie einer Spur Meersalz. Natürlich; heimkompostierbare Folie.

**Dauerpreis**  
**5,99** 70 g  
(1 kg = 85,57 €)



Voelkel  
**Bio-Kombucha Original\*\***  
Grüner Tee und eine harmonische Komposition aromatischer Kräuter, Blüten und Blätter geben diesem leicht kohlen-säurehaltigen, fermentierten Erfrischungsgetränk seine besondere Spritzigkeit. Traditionell hergestellt in der hauseigenen Mosterei.

**Dauerpreis**  
**3,99** 750 ml  
(1 l = 5,32 €)



Turtle  
**Bio-Granola »Chocolate & Hazelnut«\*\* vegan**  
Dieses handgemachte, knusprige Granola auf Basis von Vollkorn-hafer mit dunkler Schokolade und gerösteten Haselnüssen schmeckt natürlich süß. Von Hand in kleinen Mengen gebacken. Reich an Ballaststoffen und glutenfrei.

**Dauerpreis**  
**6,99** 350 g  
(1 kg = 19,97 €)



Berchtesgadener Land  
**Haltbare Bio-Alpenmilch laktosefrei 3,5 %, Naturland-Fair-zertifiziert\*\***  
Die laktosefreie Bio-Milch mit 3,5 Prozent Fettanteil aus der Alpenregion zwischen Watzmann und Zugspitze wird ausschließlich in Piding im Berchtesgadener Land hergestellt. Sie ist schonend erhitzt und daher ungekühlt haltbar. Vollmundig und leicht süßlich im Geschmack.

**Dauerpreis**  
**1,99** 1 l

Wheaty  
**Bio-Seitan-Snacker »Salami Style«\*\* vegan**  
Dieser Seitan-Snack hat einen würzig-intensiven, an sein fleischliches Vorbild erinnernden Geschmack und ist ein idealer Proteinlieferant. Der handliche Snack ist ungekühlt haltbar und ideal für den kleinen Hunger zwischendurch und unterwegs.

**Dauerpreis**  
**0,99** 30 g  
(1 kg = 33,- €)



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

\*\* Nicht in allen Märkten erhältlich.

<sup>1</sup> Zutaten enthalten von Natur aus Zucker.





No Coffee

**Bio-Espresso Premium Decaf, ganze Bohne\*\***

Barista-Decaf für zu Hause: Diese nur mit Wasser entkoffeinierten Espresso-Bohnen schmecken eins zu eins wie Espresso mit Koffein, nur eben koffeinfrei. Die Bohnen werden direkt gehandelt und täglich frisch von Hand in kleinen Chargen geröstet.

Dauerpreis  
**10,99**

250 g  
(1 kg = 43,96 €)

Trafo

**Bio-Hummus-Chips mit Meersalz\*\* vegan**

Die knusprig-leichten Hummus-Chips mit Meersalz sind nur dezent gesalzen, wodurch der Geschmack von Kichererbsen erhalten bleibt; glutenfrei und ohne Zuckerzusatz<sup>1</sup>. Der ideale Snack für zwischendurch – pur oder mit Dip.



Dauerpreis  
**2,49**

75 g  
(1 kg = 33,20 €)



Bio Planète

**Bio-Schwarzkümmelöl nativ**

Dieses gefilterte, kalt gepresste Schwarzkümmelöl schmeckt nussig-pfeffrig und harmoniert sehr gut mit orientalischen Gerichten, Fladenbrot, Kichererbsen, Käse und Bohnen. Nicht zum Erhitzen, sondern nur für die kalte Küche geeignet.

Dauerpreis  
**8,99**

100 ml  
(1 l = 89,90 €)

*Wein des Monats*



Dauerpreis  
**10,99**

0,75 l  
(1 l = 14,65 €)

Or & Azur

**Bio-Wein Rouge**

Dieser Rotwein aus den Rebsorten Syrah und Grenache stammt vom Weingut Gérard Bertrand im südfranzösischen Languedoc. Er ist weich und rund im Geschmack, mit Aromen von schwarzen und roten Beeren sowie einer feinen Kräuternote. Mit seiner fruchtigen Frische und mineralischen Struktur passt er gut zu gegrilltem roten Fleisch, Schmorgerichten, Tajines, Ratatouille oder gereiftem Käse. Die »Bee Friendly«-Zertifizierung steht für den Schutz von Bienen und anderen Bestäubern.



Dauerpreis  
**14,99**

500 ml  
(1 l = 29,98 €)

*Öl des Monats*

De Carlo

**Italienisches natives Bio-Olivenöl extra »il biologico«**

Dieses elegante und ausgewogene Öl wird aus den Olivensorten Ogliarola und Coratina hergestellt. Es besitzt Noten von frischem Gras und weißen Früchten und einen harmonischen, bitter-pfeffrigen Geschmack. So eignet es sich zum Verfeinern von Speisen und Salaten, ohne deren Eigengeschmack zu überdecken.

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



# Hülsenfrüchte

## Gut für unsere Ernährung, gut für Boden und Klima

Sie sind meist klein, oft unscheinbar in Form sowie Farbe und haben doch eine große Bedeutung: für unsere Ernährung, für den Bio-Landbau und fürs Klima. Am 10. Februar ist Internationaler Tag der Hülsenfrüchte.

### Ein Ausflug in die Botanik

Die Familie der Hülsenfrüchtler, die man in Fachkreisen übrigens Leguminosen nennt, ist groß. Die bauchige Kichererbse, die vielseitige Sojabohne und die braune Tellerlinse gehören genauso dazu wie die hübsch blühende Lupine. Sie alle eint, dass ihre Samen in Hülsen reifen. Weniger bekannt ist vermutlich, dass auch die Erdnuss, der Akazienbaum und der Klee zur großen Familie der Leguminosen gehören. Gerade Letzteres sieht man auf Bio-Flächen sehr oft.

### Dünger im Bio-Landbau

Eine wohldurchdachte Fruchtfolge ist die Grundlage des Bio-Landbaus. Hülsenfrüchte spielen dabei eine große Rolle, denn sie bringen Stickstoff in den Boden – und sorgen damit für Pflanzenwachstum und Ertrag. Doch wie machen sie das? Kleine Knöllchenbakterien sind es, die an den Wurzeln von Erbse, Klee und Co. wachsen. Diese binden den Stickstoff aus der Luft und geben ihn später an den Boden ab. So tragen Hülsenfrüchte dazu bei, dass in Bio-Betrieben die Böden fruchtbar bleiben, obwohl auf chemisch-synthetischen Dünger verzichtet wird.



10 February  
**World Pulses Day**

Die Generalversammlung der Vereinten Nationen hat den 10. Februar zum Internationalen Tag der Hülsenfrüchte erklärt.

### Gut fürs Klima

Der Anbau von Leguminosen ist nicht nur eine natürliche Form der Düngung, sondern spart auch klimaschädliche Gase, die bei der Herstellung und Verwendung von konventionellem Dünger entstehen. Hinzu kommt, dass die auf dem Acker verbleibenden Pflanzenreste zu Humus umgewandelt werden. Dieser hat die Fähigkeit Kohlenstoff aufzunehmen; und damit ein klimarelevantes Gas zu speichern, statt es in die Atmosphäre zu entlassen. Es gibt also viele gute Gründe dafür, dass Leguminosen zur klassischen Fruchtfolge der Bio-Landwirtschaft gehören.

### Pflanzliche Eiweißlieferanten

Doch Hülsenfrüchte sind nicht nur gut für den Boden und das Klima, sondern auch für die menschliche Ernährung. Grund dafür ist ihr Eiweißgehalt. In 100 Gramm Sojabohnen stecken beispielsweise 35 Gramm Eiweiß, im aus Soja hergestellten Alnatura Tofu Natur sind es noch immer stattliche 14 Gramm. Vergleicht man dies mit einem Schweinekotelett (16 Gramm Eiweiß je 100 Gramm), so liegen die beiden fast gleichauf. Kein Wunder also, dass Hülsenfrüchte als ideale pflanzliche Proteinlieferanten gelten, die Fleisch gut ersetzen können. aw

**Hülsenfrüchte können in vielerlei Formen auf den Tisch kommen, auch als Spirelli-Nudeln oder Tofu, der schließlich aus der Sojabohne hergestellt wird.**







Rezepte mit  
Hülsenfrüchten finden Sie  
in großer Fülle unter  
[alnatura.de/  
huelsenfruchtrezepte](http://alnatura.de/huelsenfruchtrezepte).



# 75 Jahre Brezel-Spezialist

Bereits in dritter Generation setzt Huober Brezel in der Herstellung seiner Dauerbackwaren auf handwerkliche Rezepturen und vereint dabei beste Qualität mit ökologischer Verantwortung.



**B**äckermeister Emil Huober war es, der Huober Brezel im Jahr 1950 gründete. Seine Idee: Aus rein natürlichen Zutaten durch gleichmäßiges Durchbacken Laugenbrezeln herzustellen, die »immer frisch und knusprig« schmecken. Gesagt, getan: Er mietete Produktionsräume im württembergischen Erdmannhausen an und machte zusammen mit seiner Frau Grete Huober, die im Vertrieb ihr Geschick bewies, die Knusperbrezel bekannt. Die Nachfrage stieg, das Geschäft blühte – bis in den 1970er-Jahren wirtschaftlich schwere Zeiten anbrachen. Zu dieser Zeit stieg nach dem älteren Sohn Walter nun auch sein jüngerer Bruder Karl in den Familienbetrieb ein. Er konzentrierte sich zunächst auf die Stärken des Betriebs und strebte dann die konsequente Umstellung auf Zutaten aus ökologischer Landwirtschaft an.

Den Weg zur hundertprozentigen Bio-Produktion beschrieb Karl Huober als »eine Operation am offenen Herzen«, die sich über einen Zeitraum von 20 Jahren vollzog und nicht einfach war. Der eingeschlagene Weg forderte Durchhaltvermögen, Verzicht und Kreativität, wurde letztlich aber von Erfolg gekrönt. Karl Huober setzte viele Impulse, die noch immer Früchte tragen. Auch der

Werbeslogan »aus bestem Korn« stammt aus seiner Zeit. Der frühe Tod von Karl Huober stellte 2019 seine Söhne Johannes und Arlend Huober in die Verantwortlichkeit der Unternehmensführung. Bis heute ist der Betrieb in dritter Generation familiengeführt. Und damals wie heute sind traditionelle Rezepturen und die eigene Produktion in »der Brezelfabrik« in Erdmannhausen die Grundlage aller Huober-Produkte. Das Bio-Getreide bezieht das Unternehmen zum größten Teil aus dem Süden Deutschlands von langjährigen Anbaupartnern. Qualität, die man schmeckt!

Tipp: Wer mehr über die Brezel und ihre Geschichte wissen will, kann das Brezelmuseum in Erdmannhausen besuchen. *jah*



**Bei Huober wurden die Brezeln zu Anfang noch von sogenannten Schlingerrinnen von Hand geschlungen. Heute reicht das vielseitige Sortiment von der Knusperbrezel in vielen Variationen über Stangengebäck bis hin zu ausgefallenen Spezialitäten.**

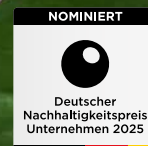


*»Seit Generationen gehen wir unseren Weg mit Alnatura gemeinsam – für eine ökologische Landwirtschaft und ein tieferes Verständnis des großen Ganzen.«*

Arlend Huober, Geschäftsführer der Huober Brezel GmbH & Co.



# Clean Beauty



i+M NATURKOSMETIK  
BERLIN



## So pure, precious & clean.

Die minimalistischen Formulierungen unserer Clean-Beauty-Serie spenden pure Feuchtigkeit für jeden Hauttyp. Reizarme Wirkstoffe wie Squalan, Rosehip Oil und Aloe Vera pflegen die Haut intensiv. Alle Produkte sind frei von Duftstoffen, Alkohol und deklarationspflichtigen Allergenen.

[www.iplusm.berlin](http://www.iplusm.berlin)

seit  
1978



GEMEINWOHL  
ÖKONOMIE  
Bilanzierendes  
Unternehmen mit  
externem Audit



# Hautpflege für zeitlose *Schönheit*





Der Wunsch nach einem langen Leben ist so alt wie die Menschheit selbst. Die moderne Forschung konzentriert sich unter dem Stichwort Longevity auf wissenschaftliche Ansätze wie Biotechnologie, personalisierte Medizin und gesunde Lebensgewohnheiten, um den Alterungsprozess zu verlangsamen. Auch in der Haut- und speziell der Gesichtspflege wird dieses Konzept immer populärer.

**D**ie Longevity-Gesichtspflege ist ein Ansatz, der über das klassische Anti-Aging hinausgeht. Er zielt darauf ab, die Haut langfristig strahlend und widerstandsfähig zu erhalten. Anstatt einzelne Symptome zu lindern, sollen hier die zugrundeliegenden Mechanismen der Hautalterung beeinflusst und die Vitalität der Haut gefördert werden. Der Fokus liegt auf einer kontinuierlichen Verbesserung des Hautzustandes über einen langen Zeitraum, nicht auf kurzfristigen Effekten. Die Kernprinzipien sind folgende:

**1 Schutz vor oxidativem Stress** (zum Beispiel UV-Strahlung oder Luftverschmutzung): Pflegeprodukte, die auf die Langlebigkeit der Haut abzielen, enthalten oftmals Vitamin C und E, denn diese tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Niacin, oder auch Vitamin B3, ist ebenfalls ein beliebter Inhaltsstoff in Kosmetikprodukten wie Cremes oder Seren. Es trägt zur Erhaltung normaler Haut bei.

**2 Hautbarriere stärken:** Eine intakte Hautbarriere ist wichtig, um die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen und Feuchtigkeitsverlust zu schützen. Ceramide stärken nachweislich die Hautschutzbarriere<sup>1</sup>, wohingegen Squalan laut Studien feuchtigkeitsspendend und antioxidativ wirkt.<sup>2</sup>

**3 Zellregeneration und Hauterneuerung fördern:** Zelluläre Unterstützung bieten vor allem Naturkosmetikprodukte mit Retinol (Vitamin A). Es trägt zur Erhaltung normaler Haut bei. Studien haben nachgewiesen, dass Retinol Anzeichen von Falten mildert und das Hautbild insgesamt verfeinert.<sup>3</sup> Die beiden Peeling-säuren AHA (Alpha-Hydroxysäure) und BHA (Beta-Hydroxysäure) können dabei helfen, abgestorbene Hautzellen zu entfernen und so einen erfrischten Teint sichtbar zu machen.

**4 Mikrobiom-Balance bewahren:** Das Haut-Mikrobiom besteht aus einer Vielzahl von Mikroorganismen, beispielsweise Pilze, Viren und Bakterien. Die richtige Balance ist hier entscheidend für eine schöne Haut. In ausgewählten Naturkosmetikprodukten werden Präbiotika wie Lactobacillus Ferment eingesetzt, um das natürliche Mikrobiom der Haut zu unterstützen.

Neben diesen besonderen Inhaltsstoffen steht bei dem Langlebigkeitskonzept aber noch etwas anderes im Mittelpunkt. Und zwar der ganzheitliche Ansatz, der den gesamten Lebensstil wie Ernährung, Schlaf und Stressbewältigung miteinschließt. Auch wenn sich die Gesichtshaut im eigentlichen Sinne nicht »verjüngen« lässt, so kann man mit einigen Routinen doch ihr frisches Aussehen unterstützen:

- Erholsamer Schlaf ist wichtig, das ist allgemein bekannt. Doch warum ist er gerade für schöne Haut so essenziell? Während des Schlafens durchläuft die Haut einen natürlichen Regenerationsprozess, bildet neue Zellen und repariert Schäden. Schlafmangel führt zu mehr Stresshormonen (Cortisol), was sich dann auch durch Unreinheiten und Rötungen auf der Haut widerspiegeln kann. Daher sollte man versuchen, jede Nacht zwischen sieben und neun Stunden zu schlafen. Das Schlafbedürfnis ist natürlich ganz individuell und von Mensch zu Mensch verschieden.

- Für eine ausgewogene, hautfreundliche Ernährung sind Lebensmittel mit viel Vitamin C und E, Antioxidantien sowie gesunden Fetten entscheidend. Vitamin C beispielsweise trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut bei. Vitamin E ist, wie Vitamin C, ein Antioxidans und trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Auch B-Vitamine wie B2 (Riboflavin) und B7 (Biotin) tragen zur Erhaltung normaler Haut bei.

<sup>1</sup> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22111752/>

<sup>2</sup> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22361190/>

<sup>3</sup> <https://karger.com/spp/article/33/2/102/296006/A-Clinical-Anti-Ageing-Comparative-Study-of-0-3>





- Darüber hinaus sollte man seine Haut auch von innen heraus mit genügend Feuchtigkeit versorgen, sprich: eineinhalb bis zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag trinken. Eine gute Hydratation erhält die Elastizität und schützt vor dem Austrocknen.
- Nicht nur im Sommer, auch im Winter benötigt die Gesichtshaut UV-Schutz. Und das jeden Tag. Nur so können Anzeichen vorzeitiger Hautalterung wie Falten, trockene oder fahle Haut vermieden werden.

• Um Stress zu vermeiden, der unter anderem die Hautbarriere schwächen kann, ist es sinnvoll, Entspannungstechniken wie Meditation oder autogenes Training zu erlernen und sich immer wieder kleine Pausen im Alltag zu gönnen. Das hilft, bewusst abzuschalten und so neue Energie zu tanken. Sanfte Gesichtsmassagen können zusätzlich für Wohlbefinden sorgen und die Durchblutung anregen.

• Außerdem ist eine gute Pflegeroutine wichtig. Die tägliche Reinigung entfernt abgestorbene Zellen und Unreinheiten, eine Feuchtigkeitspflege am Tag oder Abend hydratisiert und stärkt die Haut. Ein Serum und Sonnencreme schützen und helfen zusätzlich, die Haut in Balance zu halten. *jk*

### *Kurz und knapp: Longevity-Gesichtspflegeroutine*

**Die Pflege des Gesichts** sollte als ein fortlaufendes Ritual verstanden werden, das konsequent durchgeführt wird. Am besten als Me-Time mit einer kurzen Massagereinheit und bewusstem Atmen.

**Die gezielte Auswahl** von naturkosmetischen Produkten mit Inhaltsstoffen, die auf Schutz und Regeneration der Haut abzielen, ist ebenso wichtig wie der tägliche Sonnenschutz.

**Integrale Bestandteile** sind außerdem ausgewogene Ernährung, erholsamer Schlaf und ein gutes Stressmanagement.



# 10 % Rabatt

auf die Warengruppe Gesichtspflege



**Coupon beim Bezahlen an der Kasse abgeben.**

Mit diesem Coupon erhalten Sie einmalig **10 % Rabatt** auf die Warengruppe Gesichtspflege in den Alnatura Super Natur Märkten in Deutschland. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. **Gültig vom 01.02. bis 28.02.2026.** 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



## Aus unserer Naturdrogerie\*



MG Naturkosmetik  
**»Happy Aging« Cream, Demeter-zertifiziert**  
 Regenerierende und reichhaltige Gesichtsschne für reife Haut. Die vitaminreiche Wirkstoffkombination ist auf die besonders anspruchsvollen Hautbedürfnisse abgestimmt und unterstützt den natürlichen Regenerationsprozess. Der wohlige Duft umhüllt mit seinen samtig-feinen Nuancen. 50 ml **Dauerpreis¹ 29,99€** (1 l = 599,80 €)

Hej Organic  
**Firming-Retinal-Serum\*\***  
 Die hoch konzentrierte Slow-Aging-Formulierung mit Retinal, Exosomen (biologische Botenstoffe) und Magnesium reduziert sichtbare Zeichen der Hautalterung, strafft die Haut und lässt sie strahlen. 30 ml **Dauerpreis¹ 16,95€** (1 l = 565,-€)



Lavera  
**»Barrier Balance« 2-Phasen-Mizellenwasser vegan**  
 Das innovative Mizellenwasser mit Präbiotika und grünem Tee in Bio-Qualität ist besonders sanft zu Hautbarriere und Mikrobiom. Dabei befreit es die Haut gründlich von Make-up und Schmutzpartikeln; ohne Parfüm oder Alkohol. 400 ml **Dauerpreis¹ 8,75€** (1 l = 21,88 €)



i+m Naturkosmetik  
**»Evening Glow« Fruchtsäure-Gelmaske AHA/BHA vegan**  
 Diese Gelmaske mit AHA-Wirkkomplex aus Sommerfrüchten und Weidenrindenextrakt als natürlicher BHA-Quelle kann der Gesichtshaut ihren besonderen Glanz zurückgeben. Mit zartem Rosenduft. 2 x 4 ml = 8 ml **Dauerpreis¹ 2,89€**

i+m Naturkosmetik  
**Squalan-Feuchtigkeitsserum vegan**  
 Dieses Serum pflegt normale bis trockene Haut mit pflanzlichem Squalan aus reinem Bio-Olivenöl, Hyaluronsäure und Aloe vera; sanft rückfettend, zieht leicht ein. 25 ml **Dauerpreis¹ 16,89€** (1 l = 675,60 €)



Lavera  
**»My age« Regenerierende Nachtpflege für reife Haut vegan**  
 Diese Nachtcreme für reife Haut mit Bio-Hibiskus und Ceramiden pflanzlichen Ursprungs stimuliert die haut eigene Regeneration während der Nacht und verleiht ein geschmeidig weiches Hautgefühl. 50 ml **Dauerpreis¹ 16,95€** (1 l = 339,-€)

Santaverde  
**vitamin C & Q10 serum\*\* vegan**  
 Das vitalisierende Serum mit reinem Bio-Aloe-vera-Saft, Q10 und Vitamin C mindert die Anzeichen müder und matter Haut und hat einen zitrisch-pudrigen Duft. Es verleiht einen frischen Teint und eignet sich besonders für müde, fahle oder reife Haut. 30 ml **Dauerpreis¹ 34,90€** (1 l = 1.163,33 €)



\* 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.



# Natürlich pflegen in jedem Alter

Seit über hundert Jahren entwickelt Weleda schon Naturkosmetik mit den Rohstoffen der Natur. Mithilfe dieser ausgewählten zertifizierten Naturkosmetikprodukte können Sie die Zukunft mit einem strahlenden Teint begrüßen.



## Festigende Tagespflege Blauer Enzian + Edelweiß

Die Tagespflege mit Collagen+ Active Complex aus blauem Bio-Enzian, Bio-Edelweiß und Centella asiatica erhöht den Kollagengehalt der Haut. Sie lässt die Haut ebenmäßig erscheinen: Tiefe Falten werden gemildert und Pigmentflecken reduziert.

40 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 24,95 €**  
(1 l = 623,75 €)

## Festigende Nachtpflege Blauer Enzian + Edelweiß

Dank des innovativen Collagen+ Active Complex erhöht diese Nachtpflege den Kollagengehalt der Haut. Die Formel nährt intensiv und regt die Zellerneuerung an. Für entspannte Gesichtszüge und einen schönen Teint am Morgen.

40 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 25,95 €**  
(1 l = 648,75 €)



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

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

\*\* Nicht in allen Märkten erhältlich.

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





### Anti-Pigmentflecken Bright Serum Blauer Enzian + Edelweiß

Blassere Pigmentflecken, mehr Kollagen: Das neue Serum ist die hochwirksame Ergänzung der Blauer-Enzian-und-Edelweiß-Linie. Die Formel mit Hordatinen hemmt die Produktion von Melanin und mindert so alle Arten von Pigmentflecken.

30 ml **Dauerpreis¹ 27,95 €**  
(1 l = 931,67 €)

### Glow Perfecting Serum Drops\*\*

Diese Serum-Tropfen sorgen mit mineralischen Pigmenten für sofortiges Strahlen und einen ebenmäßigeren Teint. Süßholzwurzel-Extrakt mildert Pigmentflecken. Die leichte Textur verleiht einen natürlichen Glow – für Strahlkraft und Pflege in einem. 30 ml **Dauerpreis¹ 9,95 €**  
(1 l = 331,67 €)



### Hyaluronic Moisture Serum Drops\*\*

Dieses Serum versorgt trockene, müde oder kraftlose Haut intensiv mit Feuchtigkeit und neuer Frische. Die Formulierung mit Hyaluronsäure und Silberohr-Pilz sorgt für 24-Stunden-Hydratation und polstert sichtbar auf.

30 ml **Dauerpreis¹ 9,95 €**  
(1 l = 331,67 €)







## Start-up mit *Langlebigkeit*

Die Marke Hej Organic verbindet natürliche, vegane und zertifizierte Naturkosmetik mit modernem Design. Wir haben mit ihrer Gründerin über die Entstehung, einen bewussten Lifestyle und die neue Longevity-Gesichtspflegeserie gesprochen.





**L**aura Rath, Gründerin und Geschäftsführerin von Hej Organic, gründete ihr Unternehmen 2016 in Dortmund mit der Vision, natürliche Pflege mit coolem Design zu verbinden. »Nach dem Studium hatte ich bei einem internationalen Medienunternehmen ein Corporate Start-up mitaufgebaut«, erzählt sie uns. »Dort habe ich erste Erfahrungen im Unternehmertum gesammelt und es lieben gelernt.« Außerdem beschäftigte sie sich mehr und mehr mit dem Thema Naturkosmetik: »Ich fand das spannend und höchst interessant für die Hautgesundheit. Mir fehlte aber eine coole Marke – damals sah das meiste noch sehr klassisch aus.« Mit einem befreundeten Designer machte sie sich daran, eine Marke zu entwickeln, die sie sich auch selbst gerne ins Badezimmer stellen würde. So entstand Hej Organic.

»Von dem Ergebnis waren wir so begeistert, dass wir die Marke unbedingt launchen wollten. Also sind wir in die Produktentwicklung gegangen«, erinnert sich Rath. Die ersten 13 zertifizierten Naturkosmetikprodukte waren zunächst bei einer großen Parfümerie-Kette erhältlich. Daraufhin kamen viele weitere Partner auf Laura Rath zu. »Mit Alnatura arbeiten wir schon ganz lange zusammen!«

*»Wir sind der ›Anti-Anti-Aging-Club‹. Unsere Botschaft: Altern braucht nicht negativ besetzt zu sein. Das wollen wir mit unserer neuen Longevity-Serie vermitteln: Es geht ums Hier und Jetzt. Was wir jetzt für unsere Haut tun, bestimmt die Zukunft.«*

Laura Rath, Gründerin und Geschäftsführerin von Hej Organic

Rath hatte den Nerv der Zeit getroffen. Das Sortiment beinhaltete sogleich die gesamte Pflegeroutine: Gesicht, Körper und Haar. »Wir fanden eine Kooperative in Marokko, die Kaktusfeigenkernöl und Kaktusfeigenblütenwasser herstellt. Das sind sehr wirkungsvolle Inhaltsstoffe mit Antioxidantien und Vitamin E, die noch kaum auf dem Markt zu finden waren. Wir haben es damals das ›Red Bull für die Haut‹ genannt, weil in der Kaktusfeige Taurin natürlich vorkommt.« Sie hatten extra speziell designte 500-Milliliter-Flaschen anfertigen lassen, die am Ende nicht in die Verkaufsregale passten: alles Teil des Lernprozesses. »Das gehört dazu«, schmunzelt Rath. »Wenn alles immer funktionieren würde, wäre das Unternehmertum keine Achterbahn. Ist es aber!«

### Urbane Zielgruppe mit bewusstem Lebensstil

Lifestyle ist für Hej Organic ein wichtiger und ganz individueller Begriff. Anfangs hatte das Team eine Zielgruppe definiert: urbane Menschen mit einem bewussten Lebensstil, die zudem einen Anspruch an gutes Design haben. »Wir wollten Naturkosmetik aus der ›Wollsockennische‹ herausholen und hatten da auch einen Aufklärungsanspruch.« Ansprechende Optik und Haptik als Einstiegstor zur Naturkosmetik. Seit 2021 teilt sich Rath die Geschäftsführung mit einer Kollegin.



Über

#### Hej Organic

- Gründung: 2016
- Standort: Dortmund
- Mitarbeitende: 14
- Besonderheit: hochwertige zertifizierte Naturkosmetik für Körper, Gesicht und Haar mit außergewöhnlichem Design
- alle Verpackungen bestehen zu hundert Prozent aus recyceltem Aluminium





Die neue Longevity-Serie von Hej Organic besteht aus einer Peeling-Reinigungscreme (mit AHA-Säuren und Aloe vera), einem Toner (mit Exosomen, NAD+ Booster, veganem Kollagen, Aloe vera, Squalan und Glycerin), einem Serum (mit Vitamin A, Exosomen und NAD+ Booster) sowie einer Gesichtsscreme (mit veganem Kollagen und NAD+ Booster).



»Unsere Sensitive 24-Stunden-Creme mit Hanföl und Kamille ist mein persönliches Lieblingsprodukt. Sie ist eine Basispflege, bei der die Haut einfach Danke sagt«, schwärmt sie. »Wenn man mal seine Basis gefunden hat, sollte man dabei bleiben und kann zusätzlich mit komplementären Produkten experimentieren, wie zum Beispiel einem Serum.« Bei der Produktentwicklung sieht sich das Team oft Trends aus der konventionellen Kosmetik an und findet heraus, ob und wie man dieselbe Wirkung mit natürlichen Inhaltsstoffen erzielen kann. »Diese Stoffe gibt es, nur wird leider noch nicht so viel darüber gesprochen. Das wollen wir ändern«, so Rath.

## Zeitlos schöne Haut

Die neue Longevity-Pflegeserie, die seit Januar bei Alnatura erhältlich ist, entstand aus einem persönlichen Bedürfnis Laura Raths heraus. Schon lange beschäftigt sie sich mit dem Trend-Thema: »Longevity ist ja ein ganzheitlicher Ansatz, der sich mit der Frage beschäftigt, wie man möglichst lange gesund leben kann. Und es gibt so viele kleine Dinge, die man im Alltag tun kann. Ich fing vor ein paar Jahren an, meine Routinen langsam zu verändern. Von der kalten Dusche über Proteine bis hin zu den Herzfrequenzzonen beim Sport.« Bei der Entwicklung der Hautpflege ging es dann vor allem um Zellregeneration. Dabei ist es Hej Organic wichtig, seinen Kundinnen und Kunden den

ganzheitlichen Ansatz zu vermitteln: Es geht um den gesamten Lebensstil.

Für die neue Serie hat Hej Organic unter anderem mit einem NAD+ Booster gearbeitet, der dazu führt, dass der Nikotinamid-Adenin-Dinukleotid-Spiegel gehalten beziehungsweise verbessert wird. Das Coenzym ist in fast allen Zellen natürlicherweise vorhanden; niedrigere NAD-Spiegel sind ein Zeichen des Alterns. Zudem sind in den Wirkstoffkomplexen der neuen Produkte Bestandteile von Apfel, Kokos, Alge und viel Aloe vera enthalten. Die Produkte wurden im Rahmen der Entwicklungsphase an Probandinnen und Probanden getestet und gemessen. 90,5 Prozent der Anwenderinnen bestätigten einen Lifting-Effekt.<sup>1</sup> Zusätzlich gab es einen »Exploring Day«, an dem 36 Teilnehmende im Unternehmensbüro die Serie inklusive Verpackung und Kommunikation testen und beurteilen durften. Wissenschaftliche Studien verbindet Hej Organic mit intensivem Partner- und Konsumenten-Feedback.

»Unsere Botschaft ist: Man braucht keine Sorge vor dem Altern zu haben, sondern kann mit kleinen Mitteln viel erreichen, von der richtigen Hautpflege mit den passenden Inhaltsstoffen bis hin zu kleinen Ernährungstipps oder ausreichend Trinken. Stichwort »Micro Habits«: kleine Veränderungen als feste Gewohnheiten in den Alltag einbauen«, empfiehlt die Gründerin. »Die Entscheidungen, die du jetzt triffst, haben Auswirkungen auf deine Zukunft!« *mgk*



# Wellora

## Kollagen als Teil deiner Wohlfühl-Routine

Geschmacks-  
und geruchs-  
neutral

Perfekte  
Löslichkeit

Aus der  
Schweiz



Von  
grasgefütterten  
Rindern aus  
Weidehaltung

Hoher  
Proteingehalt



**100 % reines  
Kollagenhydrolysat  
Typ I & III**

Das proteinreiche WELLORA-Kollagenpulver mit seiner besonders kleinen Peptidgröße ist optimal bioverfügbar. Kollagen ist das Protein, das am häufigsten in unserem Körper vorkommt. Es ist ein Bestandteil von Knochen, Knorpeln, Bändern und Sehnen. Darüber hinaus kommt es in den Schichten unserer Haut vor.

Jetzt in Ihrem Alnatura Markt entdecken!  
**[www.wellora-fit.de](http://www.wellora-fit.de)**



AUS UNSEREM SORTIMENT\*



alviana  
Lippenpflegestift »Repair &  
Care« Bio-Wundklee **vegan**  
4,5 g Dauerpreis<sup>1</sup> 1,99€

alviana  
NATURKOSMETIK



Free!  
Intensivmaske »overnight  
recovery«\*\* **vegan**  
10 ml Dauerpreis<sup>1</sup> 1,99€  
(1 l = 199,-€)

**FREE!**®



Sante  
»Natural Highlighter«  
Farbe Champagne\*\* **vegan**  
7 g Dauerpreis<sup>1</sup> 8,49€

SANTE  
NATURKOSMETIK



## Strahlende Winterhaut

Für eine in der kalten Jahreszeit  
optimal gepflegte Gesichtshaut  
mit leichtem Glow sorgen die zerti-  
fizierten Naturkosmetikprodukte  
aus Ihrem Alnatura Markt.



i+m Naturkosmetik  
Rosehip Feuchtigkeitsschme **vegan**  
30 ml Dauerpreis<sup>1</sup> 15,89€  
(1 l = 529,67€)

i+m FAIR  
NATURKOSMETIK-BERLIN ORGANIC  
VEGAN



Dr. Hauschka  
Blush-Stick »Lip to Cheek«  
Farbe Rosewood\*\*  
1 St. Dauerpreis<sup>1</sup> 27,50€

Dr. Hauschka



Lavera  
Liquid Illuminating Refiner  
»Glow by Nature« **vegan**  
100 ml Dauerpreis<sup>1</sup> 8,95€  
(1 l = 89,50€)

lavera  
NATURKOSMETIK



benecos  
Hyaluron-Gesichtsserum  
»Aufbügler:in«\*\* **vegan**  
50 ml Dauerpreis<sup>1</sup> 4,99€  
(1 l = 99,80€)

benecos BIO  
ZERTIFIZIERTE BIOKOSMETIK

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

Sie erhalten die Produkte in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.

\*\* Nicht in allen Märkten erhältlich.

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





# Sonett – so sensitiv

ÖKOLOGISCH KONSEQUENT



Sonett Serie sensitiv für zarte Kinderhaut und sensible Menschen



*sonett*

ÖKOLOGISCH KONSEQUENT



# Sonett – so sensitiv

Die besonders empfindliche Haut von Kindern, Babys und sensiblen Menschen hat eines gemeinsam: Sie braucht eine ausgesucht milde Pflege und sehr schonende Wasch- und Reinigungsmittel für die Kleidung, zum Geschirrspülen und die Alltagsreinigung. Dafür hat Sonett die „Serie sensitiv“ entwickelt. Alle Produkte sind duftneutral, vegan und zu 100 % biologisch abbaubar (nach OECD 301B). Sie reinigen effektiv und sanft zugleich. Die Öle für die Seifen stammen zu 100 % aus kontrolliert biologischem oder biologisch-dynamischem Anbau.



## Universalreiniger sensitiv

Der duftfreie Sonett Universalreiniger ist ein konzentriertes Produkt und daher sehr ergiebig im Gebrauch. Er reinigt und pflegt Böden, Kacheln, Waschbecken, Küchenmöbel, Auto und ist zur großflächigen Fensterreinigung geeignet.

## Geschirrspülmittel sensitiv

Für das Spülen von Hand ist das duftfreie Geschirrspülmittel sensitiv besonders schonend zur Haut und äußerst ergiebig im Gebrauch. Die rein pflanzlichen Tenside, Fettalkoholsulfat und Zuckertenside, weisen nach der Seife eine der besten Abbauraten im Abwasser auf (nach OECD 301B) und sind zugleich sehr gut hautverträglich.

## Handseife sensitiv

Die Handseife sensitiv ist eine basische Pflege für Hände, Gesicht und den ganzen Körper. Das Bio-Kokosfett wird von Kleinbauern auf den Philippinen in verschiedenen Regionen gewonnen. Die Kokospalmen werden auf maximal 5 ha großen Feldern in Mischkultur angebaut. Das Bio-Olivenöl stammt aus Tunesien und Spanien.

### Hinweise für Allergiker\*innen:

- Rein pflanzliche Tenside
- Ohne petrochemische Inhaltsstoffe
- Ohne Duftstoffe
- Ohne Farbstoffe
- Ohne Komplexbildner
- Ohne synthetische Konservierungsmittel
- Ohne Enzyme
- Ohne Gentechnik
- 100 % biologisch abbaubar (nach OECD 301B)



Waschen im  
Baukastensystem  
mit getrennten  
Komponenten – die  
ökologischste Art zu  
waschen!\*



**Waschpulver Color sensitiv**  
20 – 60 °C

Dieses Pulverwaschmittel mit Bio-Panamarinde und reiner Bio-Pflanzenölseife wäscht äußerst effektiv und farbschonend, bereits ab 20 °C, Buntes und Feines aus Baumwolle, Leinen, Kunstfasern und Mischgewebe.



**Waschmittel sensitiv**  
30 – 95 °C

Das Waschmittel sensitiv bildet den Baustein 1 im Sonett Baukastensystem und kann je nach Wasserhärte und Verschmutzung mit dem Sonett Enthärter und Bleichkomplex & Fleckentferner ergänzt werden. Mit seiner hohen Waschkraft eignet es sich besonders gut für bunte und weiße Wäsche.



**Waschmittel Color sensitiv**  
20 – 60 °C

Dieses milde Waschmittel wäscht Farbiges schonend und gründlich. Für alle Textilien aus Baumwolle, Leinen, Hanf, Mikrofasern wie Fleece, Softshell, Goretex, Mischgewebe sowie Outdoor- und Sportbekleidung.



**Olivenwaschmittel für Wolle und Seide sensitiv**  
20 – 40 °C

Hauptbestandteil des Olivenwaschmittels ist reine Bio-Olivenölseife, die dafür sorgt, dass die Textilien ihre Elastizität und Weichheit erhalten. Für alle feinen Gewebe aus Naturfasern und Mischgewebe.



Weitere Infos zum  
Baukastensystem

\***Das Sonett Baukastensystem.** Drei der Sonett Waschmittel, darunter das Waschmittel sensitiv (30 – 95 °C), sind Teil des Sonett Baukastensystems, bei dem nur die Waschsubstanzen zum Einsatz kommen, die wirklich benötigt werden – die ökologischste Art zu waschen. Der Enthärter wird je nach Wasserhärte dazu dosiert und das Bleichmittel nur bei stark verschmutzter oder weißer Wäsche gebraucht.

Quelle: [www.umweltbundesamt.de/themen/chemikalien/wasch-reinigungsmittel/umweltbewusst-waschen-reinigen/baukasten-tandemsysteme-color-vollwaschmittel](http://www.umweltbundesamt.de/themen/chemikalien/wasch-reinigungsmittel/umweltbewusst-waschen-reinigen/baukasten-tandemsysteme-color-vollwaschmittel)



**sonett**

ÖKOLOGISCH KONSEQUENT



# Sonett – so gut.

Seit über 40 Jahren setzt Sonett Standards.

Am Anfang waren das Wasser und der Naturwissenschaftler Johannes Schnorr, der anhand der Tropfbildmethode feststellte, in welchem Maße bereits Ende der 1960er Jahre das Trinkwasser durch Waschmitteltenside verunreinigt war. Er entwickelte die Idee des ökologischen und sparsamen Waschens im Baukastensystem und gab damit den Anstoß zur Gründung der Firma Sonett. Denn, nur wenn Waschmittel, Enthärter und Bleichmittel getrennt dosiert werden, können die Waschsubstanzen optimal genutzt werden. Der Verzicht auf Rohstoffe aus der Erdölchemie, vollständige biologische Abbaubarkeit, entschiedene Ablehnung der Gentechnik, keine Enzyme und der Einsatz von Ölen und ätherischen Ölen aus Bioanbau sind auch heute die Ökokriterien für nachhaltiges Waschen und Reinigen.

Unser Verständnis von Nachhaltigkeit geht über die reine Ökologie hinaus. Nicht nur in Bezug auf Effizienz und Sparsamkeit der Produkte, sondern auch in der sozialen Gestaltung des Unternehmens versteht sich Sonett als Pionier. Eine ganze Reihe der Sonett-Produkte werden von Menschen mit Assistenzbedarf der angrenzenden Camphill-Werkstätten Lehenhof abgefüllt und etikettiert. Das Unternehmen Sonett wird partnerschaftlich geführt und wurde schon vor Jahren der gemeinnützigen Stiftung Sonett übertragen.

Den Sinn unserer Arbeit sehen wir darin, dass wir die Natur und insbesondere das Wasser nicht nur etwas weniger belasten, sondern das Wasser als Träger alles Lebendigen verstehen, es achten und neu beleben wollen.

Weitere Infos  
zur **Sonett**  
Serie sensitiv:



[www.sonett.eu](http://www.sonett.eu)

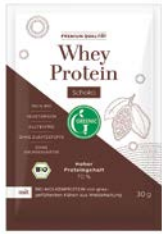


*sonett*

ÖKOLOGISCH KONSEQUENT







Greenic  
**Bio-Whey Protein  
Schoko\*\***  
30 g **Dauerpreis¹ 2,99€**  
(1 kg = 99,67 €)



Greenic  
**Bio-Whey Protein  
Vanille\*\***  
30 g **Dauerpreis¹ 2,99€**  
(1 kg = 99,67 €)



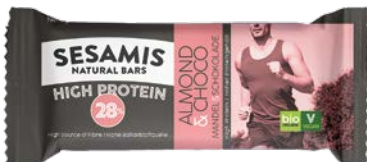
Greenic  
**Bio-Whey Protein  
Schoko\*\***  
600 g **Dauerpreis¹ 29,99€**  
(1 kg = 49,98 €)



Greenic  
**Bio-Whey Protein  
Vanille\*\***  
600 g **Dauerpreis¹ 29,99€**  
(1 kg = 49,98 €)

## Aktiv durch den Tag

Entdecken Sie neben Proteinriegeln, -pulvern und -kugeln in verschiedenen Geschmacksrichtungen auch Kreatin-Pulver in Ihrem Alnatura Markt.



Sesamis  
**Bio-Proteinriegel  
»Mandel & Schokolade«\*\* vegan**  
60 g **Dauerpreis¹ 1,79€**  
(1 kg = 29,83 €)



Raab Vitalfood  
**Nahrungsergänzungsmittel²  
Kreatin-Pulver\*\* vegan**  
75 g **Dauerpreis¹ 14,90€** (1 kg = 198,67 €)



bett'r  
**Bio-Proteinkugeln  
»3x Cacao Balls«\*\* vegan**  
45 g **Dauerpreis¹ 1,99€**  
(1 kg = 44,22 €)

**SESAMIS**  
NATURAL BARS

**Raab**  
Vitalfood

**bett'r**

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





# Der Darm im Zentrum

Unser Wohlbefinden hängt eng mit unserer Ernährung zusammen. Dabei spielt vor allem auch der Darm eine Rolle. Umso wichtiger ist es, dass wir uns um unseren Darm kümmern.

**D**u bist, was Du isst.« Diesen Ausdruck haben vermutlich alle schon mal gehört. Er geht zurück auf das Jahr 1850, als der deutsche Philosoph Ludwig Feuerbach mit dem Satz »Der Mensch ist, was er isst.« den direkten Einfluss von Nahrung auf unseren Körper, unseren Geist und unsere Gesundheit beschrieben hat. Heute wissen wir: Eine ausgewogene Ernährung ist die Voraussetzung für ein vitales Leben.

## Ernährung als Selbstfürsorge

Und was hat unser Darm damit zu tun? Über ein komplexes Kommunikationssystem, die sogenannte Darm-Hirn-Achse, sind Bauch und Kopf miteinander verbunden. Nicht ohne Grund wird das Nervensystem

im Darm auch »zweites Gehirn« genannt. Die Vielzahl an Bakterien, die im Darm zu Hause ist, produziert Botenstoffe, Hormone und hormonähnliche Substanzen.<sup>1</sup> Wichtig ist ein intaktes Darmmikrobiom und entscheidend dafür eine ausgewogene Ernährung. Fett- und zuckerarm, dafür protein- und ballaststoffreich mit viel Obst und Gemüse, Samen und Saaten, Nüssen, Vollkorn und Hülsenfrüchten sollte sie sein. Und auch Milchsäurebakterien sind wichtig für unseren Körper. Sie sind in fermentierten Lebensmitteln wie Sauerkraut, Kefir, Kimchi, Kombucha und Brottrunk enthalten und helfen, Lebensmittel haltbar zu machen. Und sie sind auch Bestandteil der Darmflora. Sich um seinen Darm zu kümmern, ist also die beste Selbstfürsorge.



Fermentierte Lebensmittel wie eingelegtes Gemüse und Kimchi enthalten Milchsäurebakterien. Und noch etwas entsteht beim Fermentieren: ein tieferer, feinsäuerlicher Geschmack. Probieren Sie es selbst, mit unseren Fermentationsrezepten unter [alnatura.de/fermentieren](http://alnatura.de/fermentieren).



## Mit Fasten den Darm entlasten

Neben einer bewussten Ernährung kann auch der temporäre Verzicht auf Essen dem Darm etwas Gutes tun. Als eine der ältesten Kulturtechniken ist Fasten seit jeher Bestandteil der Menschheit und etwas ganz Natürliches. Viele verzichten auf Alkohol, Fleisch oder Süßigkeiten, um schlechte Angewohnheiten loszuwerden und überflüssige Pfunde zu verlieren. Der Verzicht auf gewisse Lebensmittel bietet zudem eine effektive Möglichkeit, die Verdauung zu entlasten und das Darmmikrobiom günstig zu beeinflussen. Wer für einen bestimmten Zeitraum komplett auf feste Nahrung verzichten möchte, sollte im Vorfeld ärztlichen Rat einholen. Für viele fühlt sich Fasten wie ein Neustart für die Verdauung, den Körper und die Seele an. Dafür braucht es nicht zwingend lange, intensive Fastenkuren. Gelegentliche Fastenintervalle über mehrere Stunden, ab und an auf eine Mahlzeit verzichten oder ein Fastentag zwischendurch – auch kurze Phasen ohne Essen können ihre Wirkung zeigen. *jah*

## Schon gewusst?

Die Aufnahme von probiotischen und präbiotischen Lebensmitteln ist das A und O für das Darmmikrobiom.<sup>2</sup>

Probiotika sind lebendige Mikroorganismen, die zum Beispiel in Fermenten vorkommen.

Präbiotika meint vor allem Ballaststoffe wie Inulin und Oligofruktose, die probiotischen Mikroorganismen als Nahrung dienen und sie damit fördern.

## Produkte aus dem Sortiment\*



Greenic

**Bio-Flora\*\* vegan**

Dieser fein abgestimmte Mix aus Probiotika und präbiotischen Ballaststoffen liefert zehn Milliarden Milchsäurebakterien pro Portion, die den Darm in aktiver Form erreichen. Mit Akazienfaser, Flohsamenschalen, Vitamin C und

goldener Leinsaat; mild im Geschmack.

126 g **Dauerpreis<sup>3</sup> 13,99€** (1 kg = 111,03 €)

Naturtreu

**Nahrungsergänzungsmittel<sup>4</sup>**

**»Florazauber«-Kapseln\*\***

**vegan**

Innovativer Kulturenkomplex mit einzigartiger Zusammensetzung aus 23 lebenden Bakterienkulturen, Akazienfaser und B-Vitaminen.

60 St. je 375,5 mg = 22,53 g

**Dauerpreis<sup>3</sup> 22,99€** (1 kg = 1.020,42 €)



Kanne Brottrunk

**Bio-Brottrunk »Brolacta«\*\* vegan**

Aus bestem Bio-Getreide, Natursauerteig und reinem Quellwasser entsteht durch monatelange Fermentation ein unvergleichliches Getränk – ungefiltert, nicht pasteurisiert, mit Milchsäurebakterien und reich an Vitamin B12.

750 ml **Dauerpreis<sup>3</sup> 3,99€** (1 l = 5,32 €)

Sanatur

**Bio-Akazienfaser-Pulver\*\* vegan**

Das Akazienfaser-Pulver aus der Sahelzone in Afrika hat einen hohen Anteil an Ballaststoffen. Es ist schnell löslich, geschmacks- sowie geruchsneutral und eine Alternative zu Flohsamenschalen. Einfach in Wasser, Säften oder Brühen einrühren.

200 g **Dauerpreis<sup>3</sup> 9,99€**

(1 kg = 49,95 €)



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

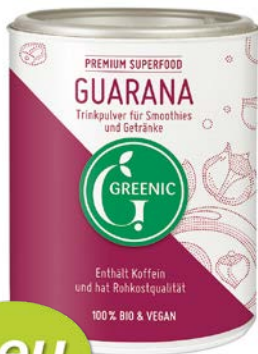
\*\* Nicht in allen Märkten erhältlich.

<sup>3</sup> Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

<sup>4</sup> Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



# Empfehlungen des Monats



neu

## Greenic Bio-Trinkpulver Guarana\*\* vegan

Dieses reine Guarana-Pulver enthält natürliches, lang anhaltendes Koffein aus der Guarana-Pflanze. Fein vermahlen und in Rohkostqualität ist es ideal für Smoothies und Getränke. 130 g **Dauerpreis<sup>1</sup> 16,49€** (1 kg = 126,85 €)



neu

Hoyer  
**Bronchiwohl Kinder Bio-Honigsirup Eibisch + Salbei\*\***  
Natürlicher Balsam für Hals und Atemwege: Dieser Honigsirup legt sich wie ein schützender Film auf die Schleimhäute – rein natürlich, ohne Zuckerzusatz<sup>2</sup> und ohne Alkohol. Durch seinen milden, leicht zitronigen Geschmack ist er ideal für Kinder ab einem Jahr. 250 g **Dauerpreis<sup>1</sup> 6,49€** (1 kg = 25,96 €)



neu

## Sonnentor Nahrungsergänzungsmittel<sup>3</sup> Bio-Bitterspray »Natürlich bitter«\*\* vegan

Schon Paracelsus und Hildegard von Bingen wussten Bitterstoffe zu schätzen. Mit diesem Spray aus alkoholischen Kräuter- und Gewürzauszügen sind Bitterstoffe immer dabei, wenn es mal schnell gehen muss. 50 ml **Dauerpreis<sup>1</sup> 12,90€** (1 l = 258,- €)

Naduria  
**Bio-Protein-Iced-Coffee Bourbonvanille\*\*  
vegan**  
Proteine treffen auf Eiskaffee-Geschmack: Dieser Shake ist eine rein pflanzliche Proteinquelle aus Soja- und Erbsenprotein, kombiniert mit Bio-Dattelpulver, feinem Instantkaffee und Bourbonvanille. Ideal als Energiekick für zwischendurch oder nach dem Training. 300 g **Dauerpreis<sup>1</sup> 11,95€** (1 kg = 39,83 €)



neu

Raab Vitalfood  
**Calciumcitrat-Pulver\*\*  
vegan**  
Calciumcitrat ist eine organisch gebundene Form des Calciums. Es trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne sowie zu einer normalen Muskelfunktion bei. 90 g **Dauerpreis<sup>1</sup> 9,90€** (1 kg = 110,- €)



neu

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

\*\* Nicht in allen Märkten erhältlich.

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

<sup>2</sup> Zutaten enthalten von Natur aus Zucker.

<sup>3</sup> Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.





**Santaverde  
Bodylotion sensitive\*\* vegan**

Die sanfte, zart duftende Körperlotion mit reinem Aloe-vera-Saft und Sanddornextrakt spendet der Haut reichhaltige Pflege und Feuchtigkeit. Die rückfettende Lotion hinterlässt ein weiches, entspanntes Hautgefühl. Besonders geeignet für sensible und trockene Haut. 150 ml **Dauerpreis¹ 27,90 €** (1 l = 186,-€)

**Daily Good  
Bio-Kunststoff-Zahnbürste mit Wechselkopf\*\* vegan**

Weniger Plastik dank smarter Wechselköpfe: Der Griff besteht aus Bio-Kunststoff auf Basis nachwachsender Rohstoffe wie Cellulose. Die Borsten werden aus erdöl-freiem Rizinusöl hergestellt. Enthält ein Handstück und vier Köpfe. 1 St. **Dauerpreis¹ 2,99 €**



**Niyok  
Tuchmaske  
»revitalize & glow«\*\* vegan**

Revitalisierende Tuchmaske für einen frischen Teint: Koffein fördert die Durchblutung und Regeneration der Haut, Cherimoya, eine tropische Frucht, verringert Hautempfindlichkeiten und bringt das Hautbild ins Gleichgewicht. Aus Pflanzenfasern und plastikfrei. Hergestellt in Deutschland, COSMOS-zertifiziert. 1 St. **Dauerpreis¹ 3,49 €**



**Finigrana Naturkosmetik  
Reine Bio-Sheabutter\*\* vegan**

Diese Sheabutter stammt aus dem sozialen Projekt Agrifaso aus Burkina Faso. Sie dient der täglichen Haut- und Körperpflege und ist besonders für trockene Haut geeignet. Sheabutter pflegt die Haut geschmeidig. 100 ml **Dauerpreis¹ 8,90 €** (1 l = 89,-€)



**Hydrophil  
Kinder-Zahnbürste im Doppel-pack aus Bio-Kunststoff  
»Elefant«\*\* vegan**

Die neue Zahnbürste mit einem handlichen Griff aus Bio-Kunststoff und BPA-freien Borsten aus Rizinusöl ist für Kinder ab drei Jahren geeignet. Die extraweichen Borsten sind ideal für empfindliches Zahnfleisch und reinigen Milchzähne besonders schonend. 1 Pck. = 2 St. **Dauerpreis¹ 2,99 €** (1 St. = 1,50 €)



**Krautbad  
Bio-Badekräuter  
»Babys Hautpflegezeit«\*\* vegan  
oder »Babys Erkältungszeit«\*\* vegan**

Der Badezusatz »Babys Hautpflegezeit« enthält eine sorgfältig zusammengestellte Mischung aus Kamillenblüten, Ringelblumenblüten und Brennnesselblättern, ohne weitere Inhaltsstoffe. Diese Komposition ergibt eine wohltuende Rezeptur für die sanfte Pflege von Babyhaut. Die Variante »Babys Erkältungszeit« kombiniert die natürlichen Kräuter Thymian, Kamille und Majoran für ein erholsames Bad. Ohne Duftstoffe oder ätherische Öle. Ausgepackten Beutel direkt ins Badewasser geben. je 10 g **Dauerpreis¹ 2,95 €** (1 kg = 295,-€)

# Vorfrende auf Ostern

Der Frühling naht und auch bis Ostern ist es nicht mehr weit. Im März liefern wir Ideen für einen ausgelassenen Osterbrunch. Dabei kommen auch unsere Müslis und Crunchys zum Einsatz – wo deren Hafer herkommt, erfahren Sie im nächsten Magazin.



Im vergangenen Sommer waren wir in Bayern, um den Bioland-Betrieb von ABBI-Bauer Josef Schmidt zu besuchen. Denn unter anderem von seinen Mohnfeldern stammt unser Alnatura Blau-mohn.



Frühlingshafte Ostertafel: Rucola, Feldsalat, Spinat, Eier – um nur einige Zutaten unserer herzhaften Köstlichkeiten zu nennen. Daneben freuen wir uns mit Mohnkuchen, Hefezopf, kernigen Schokoriegeln und Co. auf süße Momente.

Der Hafer für unsere Crunchys wächst auf den Feldern verschiedener Partnerhöfe – bei einem davon waren wir unlängst vor Ort. Mehr dazu lesen Sie in unserer März-Ausgabe.



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](http://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, Julia Klewer (jk), Dr. Maren Kratz (mgk), Lucas Rehn, Anna Sebestova, Christian Tremper, Anja Waldmann (aw)

**Schlusslektorat** Monika Klingemann

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

**Abbildungen** Adobe Stock/FPWing: 43 / Marko: 56 / senteliaolga: 58 / setory: 19 Illustrationen; Alnatura: 8/9, 13 Porträt Jenny, 17 Porträt Alina, 19 Porträt Christmann, 23 Porträt Lieb, 27 Porträt Weinheimer, 31 Porträt Anna, 32 Porträt Michelle, 62 Mohnbauer u. Hafer; Oliver Brachat: 1, 3, 5 Lachs-Tatar, 10/11, 12/13 Curry/Pasta, 14, 16/17 Popcorn/Schokolade, 18, 26 Avocados, 28–29, 30/31 Guacamole/Burritos/Tatar, 32 Avocadokuchen, 62 Suppe; Paula Carrasco: 27 Avocadobaum; Matthias Fuchs: 5 Riegel, 20–22, 23 Riegel, 36–38; Hej Organic GmbH: 52–54; HUOBER: 44 Handarbeit (historisch); Andrea Meister – meisterfotografie: 44 Brezeln auf Band u. Porträt Huober; People Wear Organic: 6; Stocksy/Lucas Ottone: 5 Frau, 46 / Tatiana Timofeeva: 48; Unsplash/Yulissa Tagle: 57; VISCOM Fotografie: 24/25, 50/51; Jonas Werner-Hohensee: 7, 35

**Gestaltung** mfk corporate publishing GmbH

**Litho/Druckvorstufe** Reprotechnik Mugler, Darmstadt

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



[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

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

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](mailto:info@alnatura.de)



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

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

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

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

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



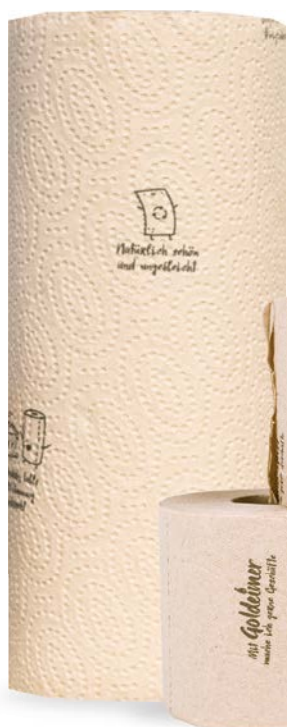
Alle Alnatura Märkte unter [alnatura.de/marktsuche](http://alnatura.de/marktsuche)



# Goldeimer



## Soziale Rollen von Goldeimer



Unterstütze die gemeinnützige Arbeit von Goldeimer mit dem Kauf von **Goldeimer Küchenrolle** und **Kloppapier**, damit mehr Menschen weltweit Zugang zu einer menschenwürdigen Sanitärversorgung haben.



**4 Rollen**  
à 128 Halbblatt



**8 Rollen**  
à 150 Blatt



**Blauer Engel – 100% recycelt**



**Premiumpapier aus Karton**



**3-lagig, weich und reißfest**



**Verpackt mit WILDPLASTIC®**



**Unterstützt Sanitärprojekte**

**WILDPLASTIC**  
RECOVERED FROM NATURE

Unsere Verpackung rettet wildes Plastik aus der Umwelt und führt es wieder zurück in den Recyclingkreislauf.

**»Alle für Klos! Klos für alle!«**

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

demeter

# ANDECHSER NATUR

## Demeter Jogurt Die Kraft der Natur erleben



Jetzt kennenlernen.  
Zwei attraktive demeter Jogurtsorten aus  
wertvoller Milch von Hörner tragenden Kühen.  
Genießen Sie die demeter Produkte von ANDECHSER NATUR.



DE-ÖKO-001

Andechser Molkerei Scheitz GmbH • Biomilchstraße 1 • D-82346 Andechs  
Telefon: +49 (0) 8152/379-0 • Fax: +49 (0)8152/379-201 • [www.andechser-natur.de](http://www.andechser-natur.de)