

April 2026
ISSN 1612-7153



ALNATURA *Magazin*

Alnatura entdecken
**Hülsenfrüchte –
kleine Kraftpakete**

Alnatura bewegt
**Wie wir
Nachhaltigkeit
leben**

Picknick mit der Familie



*Die beliebteste
Bio-Marke*



In der Kategorie „Best Experience Brand“
des **Best Brands Award 2026***

*Umfrageergebnisse von NielsenIQ zur Ermittlung der »Best Brands« aus 500 Marken.
Repräsentative Studie basierend auf Online-Interviews mit 13.000 Personen aus Deutschland
Erhebungszeitraum: Drittes Quartal 2025. Mehr erfahren: best-brands-global.com

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir möchten uns bei Ihnen bedanken, denn wir landeten beim Best Brands Award 2026 unter den Top Ten – und sind damit die beliebteste Bio-Marke Deutschlands. Was uns besonders freut: Diesen Preis legt keine Jury fest, sondern Sie, liebe Kundinnen und Kunden, entscheiden über die Platzierung. So sind wir sehr stolz über die Auszeichnung, voller Ansporn und auch ein bisschen in Feierstimmung.

Der Frühling kommt da gerade recht. Denn wann, wenn nicht jetzt, kann der Grill hervorgeholt und eine kleine Party geplant werden? Im Magazin finden Sie passende Salatrezepte und kleine Begleiter fürs Grillbüfett. Die heimlichen Stars in der Zutatenliste sind dabei Hülsenfrüchte. Das Beste: Viele der Rezepte passen auch ideal zu einem Picknick. Planen Sie eins? In unserem Heft haben wir Tipps und Produktempfehlungen zusammengetragen, die für eine entspannte Vorbereitung sorgen.

Auch gibt es in diesem Magazin einen Blick hinter die Kulissen, denn wir haben uns den Bereich Nachhaltigkeit in unserem Unternehmen genauer angeschaut. Sie werden sehen: Nachhaltigkeit entsteht bei Alnatura nicht allein an einem Ort, sondern überall dort, wo Menschen Verantwortung übernehmen.

Viel Freude bei der Lektüre.

Anja Waldmann,
Magazin-Redaktion



*Für Frühlingsfrische sorgt
der Liebling des Monats:
die Gurke. In unseren
Märkten stammt sie schon
jetzt aus Deutschland –
möglich machen das
die Gewächshäuser
unserer Partner auf der
Insel Reichenau und vom
Landgut Pretschen.*

DREISSIGACKER

NATÜRLICH AUS ÜBERZEUGUNG

ÖKOLOGISCHER WEINBAU.
DAS BEDEUTET FÜR UNS HANDARBEIT,
GEDULD, VITALITÄT UND NACHHALTIGKEIT.

WIR BEI DREISSIGACKER HABEN ES UNS ZUR AUFGABE GEMACHT, INSBESONDERE UNSERE BÖDEN UND LAGEN SO NATURNAH UND SCHONEND WIE MÖGLICH IN DIE FLASCHE ZU TRANSPORTIEREN. DIE NÄHE ZUR NATUR UND LETZTENDLICH DIE ZEIT SIND DAS, WAS UNSERE WEINE AUSMACHT.





Alnatura kocht

- 10 Rezepte für den Frühlingsanfang
- 22 Gurke – unser Liebling des Monats
- 23 Rezeptideen mit Gurke

Schon entdeckt?

- 6 Aktuelles rund um Alnatura
- 8 Hülsenfrüchte für bunte Salate entdecken
- 20 Der Markentisch mit Produkten von Sanchon und Naturata
- 34 Aus unserem Trockensortiment ausgewählt
- 37 Aus unserem Frischesortiment ausgewählt
- 41 Aus unserem Sortiment: herzhaftes Knabberzeug
- 51 Aus unserem Sortiment: Produkte fürs Frühstück
- 58 Der Markentisch mit Produkten von Sonett



Gemeinsam sinnvoll

- 26 Zu Besuch bei Amico Bio
- 31 Die Kolumne von Götz E. Rehn
- 32 Nachhaltigkeit bei Alnatura
- 38 Zu Besuch bei People Wear Organic
- 54 Zu Besuch bei Sodasan

Rundum wohlfühlen

- 43 Picknick mit der Familie
- 48 Neu: Alnatura Quetschbeutel – fruchtige Begleiter
- 50 Partnerporträt Holle Baby Food
- 52 Empfehlungen des Monats: Alles fürs Kind
- 60 Schönheit beginnt im Inneren



Aktuelles



Gewinnen Sie eine Führung im Städel Museum am 29. April 2026

Als Mitglied von Mein Alnatura können Sie sich ab dem 1. April 2026, 18 Uhr, für unser Gewinnspiel im April anmelden. Wir verlosen zwölfmal zwei Plätze für eine exklusive Führung durch die Ausstellung »Monets Küste. Die Entdeckung von Étretat« im Städel Museum in Frankfurt am Main. Für eine weitere Führung im Juni können Sie sich im Mai anmelden.

So funktioniert es: Wenn Sie bereits Mitglied von Mein Alnatura sind, dann melden Sie sich bis zum 19. April 2026 in Ihrem Mitgliedsbereich für das Gewinnspiel an. Wenn Sie noch kein Mitglied sind, so bedarf es vorab bis 19. April 2026 einer Registrierung bei Mein Alnatura unter alnatura.de/meinalnatura. Mit ein wenig Glück sind Sie und Ihre Begleitperson am 29. April 2026 um 16:30 Uhr bei der einstündigen Führung dabei. Machen Sie mit und erhalten Sie mehr Infos unter alnatura.de/monet.



Neue Bio-Höfe gesucht

Zusammen mit dem NABU e. V. unterstützen wir mit dem Projekt »Gemeinsam Boden gut machen« Landwirtinnen und Landwirte, die ihren Betrieb auf Bio-Landwirtschaft umstellen möchten. Gleiches gilt für einen bestehenden Bio-Betrieb, der sich um einen neuen Betriebszweig und mindestens 30 Prozent Fläche erweitern will. Die Fördersumme beträgt bis zu 40.000 Euro. Seit Start des Projekts vor elf Jahren wurden bereits 144 Betriebe finanziell unterstützt. Bis 30. Juni 2026 können sich weitere Höfe für eine Förderung bewerben. Alle Informationen dazu unter NABU.de/gbgm – bitte weitersagen!



Einkaufen und °Punktekonto füllen

Wir feiern die **PAYBACK °Punkte-Wochen** in allen Alnatura Super Natur Märkten. Anmelden lohnt sich: Alle Neuanmeldungen über Alnatura zum PAYBACK Programm erhalten im Zeitraum vom **13. bis 26. April 2026 500 Extra°Punkte.*** Auch Bestandskundinnen und -kunden dürfen sich freuen. Lösen Sie Ihre °Punkte innerhalb der PAYBACK °Punkte-Wochen bei Alnatura ein und erhalten Sie **zehn Prozent** Ihrer eingelösten °Punkte wieder zurück**.

* Alle Neuanmeldungen, die im Kampagnenzeitraum über die Alnatura PAYBACK Karte erfolgen und einen incentivierten Einkauf in Höhe von mindestens zwei Euro tätigen. Die Gutschrift erfolgt ca. zwei Wochen nach Aktionsende. Mehrfachanmeldungen sind nicht möglich.

** Die Gutschrift erfolgt innerhalb von ca. zwei Wochen nach Aktionsende. Mehrfachanmeldungen sind nicht möglich.

neu



Zeit zum Snacken

Der neue Alnatura Maissnack Paprika besteht aus gepufftem Mais sowie Vollkornreis. Er ist mit Paprika und weiteren Gewürzen pikant abgeschmeckt. Praktisch für unterwegs und den kleinen Hunger zwischendurch.
125 g **Dauerpreis¹ 1,99 €** (1 kg = 15,92 €)

neu



Für die authentische italienische Küche

Das helle Alnatura Pizzamehl Type 00 aus italienischem Qualitätsweizen wird in einer Südtiroler Familienmühle gemahlen. Es enthält ausschließlich den Mehlkörper – für einen feinen Teig, der gut aufgeht. Ideal für original italienischen Pizzateig. Die Alnatura Origin Conchiglioni-Nudeln verdanken ihren Namen dem charakteristischen Aussehen – »conchiglia« bedeutet »Muschel«. Sie werden in der Lombardei aus hundert Prozent italienischem Hartweizengrieß in Bronzeformen hergestellt. Diese sorgen für eine leicht raue Pasta-Oberfläche, an der Saucen gut haften.
Bio-Pizzamehl 1 kg **Dauerpreis¹ 1,99 €**
Bio-Conchiglioni 500 g **Dauerpreis¹ 1,69 €** (1 kg = 3,38 €)

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

Nur für kurze Zeit



Ganzjährig erhältlich

Rapunzel

Faire Bio-Schokolade »Milch Marie« oder Faire Bio-Schokolade »Milch Michl«

Vollmilchschokolade gefüllt mit einer fruchtigen Creme aus roten Beeren und Joghurt oder gefüllt mit einer feinen Milchcreme – sowohl die »Milch Marie« als auch der »Milch Michl« schmecken gekühlt besonders erfrischend und sind somit ideal als süße Snacks im Frühling und Sommer. Neben ausgewählten Rohstoffen ist das intensive Conchieren entscheidend für den Schokoladengenuss. Denn dadurch können sich die dem Kakao eigenen Aromen vollends entfalten, während ein unvergleichlich zarter Schmelz entsteht.

Beide Schokoladen sind fair gehandelt von Rapunzel-»Hand in Hand«-Partnern.

»Milch Marie« 100 g **2,99 €** (1 kg = 29,90 €)

»Milch Michl« 100 g **Dauerpreis¹ 2,99 €** (1 kg = 29,90 €)



»Sehr gut« für Alnatura Knusper-Bär-Müsli

Für die Juli-Ausgabe 2025 hat Öko-Test zehn Müslis für Kinder getestet, darunter acht Bio-Produkte ([oekotest.de](https://www.oekotest.de)).

Die Note »sehr gut« wurde sechsmal, die Note »befriedigend« einmal, die Note »ausreichend« zweimal und die Note »ungenügend« einmal vergeben.



10fach
°Punkte



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 01.04. bis 30.04.2026

PAPIERCOUPON EINMALIG NUTZEN

Coupon-Vervielfältigung nicht zulässig.

°PAYBACK

Hülsenfrüchte für bunte Salate

Wir starten in die Grillsaison!
Eine perfekte Ergänzung zu Käse, Tofu oder Bratwurst sind Salate, die im Handumdrehen zubereitet sind und richtig Geschmack mitbringen. Die ideale Zutat, ganz gleich ob aus der Dose oder dem Glas, sind die Alnatura Hülsenfrüchte: Sie sind nicht nur aromatisch und bereits vorgegart, sondern bringen auch Proteine ins Essen. Entdecken Sie Bohnen, Kichererbsen und Co.



Weißer Bohnen

Mild im Geschmack und vielseitig einsetzbar, haben weiße Bohnen einen festen Platz in den Küchen Europas. Ihre Bekanntheit verdanken sie vor allem klassischen Suppen, Eintöpfen und herzhaften Schmorgerichten. Doch die hellen Hülsenfrüchte können mehr, als nur sättigende Begleiter zu sein. Mit ihrer cremigen Textur eignen sie sich ebenso für aromatische Ofengerichte oder püriert als Basis für Dips und Aufstriche. In unseren Rezepten sind sie die Hauptzutat eines Salates nach portugiesischer Art; mit reichlich Gemüse, Chili, Zitrone und Kreuzkümmel.

Linsen

Wer Linsen lediglich mit deftigem Eintopf in Verbindung bringt, sollte sich einmal umschaun in den Küchen der Welt – von Einheitsbrei keine Spur. Die Minis unter den Hülsenfrüchten taugen als aromatische Beilage, als Zutat in einer vegetarischen Bolognese oder – wie in Italien beispielsweise – als Salat. Dieser wird fein abgeschmeckt mit Knoblauch, Olivenöl und mediterranen Gewürzen wie Salbei oder Thymian. Perfekt zum Mitbringen übrigens, denn je länger ein solcher Salat »zieht«, desto intensiver schmeckt er. Die Alnatura Linsen aus der Dose stammen aus Italien.



Kichererbsen

Diese kleine Hülsenfrucht in unseren Speiseplan einzubauen, ist nicht schwierig, denn sie ist ein Multitalent: Kichererbsen lassen sich aromatisch rösten, so wie in unserem Rezept für Knusper-Kichererbsen. Oder aber man püriert sie fein zu Hummus, einem aromatischen Brotaufstrich und Dip, der lediglich mit Knoblauch, Zitronensaft und Tahin verfeinert wird. Natürlich passt die meist beigebraune Kichererbse auch in Eintöpfe, Salate, Currys und Co. Dabei bitte das dickflüssige Einweichwasser (Aquafaba genannt) nicht wegschütten. Es lässt sich wunderbar schaumig schlagen und zu Desserts oder gar Cocktails verarbeiten – siehe den Gin Sour auf Seite 17.



Kidneybohnen

Chili con Carne ohne Kidneybohnen? Undenkbar. Diesem – eigentlich typisch mexikanischen – Gericht verdankt die nierenförmige Hülsenfrucht hierzulande ihre große Bekanntheit. Doch sie kann mehr, als nur in diesem pikanten Eintopf zu glänzen. Die leicht süßlich schmeckende Kidneybohne passt auch in Schichtsalate, deftige Gemüsegerichte oder, wiederum ganz mexikanisch, in gefüllte Tortillas. Für Ihre nächste Grillparty oder den Ausflug ins Grüne haben wir Kidneybohnen in einen Quinoasalat mit Walnüssen gepackt – ausprobieren lohnt sich.



Rezepte für den Frühlingsanfang

Frische Luft, laue Temperaturen und jede Menge Tageslicht – der April ist die Zeit für Picknickdecken, Garten- und Balkonabende. Wir feiern den Frühling mit dem ersten heimischen Spargel, bunten Salaten, cremigen Dips und kühlen Drinks. Also all den Begleitern für eine abwechslungsreiche Grillparty. Unsere Lieblingszutat ist dabei die Hülsenfrucht.

Grüner Spargel im Speckmantel

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

400 g grüner Spargel
200 g Frühstücksbacon

ZUBEREITUNG

Spargel waschen, trocken tupfen und holzige Enden abschneiden. Dann je 1 Stange Spargel mit 1 Scheibe Bacon umwickeln.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Backofen bei 200 °C Umluft 15 Min. backen.

Zubereitungszeit: 10 Min. + 15 Min. Backzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 90 kcal, Eiweiß 9 g, Fett 5 g, Kohlenhydrate 2 g



Packhof
Frühstücksbacon,
Bioland



Mani
Natives Olivenöl extra

Reiben Sie die Spargelstangen mit etwas Olivenöl ein, bevor Sie sie mit Bacon umwickeln. So werden sie besonders aromatisch und glänzend.



Süß-säuerlicher Rhabarber-Ketchup

ZUTATEN FÜR 1 FLASCHE À 700 ML

300 g Rhabarber
1 Zwiebel
3 TL Curry mild
2 EL Tomatenmark
380 g Tomatenstücke Natur

AUSSERDEM

Olivenöl, Zucker, Salz, Pfeffer, Essig

ZUBEREITUNG

Rhabarber und **Zwiebel** schälen und in Würfel schneiden, 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin 5 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen. **Currypulver**, **Tomatenmark**, 70 g Zucker, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer hinzufügen, kurz mitrösten und mit 2 EL Essig ablöschen. **Tomatenstücke** dazugeben und 20 Min. einkochen lassen. Anschließend mit einem Pürierstab fein pürieren. Im Kühlschrank aufbewahrt, ist der Ketchup etwa 1 Woche haltbar.

Zubereitungszeit: 15 Min. + 20 Min. Kochzeit

Nährwerte pro Flasche: Energie 587 kcal, Eiweiß 4 g, Fett 22 g, Kohlenhydrate 83 g



Mehr
Mehrweg



Pfandwerk
Tomatenmark



Alnatura
Tomatenstücke
Natur

» Besonders fruchtig-süß
wird der Ketchup, wenn
Sie ihn statt mit Rhabarber
mit Erdbeeren oder
Ananas zubereiten.«
Jenny, Alnatura
Rezeptentwicklerin



Passend zur beginnenden Grillsaison
können Sie die umwickelten
Spargelstangen auch auf dem Grill
statt im Backofen zubereiten.
Einfach bei moderater Hitze 12 Min.
von allen Seiten grillen.



Statt in der Pfanne lassen sich die Rote-Linsen-Burger-Pattys genauso gut auch auf dem Grill zubereiten.

Rote-Linsen-Burger mit Curry-Schmand

ZUTATEN FÜR 4 STÜCK

- 40 g Babyspinat
- 2 Tomaten
- 250 g Schmand
- 2 TL Curry mittelscharf
- 4 Scheiben Ziegenkäse
- 4 Rote-Linsen-Burger-Pattys
- 4 Toastbrötchen

AUSSERDEM

Brat- und Backöl, Pfeffer

Zubereitungszeit: 15 Min.

Nährwerte pro Stück: Energie 596 kcal, Eiweiß 18 g, Fett 36 g, Kohlenhydrate 44 g

ZUBEREITUNG

Spinat waschen und trocken schütteln, Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in dünne Scheiben schneiden. Schmand mit Currypulver vermischen.

Käsescheiben halbieren. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Rote-Linsen-Burger-Pattys darin bei mittlerer Hitze 2–3 Min. von jeder Seite knusprig braten. Nach dem Wenden mit den halbierten Käsescheiben belegen, diese schmelzen.

Inzwischen die Brötchenhälften knusprig toasten und mit Curry-Schmand bestreichen. Auf die unteren Hälften den Spinat verteilen. Darauf die Rote-Linsen-Burger geben, mit den Tomatenscheiben belegen, mit Pfeffer bestreuen, mit der oberen Brötchenhälfte bedecken und servieren.

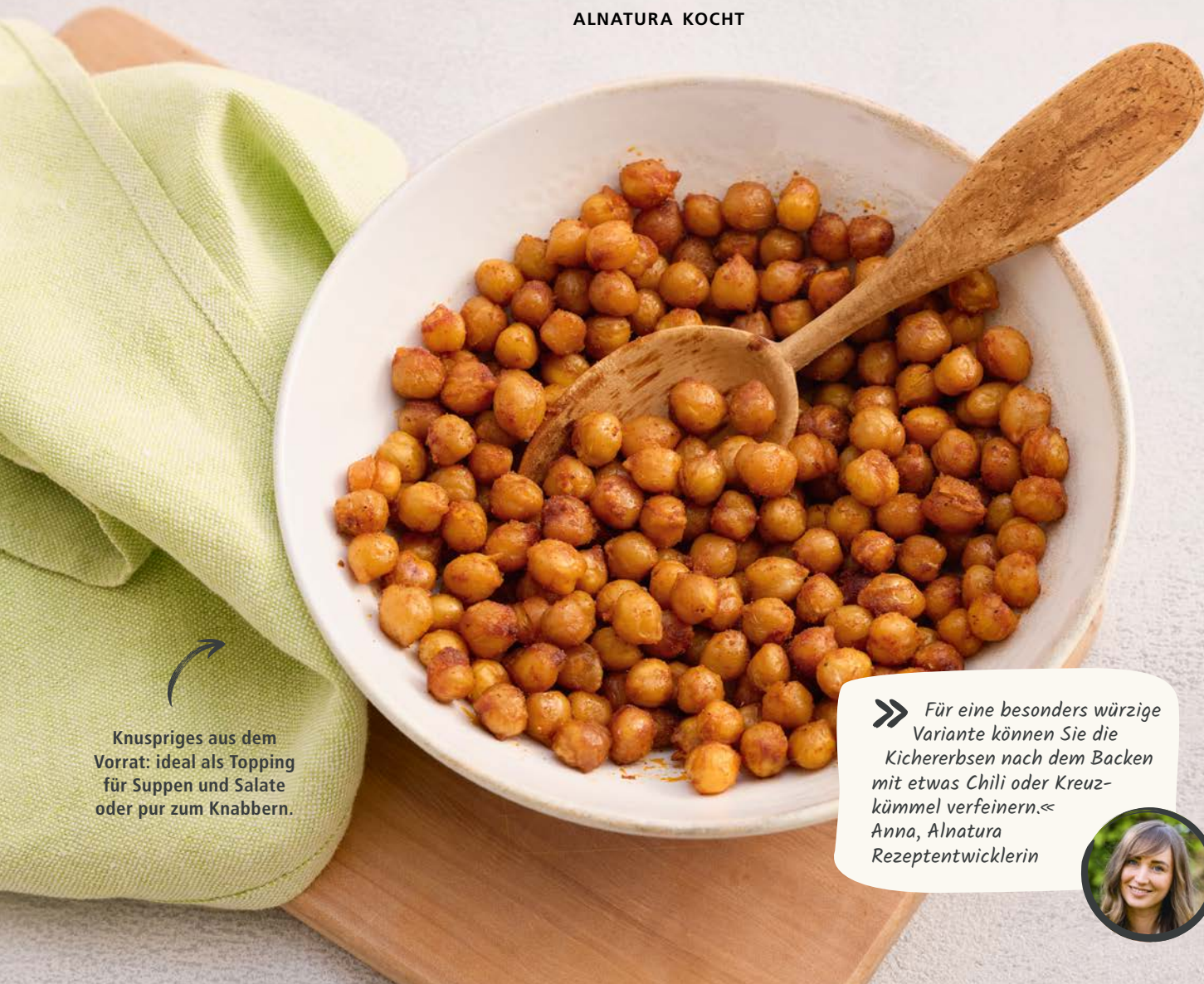


Schrozberger Milchbauern Schmand, Demeter-zertifiziert*



Wer es weniger knusprig, dafür fluffig-weich und leicht buttrig mag, verwendet Brioche-Brötchen.

L'Angélus Brioche-Burger-Buns



Knuspriges aus dem Vorrat: ideal als Topping für Suppen und Salate oder pur zum Knabbern.

» Für eine besonders würzige Variante können Sie die Kichererbsen nach dem Backen mit etwas Chili oder Kreuzkümmel verfeinern.«
Anna, Alnatura
Rezeptentwicklerin



Knusper-Kichererbsen

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

800 g Kichererbsen (in der Dose)
2 TL Paprika edelsüß

AUSSERDEM

Oliveöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Kichererbsen in ein Sieb abgießen, mit Wasser abspülen und gut trocken tupfen. Nach Wunsch lose Häutchen entfernen.

In einer Schüssel 2 EL Öl, Paprikapulver, 1 TL Salz und 6 Prisen Pfeffer mischen und Kichererbsen unterrühren, bis sie gleichmäßig überzogen sind.

Kichererbsen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 30 Min. goldbraun und knusprig backen. Zwischendurch 1-mal durchschütteln.

Zubereitungszeit: 10 Min. + 30 Min. Backzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 322 kcal, Eiweiß 15 g, Fett 10 g, Kohlenhydrate 36 g

Ganz einfach
mit wenigen Zutaten



Alnatura
Kichererbsen

+



Alnatura
Paprika edelsüß

Bohnensalat portugiesischer Art

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

800 g **weiße Bohnen** (in der Dose)
 1 **Chilischote**
 1 TL **Kreuzkümmel** gemahlen
 Saft von 2 **Zitronen**
 3 **Karotten**
 2 **Äpfel**
 3 **Selleriestangen**
 ½ **Salatgurke**
 2 **Spitzpaprika**
 60 g **Rucola**
 1 Bund **Petersilie**

AUSSERDEM

Olivenöl, Salz, Apfelessig, Pfeffer

Zubereitungszeit: 25 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 422 kcal,
 Eiweiß 9g, Fett 27g, Kohlenhydrate 28g

ZUBEREITUNG

Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen.

Chili waschen, von Strunk und Kernen befreien und klein schneiden. In einer Pfanne 4 EL Öl erhitzen, Bohnen und Chili kurz und kräftig darin anbraten. Mit ½ TL Salz sowie Kreuzkümmel würzen und beiseitestellen.

Zitronensaft mit 6 EL Öl und 3 EL Essig zu einem Dressing verrühren.

Karotten schälen, Äpfel waschen und vom Kerngehäuse befreien, Sellerie, Gurke und Paprika putzen. Alles in sehr kleine Stücke schneiden. Rucola und Petersilie waschen, trocken schleudern und grob hacken.

Alle Salatzutaten in eine große Schüssel geben, mit dem Dressing vermengen und mit Pfeffer und Salz kräftig abschmecken. Mindestens 1 Std. ziehen lassen und dann servieren.

Alternativ zu frischen Kräutern
 einfach 50g tiefgekühlte
 Petersilie direkt in den Salat
 geben.



» Statt Bohnen aus der Dose können genauso gut getrocknete Bohnen verwendet werden. Diese über Nacht einweichen, dann nach Packungsanweisung in frischem Wasser weich kochen und wie im Rezept beschrieben weiterverarbeiten.



Davert
Weiße Bohnen



Spicebar
Kreuzkümmel
gemahlen



» Für mich das ideale Salatzept für spontanes Kochen aus dem Vorrat. Statt frischer Bohnen verwende ich dann einfach tiefgekühlte Brechbohnen und gare sie bei mittlerer Temperatur 6–8 Min.«
Michelle, Alnatura Rezeptentwicklerin



Quinoasalat mit Hülsenfrüchten und Walnüssen

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

250 g **Quinoa**
200 g **Stangenbohnen**
400 g **Kichererbsen** (in der Dose)
400 g **Kidneybohnen** (in der Dose)
50 g **Walnusskerne**
2 EL **Weißweinessig**
½ TL **Chilipulver**
½ TL **Kreuzkümmel** gemahlen
½ TL **Knoblauch** fein granuliert

AUSSERDEM

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 1 325 kcal, Eiweiß 54 g, Fett 55 g, Kohlenhydrate 127 g

ZUBEREITUNG

Quinoa waschen und nach Packungsanweisung zubereiten. Stangenbohnen putzen, in kleine Stücke schneiden und in kochendem Wasser 8–10 Min. garen. Währenddessen Kichererbsen und Kidneybohnen abgießen und abtropfen lassen. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten.

Aus Essig, 2 EL Öl, Chilipulver, Kreuzkümmel und Knoblauchpulver ein Dressing anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quinoa, Stangenbohnen, Kichererbsen, Kidneybohnen und Walnusskerne in eine Salatschüssel geben und mit dem Dressing übergießen. Gut vermengen und nach einer kurzen Ziehzeit noch lauwarm servieren.



Alnatura
Kidneybohnen



Alnatura
Weißweinessig



Lebensbaum
Knoblauch
fein granuliert

Hummus

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

660 g **Kichererbsen** (im Glas)
 1 **Knoblauchzehe**
 3 EL **Zitronensaft**
 4 EL **Tahin** (Sesammus)

AUSSERDEM

Salz, Wasser, Olivenöl

Zubereitungszeit: 15 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 340 kcal,
 Eiweiß 14 g, Fett 20 g, Kohlenhydrate 21 g

ZUBEREITUNG

Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen, abtropfen lassen und in eine hohe Schüssel geben. Knoblauch schälen, grob hacken und mit Zitronensaft und Tahin zu den Kichererbsen geben. ½ TL Salz und 50 ml eiskaltes Wasser hinzufügen (nach Bedarf auch etwas mehr), dann alles mit einem Pürierstab oder im Standmixer auf höchster Stufe cremig mixen.

Hummus auf 4 Schälchen verteilen und je 1 EL Öl darübergeben.



Marschland Naturkost
 Kichererbsen,
 Demeter-zertifiziert*

Wer mag, kann den Hummus mit frischer Petersilie und einzelnen Kichererbsen toppen. Gut dazu schmeckt knusprig geröstetes Baguette.



» Variieren Sie das Rezept mit Roter Bete oder mit Curry und etwas Dattel – für Farbakzente beziehungsweise ein pikant-süßes Aroma.



» Der Drink gelingt statt mit Gin auch mit einer alkoholfreien Alternative.«
 Vroni, Alnatura
 Rezeptentwicklerin



Schon gewusst?

Aquafaba, das dickflüssige Kochwasser von Kichererbsen, lässt sich als vegane Alternative zu Eischnee verwenden und bereichert auch diesen Drink mit seiner fluffigen Cremigkeit. Fangen Sie es beim Abgießen der Kichererbsen auf, wenn Sie zum Beispiel Hummus zubereiten.

Gin Sour mit Aquafaba

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER À 100 ML

- 30 g **weißer Zucker**
- 30 ml **Aquafaba**
(von Kichererbsen im Glas)
- 1 **Zitrone**
- 120 ml **Gin**
- 2 Handvoll **Eiswürfel**

AUSSERDEM Wasser

Zubereitungszeit: 10 Min.

Nährwerte pro Glas: Energie 241 kcal,
 Eiweiß 1 g, Fett 0 g, Kohlenhydrate 18 g

ZUBEREITUNG

Für den Zuckersirup Zucker und 30 ml Wasser in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und so lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. **In einem Shaker** Aquafaba in 2–3 Min. schaumig schütteln. Zum Garnieren von der Zitrone einige Zesten abziehen und 2 Scheiben abschneiden. Übrige Zitrone auspressen.

Gin, Zitronensaft, 1 Handvoll Eiswürfel und Zuckersirup ebenfalls in den Shaker geben und nochmals so lange shaken, bis der Mixbecher von außen kalt wird. Drink auf 2 mit Eiswürfeln gefüllte Gläser verteilen, mit Zitronenzesten und -scheiben garnieren und servieren.



Landmacher
 Weißer Zucker,
 Bioland*



Hummel
 Gin »The Beauty«



15-Minuten-Nudelsalat

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 250 g Farfalle
- 150 g Cockailtomaten
- 50 g Rucola
- 240 g Mozzarella di Bufala Campana D.O.P.
- 120 g Pesto alla Genovese

AUSSERDEM

Salz, Wasser

ZUBEREITUNG

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, abgießen und leicht abkühlen lassen.

Inzwischen Cockailtomaten waschen und halbieren, Rucola waschen und trocken schütteln. Tomaten, Rucola und Mozzarella-Minis in eine Salatschüssel geben. Pesto mit etwas Wasser glatt rühren und mit in die Schüssel geben. Farfalle hinzufügen, alles vermengen und servieren.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 578 kcal, Eiweiß 23 g, Fett 32 g, Kohlenhydrate 48 g

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



Alnatura
Farfalle



Garofalo
Mozzarella di Bufala
Campana D.O.P.



Alnatura
Pesto
alla Genovese

LaSelva®

AZIENDA BIOAGRICOLA DAL 1980

Würzig-aromatisch mit
feiner Trüffel-Note



Pur auf Ciabatta oder zu
Pasta und Fleisch-
gerichten

Pesto für Groß
und Klein

Sonnengereifte
italienische Tomaten
mit **Sommertrüffel**



Rezeptideen

Eigene Herstellung
in der Toscana

Abrieb und Saft von
italienischen
Bio-Zitronen



Basilikum
aus der Toscana

VEGAN



DE-ÖKO-005

@laselva_bio_de
www.laselva.bio

Die Sauce macht's

Eine gute Sauce gibt Burgern, Gebratenem oder Gegrilltem den letzten Kick. Sie verbindet alle Zutaten zu einem runden Geschmackserlebnis – von klassischer Delikatess-Mayonnaise bis hin zu feuriger Salsa haben Sie die Wahl.

Naturata

Bio-Delikatess-Mayonnaise, Demeter-zertifiziert

Die feine Delikatess-Mayonnaise im praktischen Tubenformat wird aus Demeter-Zutaten in der Schweiz hergestellt. Pasteurisierte Eier werden in einer ausgewogenen Rezeptur mit Sonnenblumenöl und den sonstigen Zutaten vermischt und homogenisiert. 185 ml **Dauerpreis¹ 3,69 €** (1 l = 19,95 €)



Sanchon

Bio-Grill-und-Würzsauce

»Barbecue« vegan

Rauchig, tomatig, süß: Für diese Sauce werden frische Zwiebeln in liebevoller Handarbeit geräuchert. Pur, zum Marinieren oder Würzen – die Barbecuesauce bringt echten Grillgeschmack auf den Teller.

210 ml **Dauerpreis¹ 3,29 €**

(1 l = 15,67 €)



Sanchon

Bio-Grill-und-Würzsauce

»Dänische Burgersauce« **vegan**

Fein abgeschmeckt mit Gewürzgurken und Wirsing bringt diese Sauce auf Basis von Sonnenblumenöl nordische Aromen auf Burger, Sandwich und Co. Auch perfekt zu Gegrilltem. 210 ml **Dauerpreis¹ 3,29 €** (1 l = 15,67 €)

Sanchon

Bio-Grill-und-Würzsauce

»Mexican Salsa« **vegan**

Tomatig, fruchtig, bunt: Fruchtige Frische, feine Schärfe und eine charakteristische Gewürzkombination erinnern an die Gerichte Mexikos. Ideal zu Gegrilltem, Tacos oder allem, was nach Fiesta schmeckt. 210 ml **Dauerpreis¹ 3,29 €** (1 l = 15,67 €)

Naturata

Vegane Bio-Remoulade, Demeter-zertifiziert **vegan**

Der feine Geschmack der rein pflanzlichen Remoulade auf der Basis von Sonnenblumenöl wird geprägt durch Gurken, Zwiebeln und frische Kräuter. Der besonders hohe Gurkenanteil lässt die Remoulade frisch und leicht schmecken. Sie wird ohne Ei hergestellt. 190 ml **Dauerpreis¹ 3,49 €** (1 l = 18,37 €)



Der Markentisch des Monats

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

Die Gurke im Porträt

Ob groß oder klein, gehobelt, in Streifen, Stifte oder Würfel geschnitten – wir lieben die Gurke. Sie schmeckt aromatisch, ist unkompliziert und obendrein kalorienarm.

Direkt unter der Schale stecken die meisten Bitterstoffe.

Gurken gehören zu den Kürbisgewächsen. Sie wachsen überall dort, wo es warm genug ist und es ausreichend Wasser gibt. Das ganze Jahr über erhältlich, kommen die Salat-, Mini- und Landgurken bei Alnatura im April ausschließlich aus Deutschland – aus Gewächshäusern vom Bodensee oder vom Landgut Pretschen im Spreewald. Der Transportweg ist entsprechend kurz, die Gurken besonders aromatisch. Knackig-mild, dezent säuerlich, etwas bitter und sehr erfrischend eignen sie sich für eine leichte Frühlingsküche: für Salate, kalte Suppen, Smoothies und Getränke wie Gin Tonic. Dabei schmecken Gurken nicht nur roh, sondern auch gedämpft, geschmort oder gebraten.

Kalorienarmer Sattmacher

Gurken mögen es dunkel, zum Beispiel im Keller oder der Vorratskammer, sind jedoch kälteempfindlich. Im Kühlschrank sollten sie nicht länger als vier Tage lagern. Dank des hohen Wassergehalts von bis zu 97 Prozent sind Salatgurken mit nur zwölf Kalorien pro hundert Gramm kalorienarme Sattmacher. Gleiches gilt für Minigurken. Mit rund zehn Zentimetern Länge lassen sie sich als kleine Schwester der etwa dreimal so großen Salatgurke bezeichnen. Ihre Schale ist dünner, ihre Konsistenz fester, ihr Geschmack intensiver – ideal zum Snacken. Landgurken hingegen haben eine dickere, oft leicht genoppte Schale, mehr Kerne und einen kräftigeren Geschmack. Sie eignen sich vor allem zum Schmoren und Einlegen.





Kalte Gurkensuppe

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Salatgurken
- 2 Äpfel
- ½ Bund Dill
- 200g Schmand

AUSSERDEM

Olivener Öl, Essig, Salz, Wasser, Pfeffer

Zubereitungszeit: 15 Min. + 2 Std.

Kühlzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 307 kcal, Eiweiß 3 g, Fett 25 g, Kohlenhydrate 14 g

ZUBEREITUNG

Gurken waschen, längs 4 dünne Streifen hobeln und zum Dekorieren beiseitelegen, den Rest in grobe Stücke schneiden. Äpfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und die Fähnchen abzupfen. **Gurken- und Apfelstücke** mit Schmand, 4 EL Öl, 2 TL Essig, 1 TL Salz, 100 ml Wasser und der Hälfte des Dills in einem Standmixer fein pürieren. Übrigen Dill fein hacken, etwas zum Garnieren beiseitelegen und den Rest unterrühren. Die Suppe 2 Std. kühlen. Dann in Gläser füllen, mit Dill und Pfeffer bestreuen, mit Gurkenscheiben garnieren und kalt servieren.



Alnatura
Weidemilch-Schmand,
Bioland



Byodo
Olivenöl nativ extra*

Für mehr Frische
klein geschnittene
Schnittlauchröllchen
über den fertigen
Salat streuen.



Kartoffel- Gurken-Salat

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 kg festkochende **Kartoffeln**
- 1 **Salatgurke**
- 1 TL **Rinderbouillon**
- 4 EL **Condimento Bianco**
- 4 EL **Olivenöl** nativ extra

AUSSERDEM

Salz, Wasser, Pfeffer, Zucker

ZUBEREITUNG

Kartoffeln waschen, in reichlich Salzwasser weich kochen, abgießen und kurz abkühlen lassen. Schälen, in ½ cm dicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Gurke waschen und so schälen, dass grüne Schalenstreifen stehen bleiben. In dünne Scheiben hobeln und in einer weiteren Schüssel mit ½ TL Salz mischen. 10 Min. ziehen lassen, dann in ein Sieb geben und gut ausdrücken.

200 ml Wasser aufkochen und Bouillonpulver darin auflösen. Mit Condimento Bianco, 4 Prisen Pfeffer und 1 TL Zucker verrühren. Dressing über die Kartoffeln gießen, gut durchmischen und 5 Min. ziehen lassen. Dann Öl und Gurke dazugeben, nochmals alles gut durchmischen und lauwarm servieren.

Zubereitungszeit: 20 Min. + 30 Min. Kochzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 306 kcal, Eiweiß 6 g, Fett 10 g, Kohlenhydrate 43 g



Ernteseegen
Rinderbouillon



Alnatura
Condimento
Bianco



Rapunzel
Olivenöl nativ extra
»Kreta«



Gurken-Sesam-Salat

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Salatgurken
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Sesamöl geröstet
- 2 EL Reisessig
- 4 EL Sojasauce Shoyu-Art
- 3 EL Sesam ungeschält

AUSSERDEM Salz

ZUBEREITUNG

Gurken waschen und in Scheiben schneiden. Mit ½ TL Salz bestreuen, gut durchmischen und ziehen lassen. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. **Sesamöl**, Reisessig, Sojasauce, Sesam und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel vermischen.

Gurkenwasser abschütten, Gurken zum Dressing geben und alles vermischen.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 128 kcal, Eiweiß 4 g, Fett 9 g, Kohlenhydrate 7 g

» Wer es scharf mag, streut zum Schluss noch ein paar Chiliblocken über den fertigen Salat.«
Alina, Alnatura Rezeptentwicklerin



Bio Planète
Sesamöl
geröstet*



Arche
Reisessig*



Alnatura
Sojasauce
Shoyu-Art

* Nicht in allen Märkten erhältlich.

»Melissa«

Aromatische Erdbeere mit fruchtigem Duft

Melissa gilt als eine ausgezeichnete Sorte unter den Erdbeeren. Im Gespräch mit Andre Wagner und Christian Weinheimer, bei Alnatura verantwortlich für das Obst- und Gemüseangebot, sowie mit dem Landwirt Enrico Amico erfahren wir mehr über die italienische Sorte sowie über das gemeinsame neue Erdbeerprojekt in der Gegend von Neapel.

Auf der Suche nach wohlschmeckenden und aromatischen Erdbeersorten – neben denen aus Deutschland – ist das Obst- und Gemüse-Team von Alnatura unlängst im europäischen Ausland fündig geworden; genauer gesagt in Italien bei Amico Bio. »Mit dem Betrieb von Enrico Amico arbeiten wir bereits seit einigen Jahren in anderen Anbauprojekten zusammen«, erzählt Sortimentsmanager Christian Weinheimer. Er und sein Kollege Andre Wagner, Abteilungsverantwortlicher für Obst und Gemüse, fuhren also zu Enrico Amico nach Capua, angesiedelt vor den Toren der Stadt Neapel, um mit ihm das Vorhaben zu starten. So wurde das Projekt in den vergangenen drei Jahren gemeinsam aufgebaut und immer größere Mengen wurden nach Deutschland geliefert. »Heute werden hundert Prozent der ausländischen Erdbeeren

für Alnatura in Italien angebaut. Wir bieten die italienischen Früchte von Mitte Februar bis zum Start der deutschen Saison Anfang Mai an«, erklärt Christian Weinheimer. »Enricos Familienbetrieb ist für Alnatura ein verlässlicher Partner«, so Andre Wagner. »Geplant ist für dieses Jahr bereits der Anbau von 23 Kulturen, vor allem Kohlsorten und Salate, aber eben auch Obst.«

Melissa – die Favoritin aus Süditalien

Enrico Amico gründete als 19-Jähriger nach dem Agrarstudium seinen eigenen Bio-Landwirtschaftsbetrieb Amico Bio. 2025 feierte er 30 Jahre Bio- und 20 Jahre Demeter-Zertifizierung. Zum zweiten Mal in Folge wurde er zum Präsidenten des Demeter-Verbandes Italien gewählt. Das Klima, die fruchtbare Ebene und ausreichend Wasser erlauben im Süden Italiens eine Erdbeerernte von Mitte Februar bis in den Juni hinein. Als Andre Wagner damals fragte, ob Enrico Amico sich vorstellen könne, Erdbeeren für Alnatura anzubauen, war er dennoch anfangs nicht so ganz begeistert. »Wir haben hier zwar schon immer Erdbeeren gepflanzt. Aber mit den Preisen aus Spanien konnten wir irgendwann nicht mehr mithalten«, erinnert sich Enrico Amico.

Doch er ließ sich überzeugen. Zwei Jahre lang testete man verschiedene Sorten. Die leuchtend rote Erdbeere Melissa war am Ende einstimmig die Favoritin. Ursprünglich stammt sie aus der Region Basilikata im Süden Italiens. »Sie schmeckt nicht nur sehr gut, sie duftet auch fruchtig, ist unglaublich aromatisch, süß und saftig«, lobt Andre Wagner. »Was für uns Einkäufer zudem wichtig ist: Melissa ist auch eine robuste Sorte, länger haltbar und gut transportfähig.«



Christian Weinheimer (links) und Andre Wagner von Alnatura bei einem ihrer Besuche bei Amico Bio.

Die italienische Erdbeersorte
Melissa ist leuchtend rot,
saftig und süß. Und so robust,
dass sie sich gut transportieren
lässt.

*»Im April beziehen wir unsere
Erdbeeren noch aus Süditalien
von unserem Partner Amico Bio.
Ab Mai haben die süßen Früchte
dann auch in Deutschland Hauptsaison
und kommen aus heimischen
Regionen in unsere Märkte.«*

Andre Wagner, Abteilungsverantwortlicher
Obst und Gemüse bei Alnatura



Da die Erdbeere Melissa mehrfach blüht, wird über mehrere Monate geerntet und Beetpflege betrieben.



»Die Folientunnel schützen die Früchte vor Kälte, Wind, Regen, Hagel und direkter Sonneneinstrahlung.«

Enrico Amico,
Gründer von Amico Bio

Geschützt unter Folientunneln

Auf vier Hektar Bio-Land von Amico Bio wachsen nun in Folientunneln Erdbeeren für Alnatura. »Die Tunnel schützen die Früchte vor Kälte, Wind, Regen, Hagel und direkter Sonneneinstrahlung«, erklärt Enrico Amico. Tröpfchenbewässerung ist Standard auf den insgesamt 200 Hektar Land seines Betriebes, obwohl es noch genügend Brunnenwasser gäbe. Neben den Erdbeeren werden für Alnatura bei Neapel auch Wasser- und Zuckermelonen angebaut. Für Enrico Amico hat das gleich zweierlei Vorteile: »Wir können unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter länger beschäftigen und mit Erdbeeren und Melonen auf den Beeten trocknet der humusreiche Boden nicht aus. Einmal ohne Grün der gnadenlosen Sommersonne Süditaliens ausgesetzt, gäbe es kaum noch Leben in der Erde«, erklärt er.

Wir wollen von ihm wissen, wie die Menschen in Italien die Erdbeeren bevorzugen. »Ich esse sie am liebsten pur oder mit einem kleinen Spritzer Zitrone. Auch in Form eines in Italien so beliebten Obstsalates, Macedonia genannt, gerne mit einer Kugel Vanilleeis obendrauf.« Buon Appetito! kk

Auch in unserer kommenden Mai-Ausgabe dreht sich einiges um die Erdbeere – dann kommt sie aus heimischen Regionen in unsere Alnatura Super Natur Märkte. Entdecken Sie im nächsten Magazin spannende Infos und Rezepte rund um die süßen Früchte.



Schon gewusst?

Erdbeeren sind keine echten Beeren, sondern Sammelnussfrüchte und gehören wie Äpfel zu den Rosengewächsen. Mit rund 90 Prozent Wasser und weniger als einem halben Gramm Fett pro hundert Gramm sind Erdbeeren ein idealer fruchtig-süßer Snack – kalorienarm und erfrischend. Noch dazu liefern sie mit etwa 60 Milligramm pro hundert Gramm jede Menge Vitamin C.



People
WEAR ORGANIC



Die neue Sommer-Kollektion ist da!

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

Neu



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



Transformationsfeld
Wertschöpfungskette



Wenn es schnell gehen muss: fruchtige Bio-Snacks für die Kleinen

- ohne zugesetzten Zucker (Süße nur aus Frucht- und Gemüsezutaten)*
- ideal für unterwegs
- da klebt und kleckert nichts – die kleinen Hände bleiben sauber

Menschen sind schöpferische, selbstbestimmte Wesen



»Das Ideal einer modernen Erziehung ist der Mensch, der handelt, weil er will, und nicht, weil er muss.«

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

Liebe Leserinnen und Leser,

Kinder und Jugendliche konsumieren täglich ungefiltert und ungeschützt viele Stunden lang Inhalte auf Social Media. Sie begegnen dort Gewalt, Extremismus, Cyber-Grooming oder Pornografie. Viele Jugendliche nutzen die digitalen Medien auch als Informationsquelle und zum Austausch untereinander. Inzwischen ist erwiesen, dass TikTok, Instagram und Facebook hohes Suchtpotenzial haben. Ein Viertel der 10- bis 17-jährigen Jugendlichen in Deutschland zeigt krankhaftes Suchtverhalten. Eine wachsende Anzahl Jugendlicher erhofft sich die Unterstützung der älteren Generation, um sich aus diesem Konsumzwang zu befreien.¹

Da die Jugendlichen zunehmenden Gefahren auf Social Media ausgesetzt sind, fordern viele in Politik und Gesellschaft ein Verbot sozialer Medien für unter 16-Jährige. Australien hat im Dezember 2025 als erstes Land ein solches Verbot erlassen. In Deutschland wird weiter über eine Altersbeschränkung debattiert. Frankreich, Spanien, England und Österreich planen ein Social-Media-Verbot für Jugendliche. Über den richtigen Weg zum Schutz der Kinder vor den Gefahren von Social Media gehen die Auffassungen auseinander. Eine Gruppe betont, man müsse die Plattformbetreiber durch Gesetze einschränken. Andere wollen ein Nutzungsverbot ähnlich wie in Australien einführen.

Mit Berufung auf das Selbstbestimmungsrecht junger Menschen fordert eine dritte Gruppe, dass die Kinder lernen müssen, sich verantwortungsvoll und sicher in der digitalen Welt zu bewegen.

Ich meine, alle drei Ansätze sollten gleichzeitig umgesetzt und um eine vierte Initiative ergänzt werden. In Familien, Kindergärten und Schulen sind Aktivitäten zu entwickeln, die die schöpferische Seite der jungen Menschen ansprechen, ihre praktischen Kompetenzen fördern und ihre Fantasie anregen. Das Ideal einer modernen Erziehung ist der Mensch, der handelt, weil er will, und nicht, weil er muss. Selbsterziehung zur Freiheit wird die Menschen vor der Unfreiheit des Zwangs schützen. Dieser Weg verlangt nach neuen, kreativen Erfahrungsmöglichkeiten, die die Kinder und Jugendlichen berühren und bewegen.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Götz E. Rehn

¹ www.absatzwirtschaft.de/dak-studie-hunderttausende-mit-social-media-sucht-279455/

Nachhaltigkeit bei Alnatura

Ein Netz aus Verantwortung

Alnatura und Nachhaltigkeit sind seit jeher untrennbar miteinander verbunden. Nachhaltigkeit entsteht hier nicht alleine in einem einzelnen Bereich. Sie entsteht dort, wo viele Menschen Verantwortung übernehmen – informiert, reflektiert und miteinander im Austausch. Aufgabe des Nachhaltigkeitsbereichs ist deshalb nicht nur das klassische Nachhaltigkeitsmanagement, sondern auch, das Bewusstsein für Nachhaltigkeit zu wecken. Wie das gelingen kann, erfahren wir in einem seiner Nachhaltigkeitsseminare.

Wir sitzen zwischen 19 Alnatura Mitarbeitenden, viele sind erst seit Kurzem im Unternehmen. Moderiert wird der Vormittag von Mitarbeiterinnen aus dem Bereich Nachhaltigkeit – einem fünfköpfigen, interdisziplinären Team mit unterschiedlichen akademischen Hintergründen: Ernährungs-, Rechts- und Umweltwissenschaften sind ebenso vertreten wie Biologie und nachhaltige Unternehmensführung. Was sie eint, ist die gemeinsame Haltung: Nachhaltigkeit soll bei Alnatura nicht abstrakt bleiben, sondern überall mitgedacht, mitgestaltet und weiterentwickelt werden. Ein fortlaufender

Prozess also, der dafür sorgt, dass das, was später im Alnatura Markt und bei den Handelspartnern steht, aus gutem Grund dort steht.

Zum Einstieg lernen wir uns kennen und geben uns – je nachdem, was uns persönlich in Sachen Nachhaltigkeit wichtig ist – einen Superheldinnen- oder Superheldennamen.

Es wird gelacht, zugehört, diskutiert. Schnell wird deutlich, wie unterschiedlich Nachhaltigkeit im Alltag erlebt wird – und wie sehr sie gleichzeitig verbindet. Nach einer Einführung in das Nachhaltigkeitsverständnis von Alnatura – Umwelt, Soziales, Wirtschaft und die verbindende Dimension Kultur – arbeiten wir in Gruppen.



»Nachhaltig denken bedeutet, dass wir den Menschen in den Mittelpunkt aller Aktivitäten stellen.

Nachhaltiges Handeln führt zu einem fairen Verhalten gegenüber den Menschen, allen Lebewesen und der Erde.«

Götz E. Rehn,
Gründer und Geschäftsführer von Alnatura

Nachhaltigkeit zum Anfassen

Besonders eindrücklich ist die Gruppenübung zu komplexen Lieferketten. Reihum ziehen wir einzelne Abschnitte aus der Lieferkette des Alnatura Apfelmarks mit Banane. Diese versuchen wir nun in die richtige Reihenfolge zu bringen, indem wir uns ein Wollknäuel zuwerfen. Obwohl unser Produkt aus nur zwei Zutaten besteht, entsteht im Raum ein komplexes Netz. Bananenbauer, Lkw-Fahrerin, Schiffskapitän, an der Verarbeitung Beteiligte und so fort – auf einen Blick wird sichtbar, wie viele Schritte, Menschen und Entscheidungen notwendig sind, bevor ein Glas Alnatura Apfelmark mit Banane seinen Platz im Regal findet. Eine Teilnehmerin sagt nachdenklich: »Wenn ich das Glas kaufe, ist mir das alles gar nicht bewusst.« Was im Einkaufswagen selbstverständlich



Nach dem Seminar geht es auf das Außengelände des Alnatura Campus – hier geben Stationen zu den 17 Nachhaltigkeitszielen der UN Anregungen für das eigene Tun.

wirkt, ist das Ergebnis vieler bewusst gesetzter Arbeitsschritte im Hintergrund. Genau dieses Unsichtbare sichtbar zu machen, ist ein Kernanliegen des Seminars – und der Arbeit des Bereichs Nachhaltigkeit.

Spätestens hier wird klar: Nachhaltigkeit bei Alnatura bedeutet nicht nur Bio-Qualität und sinnvolle Verpackungen, sondern Verantwortung entlang der gesamten Wertschöpfungskette. Der Bereich Nachhaltigkeit unterstützt alle Fachbereiche dabei, diese konkret zu gestalten. »Oft wissen sie selbst genau, wo ihre Hebel in Richtung Nachhaltigkeit liegen«, so Seminarleiterin Laura Hauck. Ansonsten begleiten sie und ihre Kolleginnen die Formulierung und Umsetzung von Nachhaltigkeitszielen, bringen ihre Perspektive in bereichsübergreifende Gremien ein und behalten regulatorische Entwicklungen wie das Lieferkettensorgfaltspflichtengesetz im Blick. Jährlich werden Ziele definiert, Kennzahlen erhoben und Fortschritte in Form von Berichten transparent gemacht.

Erleben, erkennen, handeln

Die Bewusstseinsbildung setzt sich in vielen weiteren Formaten fort: Lehrlinge setzen eigene Nachhaltigkeitsimpulse um, Studierende arbeiten in Hochschulprojekten mit Alnatura zusammen, und auf dem Alnatura Campus in Darmstadt ma-

chen Erfahrungsstationen Nachhaltigkeit erlebbar. So werden ebenfalls Verbindungen geknüpft – zwischen Wissen, Haltung und Handeln.

Was wir aus diesem Vormittag mitnehmen, ist weniger ein Katalog an Maßnahmen als ein vertieftes Verständnis. Nachhaltigkeit bei Alnatura ist kein Versprechen, das einmal gegeben wurde. Sie ist tägliche Arbeit aller Beteiligten – und der Bereich Nachhaltigkeit dabei wichtiger Impulsgeber und Begleiter. *mag*



Noch mehr Einblicke in die Nachhaltigkeit bei Alnatura gibt es unter alnatura.de/nachhaltigkeit.

Für Sie ausgewählt



Allos
Bio-Drink »Mandel geröstet«
vegan**

Dieser Mandeldrink überzeugt nicht nur mit dem Aroma fein gerösteter Mandeln, sondern ist auch ganz ohne Zucker. Zudem lässt sich der cremige Drink luftig-schaumig schlagen. Natürlich gluten- und laktosefrei.

Dauerpreis
2,29

1 l



Bio Planète
**Natives Bio-Olivenöl extra mittel-fruchtig
vegan**

Die sonnengereiften Oliven für dieses Öl werden von Dezember bis März geerntet und in Kaltextraktion verarbeitet. Das Öl schmeckt fruchtig-aromatisch und verfeinert insbesondere mediterrane Gerichte.

Dauerpreis
9,99

500 ml
(1 l = 19,98 €)



Yuvals
**Bio-Tahina
vegan**

Der Sesam für diese traditionelle Tahina wird in Handarbeit geschält, schonend geröstet und anschließend in einer Steinmühle gemahlen. Das besonders cremige, sehr aromatische Mus ist ideal für die Zubereitung von Hummus, Dressings oder einfach als Dip.

Dauerpreis
4,99

200 g
(1 kg = 24,95 €)



Allos
**Bio-3-Nuss-Drink Macadamia
Mandel Haselnuss**
vegan**

Das Trio aus Macadamia, Mandel und Haselnuss harmoniert durch das Zusammenspiel der Nüsse und das enthaltene Dinkel-, Reis- und Hafergetreide perfekt. Der Drink ist nussig, cremig und natürlich süß. Schmeckt im Müsli, im Kaffee oder einfach pur.

Dauerpreis
3,49

1 l

Emils
**Vegane Bio-Mayo, Bioland
vegan**

Mandeln, kalt gepresstes Rapskernöl und Winzer-Weißweinessig aus Freiburg machen diese eifreie Salatcreme besonders fein. Schonend kalt gerührt bleibt sie natürlich frisch und lange haltbar. Ohne Verdickungsmittel – wie selbst gemacht.



Dauerpreis
2,99

125 g
(1 kg = 23,92 €)



Dauerpreis
2,49

40 g
(1 kg = 62,25 €)

foodloose

Bio-Dattel-Kugeln »White Delights« Pistazie
vegan**

Dieser nussige Snack auf Dattel-Hafer-Basis enthält eine cremige Pistazienfüllung, ist mit veganer weißer Schokolade umhüllt und getoppt mit gerösteten Pistazienstückchen. Hergestellt mit fairem Kakao; gluten- und laktosefrei.

ErdmannHAUSER

**Bio-Dinkel-Spritzgebäck,
Demeter-zertifiziert**

Nur drei Zutaten verleihen diesem kernigen Spritzgebäck seinen buttrig-zarten Geschmack: feines Dinkelvollkornmehl, frische Butter und Vollrohrzucker. In der haus-eigenen Backstube handwerklich hergestellt; ideal für jede Kaffeetafel und als Snack.



Dauerpreis
3,49

200 g
(1 kg = 17,45 €)



Florentin

Bio-Dinkel-Pitabrot vegan**

Das Pitabrot wird mit Bio-Dinkelmehl hergestellt – für einen mild-nussigen Geschmack und eine angenehm weiche Textur. Ob gefüllt mit Falafel, Hummus und Salat, pur oder als Beilage – dieses Pita ist ein vielseitiger Begleiter für jeden Moment.

Dauerpreis
2,59

280 g
(1 kg = 9,25 €)

Wein des Monats



Dauerpreis
7,99

0,75 l
(1 l = 10,65 €)

Knobloch

Bio-Wein Grauer Burgunder vegan

In der Nase zeigt dieser trockene Grauburgunder feine Aromen von rotem Apfel, Birne und Pfirsich, dazu etwas geriebene Haselnuss. Am Gaumen erinnern feine Fruchtaromen an Kernobst – würzig und mit erfrischend-angenehmem Säuregerüst, dazu etwas Restsüße, die den Wein harmonisch macht. Ein passender Begleiter zu Spargel, Zanderfilet und Vorspeisen.



Dauerpreis
12,99

500 ml
(1 l = 25,98 €)

Öl des Monats

Byodo

Spanisches Bio-Olivenöl nativ extra**

Dieses Olivenöl erster Güteklasse aus kontrolliert ökologischem Anbau in Spanien wird ausschließlich mit mechanischen Verfahren gewonnen und sorgsam kalt gepresst. Es überzeugt durch sein Zusammenspiel aus reifen, fruchtigen Aromen. Ideal in Salaten, zu Antipasti oder zum Verfeinern mediterraner Gerichte.

FREILÄNDER BIO GEFLÜGEL

GENUSS MIT DEM VOLLEN GESCHMACK DER NATUR

JETZT IM
ALNATURA SUPER
NATUR MARKT!

PREMIUM TIEFKÜHL BIO HÄHNCHEN PRODUKTE



DE-ÖKO-003
EU-Landwirtschaft



www.freilaender.de

Leidenschaft ist unsere wertvollste Zutat

Freiländer Bio Geflügel Bio Hähnchen mit dem vollen Geschmack – aufgewachsen im Einklang mit der Natur.

Unsere ausgesuchten Produkte findest Du in Deinem Alnatura Super Natur Markt.

- ✓ Bio Hähnchen Knusperflügel
- ✓ Bio Hähnchen Kinder Dinos
- ✓ Bio Hähnchen Mix-it Nuggets
- ✓ Bio Hähnchenkeulen
- ✓ Bio Geflügel Hackfleisch
- ✓ Bio Hähnchen Suppenhuhn

Für Sie ausgewählt

Gazi Bio-Grill-und-Pfannenkäse Natur oder Kräuter

Der Grillkäse aus pasteurisierter Kuhmilch ist schnittfest und wird mit mikrobiellem (vegetarischem) Lab hergestellt. Er eignet sich zum Grillen und zum Braten in der Pfanne. Die Kräuter-Variante ist mit einer Komposition aus Thymian, Rosmarin und Oregano verfeinert. Eine Packung enthält zwei Scheiben.



Dauerpreis
3,29

je 160 g
(1 kg = 20,56 €)

Käse des Monats

Erhältlich an unseren Käse-Selbstbedienungstheken

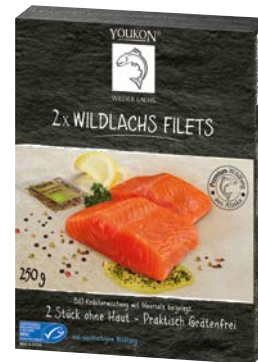


Vallée Verte Bio-Käse »Duc de Bourgogne«**

Der »Herzog von Burgund« ist ein klassischer französischer Weinbergkäse aus Kuhmilch. Er hat einen sahnig-buttrigen Geschmack, eine samtig-zarte Konsistenz und zergeht auf der Zunge. Schmeckt hervorragend zu Sekt oder Champagner, Salaten, Pasta, Früchten oder einfach pur.

Dauerpreis
4,19

je 100 g
(1 kg = 41,90 €)



Sparpreis
7,99

250 g
(1 kg = 31,96 €)

Youkon Wildlachsfilets ohne Haut

Die tiefgekühlten Wildlachsfilets entstammen den kalten Ozeanwässern Alaskas. Wilder Lachs ernährt sich von kleinen Krebsen, Garnelen und rosaroten Shrimps, die ihm die typische Farbe und vollen Geschmack verleihen.



Bio Mare Geräucherte Bio-Forellenfilets, Naturland-zertifiziert

Diese Steinofen-Forellen wachsen unter den strengen Naturland-Richtlinien heran: Sie werden nur in standortangepasster Anzahl in naturnahen Teichen gehalten und mit zertifiziertem Bio-Futter gefüttert. Schonend geräuchert über offenem Buchenholzfeuer.

Dauerpreis
6,49

100 g
(1 kg = 64,90 €)



Donaustrudel Frischer Bio-Quiche-und-Tarteteig **vegan**

Mit dem frischen und küchenfertigen Teig gelingen Tartes und Quiches besonders leicht und schnell. Ob süß, fruchtig oder herzhaft und pikant – der vielseitige Teig ist die ideale Basis für unterschiedlichste Backkreationen.

Dauerpreis
3,29

270 g
(1 kg = 12,19 €)

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

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

Lässig, stylish, zeitlos

Wer im Alnatura Markt einkauft, stößt spätestens in der Abteilung Naturdrogerie auf die Kleidungsstücke der Marke People Wear Organic, eines der Unternehmen der Alnatura Familie. Mitte April kommt die neue Women-Summer-Kollektion in die Märkte – fließende Qualitäten aus geschmeidigen Bio-Naturfasern, klare Silhouetten und eine vom Abendlicht inspirierte Farbpalette.



Slub-Glattstrick
kombiniert mit
Midi-Rock aus der
neuen Kollektion.



QR-Code scannen und
hinter die Kulissen des Fotoshootings
der neuen Summer-Looks klicken.

Ganz gleich, ob zu Hause, beim Arbeiten, unterwegs beim Treffen mit Freundinnen und Freunden oder beim nächsten Urlaubstrip – jede Frau möchte sich in ihrer Kleidung wohlfühlen und dabei gut aussehen. Die neue Women-Summer-Kollektion »Sunset in the Desert« von People Wear Organic bietet eine fein abgestimmte Mischung aus modernen Key-Pieces und zeitlosen Basics. So entstehen vielseitige Kombinationsmöglichkeiten für einen lässigen, stilvollen Look. Shirts, Blusen, Pullover, Strickjacken, Hosen und Röcke gefertigt in hochwertiger zertifizierter Bio-Qualität; erhältlich in den Größen XS bis XL. Leichte Materialien, klare Linien und vom Abendlicht inspirierte Farbtöne wie Mauve und Peach sowie erdige Brauntönen machen Lust auf warme Tage und laue Nächte und sind die perfekte Mischung für jede Gelegenheit. Eine moderne Kollektion mit Augenmerk auf besonderen Details ist entstanden, die zeitlose Ästhetik mit qualitätsgeprüfter Bio-Qualität vereint. Und die ein gutes Gefühl vermittelt, das bei der Entscheidung für Kleidungsstücke von People Wear Organic immer mitschwingt.

Transparente Lieferkette

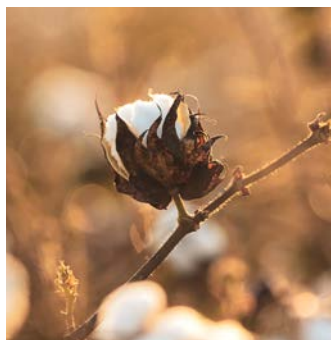
Die Kollektionen der Marke werden mit viel Herzblut vom People-Wear-Organic-Team auf dem Alnatura Campus in Darmstadt entwickelt und bei langjährigen Herstellerpartnern in Indien gefertigt. »Transparenz entlang der textilen Kette ist schon immer das Fundament unseres täglichen Handelns. Gemäß der Mission ›We know‹ beginnt die textile Kette bei der Wertschätzung und Herkunft der Bio-Baumwolle, die nach ökologischen Richtlinien angebaut wird, und reicht bis hin zum ›Second Life‹ durch Upcycling-Ideen auf dem eigenen Blog«, erzählt uns Nicole Pällicke, Leitung von People Wear Organic, bei unserem Besuch auf dem Alnatura Campus. Für diese Vorreiterrolle im Transformationsfeld Wertschöpfungskette wurde



Locker und lässig:
dunkelbraun
geringeltes
Kurzarm-Shirt
zur luftigen
Musselin-Hose.



Cotton-Recycled-Paper:
Die Anhängerkarten
der Marke und auch
die Kleiderbügel werden
aus Zuschnittresten
gefertigt, die in der
Herstellung von
Bio-Baumwolltextilien
anfallen.



**Summer-Look
2026: ärmellose
Musselin-Bluse
und hellgraue
Twill-Hose.**



die Marke mit dem Deutschen Nachhaltigkeitspreis Produkte 2025 ausgezeichnet. Die Wertschätzung von Materialien und Kleidungsstücken von Anfang bis Ende – das wird bei People Wear Organic mit jeder Faser gelebt. *mf*



Ein Kleidungsstück durchläuft viele Herstellungsschritte. Bei People Wear Organic erfährt man mehr über die textile Kette, indem man einfach den QR-Code auf der Rückseite der Anhängkarte des erworbenen Kleidungsstückes scannt. Auf der Landingpage lernt man dann mehr über die verwendete Bio-Baumwolle, die Anbaumethoden und die Menschen, die an der Herstellung beteiligt sind.

Mehr Infos unter
peoplewearorganic.de



Unverzichtbare Alltagsbegleiter

Nur für kurze Zeit: Die Herren-T-Shirts der Marke People Wear Organic, erhältlich im Zweier-Pack in den Größen S bis XXL, bieten vielfältige Tragemöglichkeiten in bester Bio-Qualität. Egal, ob im Büro unter dem Hemd oder in der Freizeit solo getragen. Hergestellt auf der SEKEM-Farm aus hochwertiger ägyptischer Bio-Baumwolle.



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

WIR FÜHREN PRODUKTE MIT DEM SIEGEL:

**GRÜNER
KNOPF**
SOZIAL. ÖKOLOGISCH. STAATLICH.
UNABHÄNGIG ZERTIFIZIERT.

Alle Textilien von People Wear Organic sind mit dem Global Organic Textile Standard (GOTS) durch Ecocert Greenlife | Liz.-Nr. 151811 und mit dem Grünen Knopf zertifiziert.

Fair ist Genuss mit echt gutem Gewissen.



Genau dein Ding? Dann lass es dir schmecken!

Mit GEPA Bio-Kaffees und Bio-Schokoladen triffst du die richtige Wahl. Die Rohstoffe werden ökologisch angebaut, fair gehandelt und von uns zu hochwertigen Produkten veredelt. So kannst du deinen Lifestyle genießen und weißt: Auf der anderen Seite der Weltkugel gedeiht ein Stück Zukunft.

Entdecke
in diesem Frühling
die faire GEPA
Vielfalt bei
Alnatura!



Der Frühling kommt. Fairer Handel bleibt.

Espresso oder Kaffee? Riegel oder Schokoladentafel?
Wie groß auch immer dein Genussmoment sein soll:
Mit GEPA Produkten kostet er nicht die Welt.
Wir tragen seit über 50 Jahren Verantwortung für
Mensch und Natur. Darauf kannst du dich verlassen.

- ⊕ Fairer Handel
- ⊕ Bio-Anbau und vollständig dokumentierte Lieferketten
- ⊕ Förderung von Zukunftsperspektiven vor Ort

Wie schön, wenn du dich mit deinem Einkauf beteiligst.
Du unterstützt dadurch, dass Kleinbäuer*innen fair bezahlt
werden, und leistest einen Beitrag zur Entwicklung
der Kooperativen und ihrer Familien.

**Klein & fein:
Schokoriegel
wie diese
zwei passen
perfekt in die
Tasche und
zu deinem
Kaffee.**



**Wenn du genauer wissen
möchtest, was Fairer
Handel alles bewirkt,
schau doch mal hier:
gepa.de/ueber-gepa**

SOL Y CAFÉ AUS PERU

**Bildung lässt
Zukunft
gedeihen.**

Unser Kaffeepartner Sol y Café zeigt, was Fairer Handel erreichen kann. Mit ihrer Fairtrade-Prämie hat die peruanische Kooperative zum Beispiel eine Schule für Kinder aus der Region errichtet.

Dort lernen sie nicht nur Mathe und andere Basisfächer, sondern auch den achtsamen Umgang mit der Natur und ihren wertvollen Ressourcen. Der Bio-Anbau und die nachhaltige Verarbeitung von Kaffee gehören dazu.



Vielfältig Fairer Genuss.

Von „Dein Pfund Fairness“ über naturmilden Organico bis zu Barista Bio Espresso:
Im GEPA Kaffeeregal von Alnatura erwarten dich faire Vielfalt und volles Aroma.
Bohne für Bohne ökologisch angebaut,
fair gehandelt und meisterhaft veredelt.
Das schmeckt auch deinem Gewissen.

**Organico
milde Fairness**
sanft und
ausgewogen

**Organico
naturmilde Fairness**
gemahlen und
als ganze Bohne



Mit GEPA Organico
einen saftigen Kaffee-
Walnuss-Kuchen
backen? Rezepte wie
diese findest du auf
gepa.de/blog/rezepte



Foto: GEPA – The Fair Trade Company / L. Pretzer

**Dein Pfund
Fairness
Kaffee**
kräftig-intensiv

**Dein Pfund
Fairness
Caffè Crema**
zarte Crema,
volles Aroma



**Barista
Bio Espresso**
für echten Barista-
Genuss zuhause

**Barista
Bio Espresso
entkoffeiniert**
mild aromatisch
mit sehr guter Crema

Alle Baristas gibt es gemahlen
und als ganze Bohne

Faire Schokolade macht mehr als glücklich.

Ein ganzes Regal voller Schokolade. Und ein Griff, der alles anders macht. GEPA Schokoladen sind nicht nur Bio, sondern enthalten auch 100 % fair gehandelte Zutaten. Das bedeutet einen entscheidenden Unterschied – für dich, für die Kleinbäuer*innen und für die Natur.



FLEUR DE SEL

Die Nuancenreiche mit der richtigen Prise Extravaganz

ZARTE BITTER ORANGE 70 %

Die Elegante mit fruchtiger Note

CACAO NIBS 70 %

Die Zartbittere mit knackig köstlichen Kakaosplittern

SÃO TOMÉ 95 %

Die Exklusive mit außergewöhnlich hohem Kakaogehalt

MATCHA BLANC

Die Weiße in frischem Grün mit feiner Matcha-Note

Alle Produkte,
unsere Zertifikate
& Partnerstories
auf gepa.de

GEPA mbH · GEPA-Weg 1 · 42327 Wuppertal
E-Mail: info@gepa.de · Fon: 02 02 / 2 66 83-0

gepa.de



Huober
**Bio-Salzstangen
»Longstick« Meersalz**
125 g **Dauerpreis¹ 1,89 €**
(1 kg = 15,12 €)



Huober
**Bio-Dinkelbrezeln »Brezel
Kinder«, Demeter-zertifiziert**
125 g **Dauerpreis¹ 1,99 €**
(1 kg = 15,92 €)



Die Marke durch die dreimal die Sonne scheint



Herzhaft knabbern

Ob aus Linsen, Dinkel, Kartoffeln oder Weizen – in Ihrem Alnatura Markt finden Sie eine große Auswahl an herzhaften Knabbereien. Ideal für den kleinen Hunger zwischendurch, als Snack für zu Hause oder unterwegs.



Jo Snack
**Bio-Landkartoffelchips
Steinsalz, Bioland****
125 g **Dauerpreis¹ 2,69 €**
(1 kg = 21,52 €)



Jo Snack
**Bio-Landkartoffelchips
Gemüsepaprika, Bioland****
125 g **Dauerpreis¹ 2,69 €**
(1 kg = 21,52 €)



Lisas
**Bio-Kesselchips Mango &
Chili, Bioland**
115 g **Dauerpreis¹ 2,49 €**
(1 kg = 21,65 €)



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



Heimatgut
**Bio-Linsenchips
Sweet Chili **vegan****
75 g **Dauerpreis¹ 2,49 €**
(1 kg = 33,20 €)



* 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.

Abenteuerhungrig?

Mmmhh



ideal für unterwegs

Lieblingssnack

MOGLi macht richtig leckere Bio-Snacks.
Schon gewusst?
 Wir bieten auch Waldtage und Camps für Kinder an. Erfahre mehr über unsere Mission und sei dabei.



mogli-stiftung.de



MOGLi Naturkost GmbH | 12099 Berlin
 mogli.de | DE ÖKO-007

MOGLi
 WACHSE WILD

Picknick mit der Familie

Raus ins Grüne, Decke ausbreiten, gemeinsam essen und Spaß haben
– ein Picknick bringt Abwechslung in den Familienalltag.
Mit ein paar einfachen Ideen und Tipps sowie den passenden Snacks
wird daraus eine entspannte Auszeit für Groß und Klein.





Ob im eigenen Garten, am See oder Bach, am Spielplatz, im Park oder im Wald – ein Picknick kann zum Abenteuer für die Kleinen und zum großen Spaß für alle werden. Das gemeinsame Essen in der Natur sorgt nicht nur für Abwechslung im Speiseplan. Vor allem Kinder lieben ein Picknick, weil sie sich frei bewegen und mit den Händen essen können sowie viel Platz zum Spielen haben; Eltern genießen die gelöste Stimmung ebenfalls – und alle mögen die Leckereien.

Gut geplant für unterwegs

Wer ein paar Dinge im Voraus bedenkt, kann den Ausflug gelassener genießen. Fingerfood ist perfekt zum Picknicken: Die mundgerechten Happen lassen sich leicht transportieren, ohne Besteck essen und müssen vor Ort nicht mehr geschnitten werden. Das spart Zeit, Nerven und Gepäck. Viele kleine Snacks sorgen für

Variation und eine lockere Atmosphäre, da sich alle nach Lust und Laune bedienen können. Ideal für kleine »Picky Eaters«, also wählerische Esser.

Einfach und schnell vorbereitet

Die Klassiker sind im Handumdrehen fertig: Käsewürfel, Oliven, Mini-Tomaten, gekochte Eier, Frikadellen, Gemüsesticks aus Karotten, Gurke und Paprika oder Brotwürfel. Passend dazu ein kleiner Dip, wie ein Kräuterquark oder Hummus, ein paar Nüsse oder Cracker – fertig ist die Picknickbasis. Auch herzhaft wie süße Muffins, Waffeln oder verschieden belegte Sandwiches lassen sich gut vorbereiten und bleiben unterwegs frisch und in Form. Butterbrote und Apfelschnitze gehen immer. Es macht aber auch Freude, kreativ zu werden und Neues auszuprobieren.

Kühle Getränke

Stilles Wasser oder Saft können kurz eingefroren werden (Glasflaschen nur zu zwei Dritteln füllen) und dienen unterwegs als Kühlakku.

Am Picknickort sind sie wieder aufgetaut und eine willkommene Erfrischung.



Pizzaschnecken

Würzig, wandelbar und beliebt bei Groß und Klein: Pizzaschnecken schmecken fast allen.

Rezeptidee: Pizzateig mit Tomatensauce bestreichen, geriebenen Käse und Lieblingszutaten (wie Mais, Paprika, Oliven, Schinken) darauf verteilen. Dann den Teig einrollen, in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden, auf einem Backblech mit Backpapier platzieren und bei 200 °C etwa 15 Minuten backen.

Salat am Spieß

Diese Idee hat das Potenzial, zum Hit bei Kindern zu werden, die keine Fans gemischter Salate in der Schüssel sind.

Rezeptidee: Unterschiedliches Gemüse wie Tomaten, Gurken, Paprika, Oliven sowie Romana-Salatblätter oder Eisbergsalatblätter – mundgerecht zerteilt – zusammen mit Mini-Mozzarella oder Feta-Würfeln in eine Schüssel geben. Olivenöl, etwas Essig sowie Salatkräuter darübergerben und vermengen. Danach abwechselnd auf Holzstäbe spießen.

Bunte Wraps

Schnell geschnippelt und gerollt – Wraps lassen sich wunderbar variieren.



Rezeptidee: Vollkorn- oder Dinkelwraps beispielsweise mit Frischkäse bestreichen und mit Salat, Paprika sowie Gurkenscheiben belegen. Statt Frischkäse passen auch Hummus oder Guacamole als Basis. Als Füllung eignen sich außerdem geraspelte Karotten, Mais, gebratene Zucchinischeiben, Falafelstücke oder Hähnchenreste vom Vortag. Für eine süße Variante lassen sich Wraps mit Quark und Beeren oder mit Banane und Nussmus füllen. Nach dem Befüllen aufrollen, schräg in Stücke schneiden und in eine Box packen.

Süße Häppchen

Süße Snacks gehören bei vielen zum Picknick einfach dazu. Am besten eignen sich kleine Portionen, die sich gut teilen lassen und nicht zu klebrig sind. Obst-schnitze oder -spieße aus Äpfeln, Beeren, Bananen oder Weintrauben sind schnell gemacht und lassen sich gut aus der Hand essen. Oder Sie füllen einen bunten Obstsalat im Wechsel mit Joghurt oder Quark in kleine Schraubgläser und servieren diese als Dessert.

Picknick-Checkliste – die Basics

- funktionelle Decke, isoliert und abwischbar
- Kühltasche, Kühlakku
- wiederverwendbare Becher und Teller
- Trinkflaschen
- ggf. wiederverwendbares Besteck
- Feuchttücher, Küchenrolle oder Servietten
- Mülltüten
- Sonnencreme, ggf. Mückenspray
- Kopfbedeckung
- Pflaster, Wundspray, Insektenstichsalbe
- Windeltasche
- Spiele, Bälle, Stapelbecher, Malsachen, Bücher für zwischendurch
- Ersatzkleidung

Dossier:
Gemeinsame
Familienzeit

Fertige Snacks für zwischendurch

Sie sind handlich, gut portioniert und erleichtern unterwegs kleine Pausen: Fertige Snacks dürfen ebenfalls in den Korb – etwa Quetschbeutel, Fruchteriegel, Laugengebäck oder Kekse, die sich unkompliziert verteilen lassen.

Spiele und Spaß für alle

Wenn es genug zu entdecken und zu tun gibt, macht das Picknick gleich doppelt so viel Spaß: Frisbee, Federball, Fuß- oder Volleyball, bunte Stapelbecher, Seifenblasen oder eine Schatzsuche bringen Bewegung. Wasserspiele (bei passender Temperatur) sorgen für Erfrischung, Kartenspiele sowie Malen und Basteln für Unterhaltung zwischendurch. Viel-

leicht mögen Sie auch eine Runde Naturbingo starten: Wer findet ein vierblättriges Kleeblatt, den größten Stock, die schönste Blume? Oder wie wäre eine Mini-Olympiade mit kleinen sportlichen Wettkämpfen oder eine Runde Pantomime für alle? Ein Picknick braucht nicht viel, um besonders zu sein – mit ein wenig Vorbereitung genügen ein schönes Plätzchen, gutes Essen und die Zeit füreinander. So wird aus dem gemeinsamen Ausflug ein Moment, der in Erinnerung bleibt. *mp*



Gewinnen Sie Produkte für die Kleinen

Als Mitglied von Mein Alnatura können Sie sich ab dem 1. April 2026, 18 Uhr, für unser Gewinnspiel im April anmelden. Wir verlosen 20 Pakete mit einer Auswahl an Produkten der Marken Alnatura, FruchtBar, Grünspecht, Lüttes Welt, Muckel, Naty, Nip, Pumpkin Organics und Weleda.

So funktioniert es: Wenn Sie bereits Mitglied von Mein Alnatura sind, dann melden Sie sich bis zum 30. April 2026 in Ihrem Mitgliedsbereich für das Gewinnspiel an. Wenn Sie noch kein Mitglied sind, so bedarf es vorab bis 30. April 2026 einer Registrierung bei Mein Alnatura unter alnatura.de/meinalnatura. Mit ein wenig Glück erhalten Sie eines von 20 Produkttest-Paketen. Diese enthalten je zehn Produkte im Gesamtwert von circa 40 Euro. Machen Sie mit und erhalten Sie mehr Infos unter alnatura.de/babysortiment.

ALNATURA
Super Natur Markt

10 % Rabatt

auf die Warengruppen Baby- und Kinderpflege



Mit diesem Coupon erhalten Sie einmalig **10 % Rabatt** auf die Warengruppen Baby- und Kinderpflege (Babypflege, Kinderpflege, Mamapflege, Windeln & Hygiene) in den Alnatura Super Natur Märkten in Deutschland. Gilt nicht für Hartwaren wie Ess- und Trinkutensilien, Sauger, Zahnungshilfen, Wärmeprodukte und Bürsten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. **Gültig vom 01.04. bis 30.04.2026.** Nach Ablauf des Gültigkeitsdatums nicht mehr einsetzbar. Der Coupon ist nicht mit anderen Coupon-Aktionen kombinierbar. Eine Coupon-Vervielfältigung ist nicht zulässig.

Coupon beim Bezahlen
an der Kasse abgeben.

alunana
NATURKOSMETIK

boep

lavera
NATURKOSMETIK

ECO by
Naty

WELEDA
NATURAL SCIENCE

und weitere
Marken

Aus unserem Kleinkind-Sortiment*



Alnatura Bio-Fruchtriegel Birne-Blaubeere
Der harmonische Mix aus Birnen- und Blaubeersaftkonzentrat sowie Hafervollkornmehl und Weizenvollkornflocken macht diesen Riegel zu einer beliebten Zwischenmahlzeit für Kinder ab drei Jahren. Zwei Oblaten verhindern klebrige Finger.
23 g **Dauerpreis¹ 0,69€** (1 kg = 30,-€)

FruchtBar Pausenfreund Bio-Laugen-Seepferdchen mit Dinkel vegan
Knusperspaß für Klein und Groß: Die Laugen-Seepferdchen enthalten Dinkel- und Weizenmehl und kommen ohne Aufstreusalz aus. Sie werden luftig kross gebacken und sind ideal für jede Pausenbox oder als Snack zwischendurch.
90 g **Dauerpreis¹ 1,95€** (1 kg = 21,67€)



Naty Feuchttücher mit Aloe vera vegan
Diese Feuchttücher sind aus hundert Prozent pflanzenbasierten, FSC-zertifizierten Fasern hergestellt. Sie enthalten Bio-Aloe-vera und sind ideal für den Windelwechsel sowie die Reinigung unterwegs. Dermatologisch getestet und hautfreundlich.
1 Pck. = 56 St. **Dauerpreis¹ 3,39€** (1 St. = 0,06€)



Alnatura Bio-Hafer-Dinkel-Herzen, Bioland
Die Bio-Kekse mit Hafervollkorn- und Dinkelmehl sowie Himbeerflocken wurden für Kleinkinder ab einem Jahr entwickelt. Genau in der richtigen Größe für Kinderhände, eignen sie sich zum Beispiel fürs Picknick und für besondere Momente zwischendurch.
125 g **Dauerpreis¹ 1,99€** (1 kg = 15,92€)

Krümel Bio-Pizza-Style-Kekse »Peppa Pig Edition« vegan
Diese herzhaften Kekse mit sorgfältig ausgewählten Bio-Zutaten bringen Abwechslung in jede Snackpause. Verfeinert mit Tomate und aromatischen Kräutern, schmecken sie wie kleine, knusprige Pizzen. Mit dem fröhlichen Peppa-Pig-Design macht das Knabbern gleich doppelt Spaß.
125 g **Dauerpreis¹ 2,49€** (1 kg = 19,92€)



MOGLi Frucht Streifen Erdbeere & Apfel, Demeter-zertifiziert vegan
Fruchtiger Knabberspaß fürs Picknick oder die Brotbox: Die Streifen bestehen nur aus den vier Zutaten Apfel- und Erdbeerpüree sowie Chiasamen und Flohsamenschalen. Sie kommen ohne Zuckerzusatz aus (Zutaten enthalten von Natur aus Zucker) und werden in einer kleinen Manufaktur hergestellt.
25 g **Dauerpreis¹ 2,15€** (1 kg = 86,-€)

Nip Spielbecher**
Sie gehören zu den beliebtesten Erstspielzeugen: Die fünf blumenförmigen, farbenfrohen Stapelbecher bestehen zu über 90 Prozent aus nachwachsenden Rohstoffen, eignen sich für die Badewanne und den Sandkasten und fördern die Motorik. Für Kinder ab sechs Monaten.
1 Pck. = 5 St. **Dauerpreis¹ 8,95€**



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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

Fruchtige Begleiter für unterwegs

Sie können eine praktische Ergänzung zu frischem Obst und Gemüse sein, vor allem wenn man unterwegs ist oder es einmal schnell gehen muss: unsere fünf neuen Quetschbeutel für Kinder ab einem Jahr.

Sie stecken voller Frucht, teils ergänzt durch Vollkornflocken oder Karotten – immer aber ohne Zuckerzusatz¹ und in Demeter-Qualität.

neu

- ✓ Demeter-Qualität
- ✓ für Kinder ab einem Jahr
- ✓ ohne Zuckerzusatz¹
- ✓ perfekt für unterwegs
- ✓ Verpackung dank Monomaterial gut recycelbar²





Im Gespräch mit Kim Weis (Alnatura Produktmanagement)

Frau Weis, was ist die Idee hinter den Quetschbeuteln?

»Quetschbeutel sind eine praktische Alternative für unterwegs. Zudem sind sie leichter als Gläschen und gehen nicht so schnell kaputt. So viel zur Verpackung, in der Produktentwicklung aber war uns wichtig, dass alle Sorten einen Zuckergehalt von unter zehn Gramm je hundert Gramm Produkt haben. Daher verzichten wir beispielsweise auf hohe Bananenanteile in der Rezeptur, da Bananen sehr süß sind und entsprechend viel Zucker enthalten.«

Welchen Rat geben Sie Eltern, die Quetschbeutel für ihre Kinder kaufen?

»Sie sind praktisch, keine Frage. Aber sie sollten frisches Obst und Gemüse nicht ersetzen, sondern eher Teil einer Zwischenmahlzeit oder Nachspeise sein. Auch sollte man – der Zahngesundheit zuliebe – die Kinder nicht dauerhaft am Quetschbeutel nuckeln lassen, sondern den Inhalt lieber mit dem Löffel füttern.«

Und wie entsorgt man die Verpackung richtig?

»Unsere Quetschbeutel sind nicht nur ideal als kleiner Snack, ihre Verpackung ist auch praktisch. Sie ist leicht, schützt den Inhalt gut und kommt mit wenig Material aus. Da Beutel und Deckel aus dem gleichen Monokunststoff bestehen, sind sie gut recyclingfähig² – einfach den Quetschbeutel mit aufgeschraubtem Deckel in die Wertstofftonne oder den Gelben Sack geben.«

Die Alnatura Obstgläschen bleiben weiterhin im Sortiment?

»Unbedingt. Sie gehören – je nach Sorte – schon seit vielen Jahren zu unserem Sortiment, man kann fast sagen, dass Generationen mit ihnen groß geworden sind. Die Gläschen sind zwar schwerer als die Quetschbeutel, haben aber auch mehr Inhalt. Auch gibt es im Gläschen-Sortiment viele Produkte für Kinder ab dem fünften Monat, darunter reine Fruchtarten wie Birne oder Apfel pur, welche gerade zu Beginn zum Ausprobieren neuer Geschmacksrichtungen sehr beliebt sind. Die Quetschbeutel sind erst für Kinder ab einem Jahr geeignet.«

Das Gespräch führte Anja Waldmann.



¹ Zutaten enthalten von Natur aus Zucker.

² <https://www.alnatura.de/de-de/magazin/oekologisch-sinnvolle-verpackung/>

Natürlich für die Kleinsten

Holle Baby Food ist weltweit erster Demeter-Hersteller von Babynahrung. Seit über 90 Jahren stehen die Produkte des familiengeführten schweizerischen Unternehmens für eine genussvolle Ernährung mit natürlichem Geschmack.

Nach dem Leitmotiv »Natürlich von Anfang an« steht bei Holle das Wohl von Mensch und Natur gleichermaßen im Fokus: Rohwaren aus Bio-Betrieben sowie die Schonung von Boden, Tier und Umwelt. »All diesen Prinzipien fühlen wir uns zutiefst verpflichtet. Wir können nur dann sinnvoll und nachhaltig handeln, wenn wir diese Ganzheitlichkeit achten und als Unternehmensphilosophie leben«, erklärt Anne Mutter, CEO der Holle Baby Food AG.

Das ist schon seit vielen Jahrzehnten so: Die Holle-Nährmittel AG wurde bereits 1933 im schweizerischen Arlesheim gegründet und arbeitet seit jeher biodynamisch. 1951 erhielt Holle als eines der ersten Unternehmen weltweit einen Demeter-Verarbeitungsvertrag. Das Sortiment umfasst Produkte für die erste Babynahrung nach der Muttermilch bis hin zu Snacks für Kinder bis zum Grundschulalter: Säuglingsmilchnahrung, Babybreie, Obst- und Gemüsepürees, Tees und Knabbereien. Außerdem ist Holle Pionier bei der Herstellung von Milchnahrung aus Ziegenmilch – in Demeter-Qualität.

PARTNERPORTRÄT



Um das sensible Geschmacksempfinden der Kleinsten optimal zu fördern, beinhalten die Rezepturen so wenige Zutaten wie möglich. Es wird bewusst auf Zucker-, Salz-, Gewürz- oder Aromazusätze verzichtet. Rohwaren, Zwischenprodukte und fertige Erzeugnisse werden fortlaufend kontrolliert. Von der Rezeptur bis zum fertigen Produkt durchlaufen alle Kreationen einen Prüfplan, bei dem eventuelle Rückstände analysiert werden und ein geschultes Sensorik-Team Geschmack, Farbe, Konsistenz und Geruch des Produktes beurteilt. Die wirkliche Jury sind jedoch die Kinder der Mitarbeitenden: Sie dürfen die fertig entwickelten Produkte probieren – für wertvolle ungefilterte Rückmeldungen. *mp/mgk*



Die Smoothie Drops vereinen pure gefriergetrocknete Früchte mit cremiger Kokosmilch. Die Lama Loops sind gepuffter Mais und Vollkornhafer mit Erdbeer- und Apfelgeschmack und können mit Milch oder pur genossen werden.



»Was vor 30 Jahren begann, ist heute eine starke Partnerschaft: Alnatura zählt zu den ersten Wegbegleitern von Holle im deutschen Bio-Fachhandel und hat unsere Entwicklung nachhaltig unterstützt.«

Anne Mutter, CEO Holle Baby Food AG



English Tea Shop
Bio-Tee Kakao, Rooibos &
Vanille** **vegan**
20x2 g=40 g
Dauerpreis¹ 3,99 €
(1 kg= 99,75 €)



Tantely
Bio-Eukalyptushonig**
250 g Dauerpreis¹ 4,99 €
(1 kg= 19,96 €)



Altomayo
Bio-Espresso »Descafeinado« aus
Peru, gemahlen und entkoffeiniert
250 g Dauerpreis¹ 8,49 €
(1 kg= 33,96 €)



Zusammen schmeckt's am besten

Ob gemeinsam mit der Familie oder
anderen Herzensmenschen – bei Alnatura
gibt es alles für ein süßes oder herzhaftes
Frühstück. Natürlich in Bio-Qualität.



Damiano
Bio-Creme »Nur 3« Mandel,
Kokosnuss, Dattel **vegan**
180 g Dauerpreis¹ 5,99 €
(1 kg= 33,28 €)



Rapunzel
Bio-Espresso
»Heldenkaffee«
ganze Bohne **vegan**
1 kg Dauerpreis¹ 24,99 €



Lebensbaum
Bio-Gewürzzubereitung
»Aufs Brot«** **vegan**
80 g Dauerpreis¹ 3,99 €
(1 kg= 49,88 €)



Bio-Gewürzzubereitung
Avocado** **vegan**
100 g Dauerpreis¹ 3,99 €
(1 kg= 39,90 €)



* 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.

Alles fürs Kind



Salus

Nahrungsergänzungsmittel¹ Kindervital** **vegan**

Für Wachstum und Abwehrkräfte.² Mit Calcium, Vitamin D, natürlichem Vitamin C und weiteren Vitaminen. Mit ausgewählten Früchten und Kräutern, ohne künstliche Zusatzstoffe. Für Kinder ab drei Jahren entwickelt.

250 ml **Dauerpreis³ 15,49 €** (1 l = 61,96 €)



alviana

Bio-Feuchttücher »Baby parfümfrei sensitiv« **vegan**

Diese Feuchttücher mit Bio-Calendaria ermöglichen eine sanfte Reinigung der empfindlichen Babyhaut. Sie sind mit einer pH-hautneutralen, parfümfreien und alkohol-freien Lotion getränkt und eignen sich für die Reinigung von Gesicht, Händen und Po.

1 Pck. = 48 St. **Sparpreis⁴ 2,79 €** (1 St. = 0,06 €)



Raab Vitalfood

Nahrungsergänzungsmittel¹ Multivitamin für Kinder**

vegan

Die Multivitamin-Lutschtabletten vereinen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in einer ausgewogenen Rezeptur und sind speziell für Kinder ab sieben Jahren abgestimmt. Sie sind gesüßt mit Birkenzucker und schmecken nach Apfel.

90 St. je 1,2 g = 108 g

Dauerpreis³ 14,99 €

(1 kg = 138,80 €)



planet pure

Baby-Waschmittel Soft**

vegan

Natürlich sauber waschen: Dieses Flüssigwaschmittel wurde speziell für die empfindliche Haut von Babys entwickelt. Es reinigt Kinderkleidung, Stoffwindeln, Schlafsäcke und vieles mehr schonend. Ohne Mikroplastik, Palmöl und Farbstoffe; hypoallergen.

1,5 l = 30 WL **Dauerpreis³ 7,99 €**

(1 WL = 0,27 €)



hübner

Nahrungsergänzungsmittel¹ Multivital Kids**

Multivital Kids**

Der Vitamin-Mineralstoffkomplex mit Calcium, Vitamin D³ und 13 weiteren Vitaminen unterstützt Kinder in Wachstums- und Belastungsphasen⁶ – mit einem fruchtigen Kirsch-Johannisbeer-Geschmack in praktischen Direktsticks.

15 St. je 15 ml = 225 ml **Dauerpreis³ 8,99 €**

(1 l = 39,96 €)



Dentural
**Kids-Zahnpasta »Erste Zähne«
fluoridfrei** vegan**
Für täglichen Spaß beim Zähneputzen: Die Formel mit Xylitol und Zink bietet einen starken Rundumschutz für die ersten Zähne von Kindern zwischen null und sechs Jahren – ganz ohne Fluorid. Mit Bubblegum-Geschmack; ohne Mikroplastik und Titandioxid. Die Tube ist zu hundert Prozent recycelbar und besteht zu 60 Prozent aus recyceltem Material. 75 ml **Dauerpreis³ 1,45 €**
(1 l = 19,33 €)



Lavera
**Baby- und Kinder-Pflegecreme
parfümfrei vegan**
Die behutsam formulierte Pflegecreme stärkt die natürliche Schutzfunktion der Haut und spendet ihr anhaltend Feuchtigkeit. Mit Bio-Aloe-vera und pflanzlichem Lanolin. Parfümfrei, sanft und beruhigend. Verträglichkeit dermatologisch bestätigt. 75 ml **Dauerpreis³ 4,95 €** (1 l = 66,- €)

Hydrophil
Kinder-Zahnbürste im Doppelpack aus Bio-Kunststoff »Elefant« vegan**
Die 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. **Dauerpreis³ 2,99 €**
(1 St. = 1,50 €)



Weleda Baby
**Wind- und Wetterbalsam
Bio-Calendula**
Der reichhaltige Balsam schützt zarte Gesichtshaut und kleine Hände vor Kälte, Wind und rauer Witterung. Reines Bienenwachs und hautverwandtes Wollwachs bilden eine natürliche Schutzbarriere, ohne die Hautatmung zu beeinträchtigen. Pflegt und beruhigt mit Mandelöl und einem Auszug aus Bio-Calendula. 30 ml **Dauerpreis³ 5,75 €**
(1 l = 191,67 €)



Lüttes Welt Naturkosmetik
Badevulkan »Beste Freunde«**
Pfleger Badespaß für die Wanne: Dieser Naturkosmetik-Badezusatz mit Meersalz und feinen Naturölen verwandelt das Wasser in ein laviertes Knisterbad. Durch Abschneiden der Spitze und Untertauchen entsteht ein schaumiger Vulkanausbruch. 70 g **Dauerpreis³ 2,49 €** (1 kg = 35,57 €)



Pumpkin Organics
Bluey-Bio-Süßmais vegan
Dieser Süßmais besteht zu hundert Prozent aus gefriergetrocknetem Bio-Mais und ist ein angenehm milder, knuspriger Snack für zwischendurch. So wird Gemüse für Kinder ab drei Jahren auf neue Weise erlebbar. Ohne Zuckerzusatz (enthält von Natur aus Zucker). 16 g **Dauerpreis³ 1,95 €**
(1 kg = 121,88 €)

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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

² Calcium und Vitamin D werden für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt.

Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei Kindern bei. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

³ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

⁴ Sparpreise sind die günstigsten Preise in einer Warengruppe.

⁵ Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei Kindern bei.

⁶ Die Kombination aus Calcium und Vitamin D wird für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt.

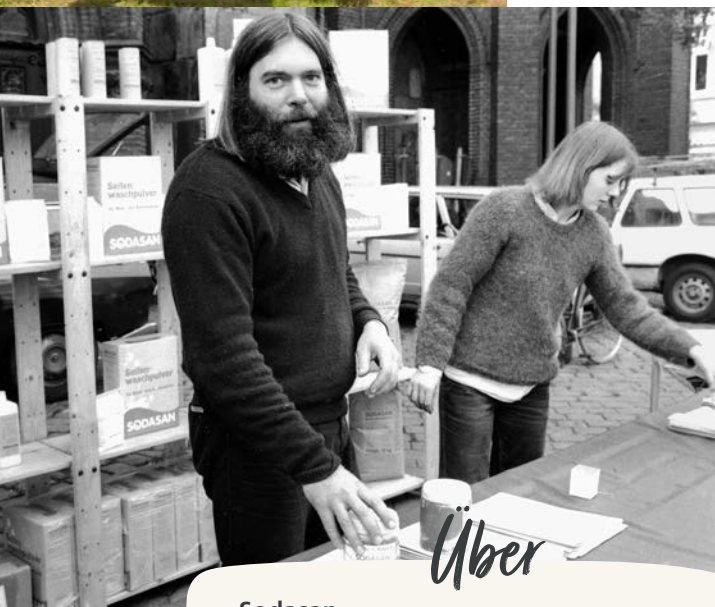


»Wir wollen aufzeigen,
was möglich ist!«

Sodasan stellt seit über 40 Jahren ökologische Wasch-, Putz- und Reinigungsmittel her und steht seitdem für Kompromisslosigkeit und ganzheitliches Denken, von Rohstoffen über Förderung des Bio-Landbaus bis zu Abbaubarkeit und Verpackung. Wir haben mit Pionier und Unternehmensgründer Jürgen Hack gesprochen.



Jürgen Hack und Kerstin Stromberg mit ersten Produkten auf einem Öko-Markt in Oldenburg im Jahre 1988.



Sodasan

- Gründung: 1982
- Inhaber: Kerstin Stromberg und Jürgen Hack
- Sortiment: Wasch-, Putz- und Reinigungsmittel, Seifen, Raumdüfte, Spül- und Desinfektionsmittel
- Zertifizierungen: Natural Care Products (NCP), CSE-Standard (Certified Sustainable Economics), Vegan-Label, Primaklima e. V.
- Besonderheiten: Alle Produkte mit Hautkontakt sind dermatologisch getestet, Sensitiv-Serie ohne Duftstoffe, Engagement für ökologische Landwirtschaft

Über

Sie hat bei mir eine Metamorphose zum ökologisch denkenden Menschen ausgelöst«, erzählt uns Jürgen Hack schmunzelnd von seiner Lebenspartnerin Kerstin Stromberg, die er in den 1970er-Jahren kennenlernte. Der studierte Chemiker hatte zunächst in der Erdölindustrie gearbeitet und war in aller Welt auf Bohrinseln unterwegs. Als Kerstin Stromberg, die bereits Mitglied in Lebensmittelkooperativen war und sich biologisch ernährte, einen Studienplatz in Göttingen bekam, hängte er seinen Job an den Nagel und folgte ihr.

Ende der 1970er-Jahre wurde ihm klar: Er wollte etwas herstellen. »Wir waren in der Göttinger Studentenszene gut vernetzt und es gab dort einen Großhandel für Bio-Produkte. Dadurch war es relativ einfach, als ich beschloss, ökologische Alternativen zu Wasch- und Reinigungsmitteln herzustellen – der Vertrieb war von vornherein gesichert«, erinnert er sich. Damals waren biologische Abbaubarkeit und die – ab 2013 dann in Waschmitteln verbotenen – Phosphate ein Thema und es gab bei anderen Herstellern bereits Versuche, Phosphat wegzulassen, die zunächst scheiterten. »Ich habe Produkte auf Seifenbasis entwickelt, weil Seife auch ohne Phosphate auskommt.«

1982 gründete Hack zusammen mit Kerstin Stromberg das Unternehmen Sodasan Wasch- und Reinigungsmittel GmbH. Während der Studienzeit lebten sie sieben Jahre im Kollektiv mit fünf, sechs Leuten. »Keinem gehörte irgendwas, allen gehörte alles«, so Hack. Sie fanden auf der Suche nach Wohnraum ein ehemaliges Ausflugsrestaurant außerhalb Göttingens, das an eine Brauerei angebunden war, und betrieben es als Kneipe und Disco, um für ihren Lebensunterhalt zu sorgen und die Waschmittel zu finanzieren. »Wir hatten keine großen Ansprüche«, erklärt er uns.

Transparenz und Sicherheit

Als sich das Kollektiv auflöste, zogen Hack und Stromberg in die Nähe von Oldenburg auf einen ehemaligen Bauernhof, wo sie 25 Jahre lang produzierten. Nach und nach wurden immer mehr Mitarbeitende eingestellt. 2004 konnten sie das jetzige Produktionsgebäude in Uplengen günstig erwerben, errichteten Erweiterungsbauten. »Wir wurden dann als Industriebetrieb eingestuft, was erhebliche Konsequenzen hatte. Wenn man Seifen herstellt, ist man automatisch Tensid-Hersteller, und chemische Tenside unterliegen dem Bundes-Immissionsschutzgesetz (BImSchG). Das war für uns eine riesige Herausforderung, brachte aber auch mehr Struktur: Wir müssen jetzt alles dokumentieren, sind sehr transparent.«



Das Gründerpaar
Kerstin Stromberg
und Jürgen Hack
heute.

»Wenn wir Kompromisse machen würden, würden wir an Glaubwürdigkeit verlieren. Da bleiben wir lieber klein und konsequent. Wir wollen aufzeigen, was möglich ist!«

Jürgen Hack, Gründer und Geschäftsführer von Sodasan

Schon in den 1990er-Jahren haben sie ihre Inhaltsstoffe zertifizieren lassen, auch das sorgt für Transparenz. Im Wirtschaften ist Sodasan immer sehr konservativ geblieben: Das Unternehmen ist schuldenfrei mit circa 90 Prozent Eigenkapitalquote, daher sind die Arbeitsplätze sehr sicher. »Das war uns wichtig. Deshalb sind wir eher klein geblieben, sind nicht ins Risiko gegangen.«

Von Bio-Landbau über Ökostrom bis Renaturierung

Auf die Frage, was ihn motiviert, antwortet Jürgen Hack: »Ich möchte gerne etwas bewirken. Und Waschmittel, also chemisch arbeiten, ist eben das, was ich am besten kann.« Dem Unternehmen geht es nicht nur um die Produkte, sondern auch um das große Ganze, den 360-Grad-Blick: »Die biologische Abbaubarkeit ist ja nur das Ende der Kette, alles andere passiert davor!« Sodasan stellt die Seifen selbst

aus pflanzlichen Bio-Fetten und -Ölen her. Es ist kein Erdölanteil in den Rezepturen, also keine Petrochemie. »Die Produkte waschen nicht besser, weil sie bio sind, aber wir unterstützen dadurch die ökologische Landwirtschaft. Das ist für mich ein großes Anliegen.«

Er behält den Zusammenhang im Blick: Herstellung, Infrastruktur, Energiemanagement. Seit den 1990er-Jahren bezieht Sodasan Ökostrom. »Jede und jeder ist verantwortlich für CO₂-Emissionen. Alles, was wir nicht vermeiden können, kompensieren wir durch Aufforstung von Wäldern in Zusammenarbeit mit dem gemeinnützigen Verein Primaklima e. V. In unserer Region engagieren wir uns bei der Wiedervernässung von Mooren. In Zusammenarbeit mit der Hochschule Emden/Leer beteiligen wir uns an einem Forschungsprojekt, bei dem es um gesteuerte Photovoltaikanlagen auf Moorflächen geht. Klimaneutral gibt es nicht, deshalb überkompensieren wir sicherheitshalber um zehn Prozent.« Wichtig ist Hack: »Mehr bio! Man kann daraus auch etwas anderes machen als Lebensmittel.« Seit Langem engagiert sich das Unternehmen im BEL (Bündnis für eine enkeltaugliche Landwirtschaft e. V.) für eine Landwirtschaft ohne Pestizide.

Auch Verpackungen sind natürlich ein großes Thema bei Sodasan. Wo möglich, sind sie aus Pappe und Papier. Flüssige Produkte stecken bis auf wenige Ausnahmen in hundert Prozent recyceltem Kunststoff, inklusive der Verschlüsse. »Wir wollen ja fossilen Kohlenstoff einsparen«, sagt Hack überzeugt.

Mit Glaubwürdigkeit und Innovation überzeugen

Das Unternehmen überarbeitet und verbessert seine Produkte fortlaufend. Zum Beispiel wurde das Universalwaschmittel neu beduftet: »Unsere Mitarbeitenden sagten: Wir riechen das Sportwaschmittel so gerne und waschen lieber damit. Also riecht jetzt das Universalmittel auch so gut.« Das Portfolio der Marke deckt den täglichen Bedarf komplett ab, aber es gibt immer etwas zu verbessern, Stiftung Warentest oder Ökotest testen die Produkte regelmäßig. Ein Dilemma beim ökologischen Reinigen: Petrochemische Rohstoffe sind einfach billiger. Dagegen kommen die Öko-Hersteller nicht an. »Nur zehn Prozent der Naturkostkundinnen und -kunden kaufen auch ihr Wasch- und Reinigungsmittel im Bio-Markt ein, deshalb müssen wir immer wieder Attraktivität ins Sortiment bringen und die Kategorie generell nach vorne bringen.« *mgk*



Das Universalwaschmittel
Limette reinigt weiße
und bunte Wäsche kraftvoll
bei Temperaturen von
30 bis 95 Grad Celsius.
Mit frischem Duft aus
Limetten und Verbenen.



Gestresste Haut? Schenk ihr Rosen.

Die Dr. Hauschka Rosen Tagescreme leicht beruhigt und entspannt empfindliche, zu Rötungen neigende Haut. Ihre zarte und zugleich reichhaltige Textur verfeinert den Teint und spendet langanhaltend Feuchtigkeit. Sie zieht gut ein und trägt sich angenehm unbeschwert. Das macht die Rosen Tagescreme leicht zur idealen Make-up-Grundlage für sensible Haut – auch an warmen Tagen. Mit Rosenwasser, Rosenwachs und Rosenöl schützt sie die Haut vor äußeren Einflüssen und verwöhnt die Sinne mit einem dezenten Duft.

Echtes ätherisches Rosenöl

In Dr. Hauschka Kosmetik kommen Damaszener Rosen aus ökologischem Anbau zum Einsatz. Jeder Tropfen des kostbaren Öls ist der konzentrierte Duft unzähliger handgepflückter Rosenblüten. Bereits vor Sonnenaufgang beginnt die Ernte, dann stehen die Blüten in voller Kraft. Im anschließenden Destillationsprozess entsteht neben ätherischem Rosenöl auch Rosenwasser.

Kostbarer Schatz der Rose

In einem Kilogramm Rosenöl steckt das ätherische Öl von rund einer Million Rosenblüten. Ein einziger Tropfen trägt also die Essenz von etwa zwölf Blüten in sich – pure Rosenkraft in ihrer kostbarsten Form.



Rosen Tagescreme leicht

Zart und stark. Harmonisiert trockene und empfindliche Haut, verfeinert den Teint und schützt vor äußeren Einflüssen. Mit Rosenwasser, Rosenwachs und Rosenöl.

Ökologisch waschen, putzen und reinigen

Seit 1977 stellt Sonett ökologische Wasch- und Reinigungsmittel her. Die nach höchsten Öko-Standards (CSE, NCP, NCS) zertifizierten Produkte sind zu hundert Prozent biologisch abbaubar (nach OECD 301B), ohne Enzyme, Gentechnik und Petrochemie. Alle Seifen-Öle und ätherischen Öle stammen aus Bio-Anbau oder Wildsammlung.



Olivenwaschmittel für Wolle und Seide

Dieses Waschmittel eignet sich für Feinwäsche, Wolle und Seide bis 40 Grad Celsius in der Waschmaschine und für die Handwäsche. Bio-Olivenöl wird zu einer Seife verarbeitet, die für Wolle und Seide hervorragende reinigende, pflegende und rückfettende Eigenschaften besitzt. Mit ätherischem Bio-Lavendelöl.

1 l = 17 WL **Dauerpreis' 6,99 €**
(1 WL = 0,41 €)

Kernseife

Die milde Handseife aus Pflanzenölen kommt ohne Zusatz von Farb- und Duftstoffen, ohne Füllstoffe, ohne Komplexbildner und optische Aufheller aus. Für Haushalt, Werkstattbereich und überall dort, wo eine strapazierfähige, gut reinigende Handseife ohne jegliche Zusätze gebraucht wird. Hohe Gebrauchsdauer.

1 St. = 100 g **Dauerpreis' 1,69 €**
(1 kg = 16,90 €)



Flächendesinfektion

Das Desinfektionsmittel desinfiziert alle alkoholbeständigen Oberflächen und Geräte in Sanitärbereich, Großküche und Lebensmittelverarbeitung. Es trocknet rückstandsfrei. Pflanzlicher Alkohol mit einer Duftkomposition aus ätherischem Salbei- und Lavendelöl bewirkt die Abtötung eines breiten Spektrums von Bakterien, Hefen, Pilzen und Viren. Die Desinfektion sicher verwenden, vor Gebrauch stets Kennzeichnung und Produktinformation lesen.

500 ml **Dauerpreis¹ 6,99 €**
(1 l = 13,98 €)

Orangen-Kraftreiniger

Der Orangen-Kraftreiniger eignet sich für alle wasserbeständigen Oberflächen und löst hartnäckige Fett- und Ölverschmutzungen in Küche, Bad, WC oder Werkstatt. Zu hundert Prozent biologisch abbaubar.

500 ml **Dauerpreis¹ 3,99 €**
(1 l = 7,98 €)

Öko-Scheuerschwamm

Dieser Scheuerschwamm entfernt kratzfrei starke Verschmutzungen und schont die Oberflächen. Die Schwammseite besteht aus hundert Prozent Cellulose, die Scheuerseite zu hundert Prozent aus gemahlenden Schalen von Mandeln und Haselnüssen.

2 St. **Dauerpreis¹ 2,99 €**
(1 St. = 1,50 €)

neu



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.

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.



Schönheit beginnt im Inneren

Wahre Schönheit ist nicht von Cremes, Seren und Toner abhängig. Sie entsteht viel tiefer, im Inneren, und beinhaltet Faktoren wie ausgewogene Ernährung, ein gutes Stressmanagement und eine positive Grundeinstellung.

Eine abwechslungsreiche und bunte Ernährung ist nicht nur für Körper und Wohlbefinden wichtig, sondern ebenso für Haut und Haare. Was man zu sich nimmt, kann sich früher oder später auch hier zeigen. Isst man beispielsweise häufig stark verarbeitete Lebensmittel und viel Zucker, wird sich das wahrscheinlich im Hautbild niederschlagen. Danken werden es einem Haut und Haare hingegen, wenn man reichlich Produkte mit Vitaminen und Mineralstoffen auf den Speiseplan setzt. Biotin, Niacin, Vitamin A, Vitamin B2, Zink und Jod tragen beispielsweise zur Erhaltung normaler Haut bei, während Biotin, Zink und Selen zur Erhaltung normaler Haare beitragen. Außerdem spielt Vitamin E eine wichtige Rolle. Es ist wie Vitamin C ein Antioxidans und trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Ein Protein für Haut und Haar

Darüber hinaus trägt Vitamin C zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut bei. Dies ist von großer Bedeutung für ein strahlendes Äußeres, denn Kollagen ist ein essenzielles Strukturprotein, das gemeinsam mit Elastin ein stabiles Gerüst für die Zellen bildet. Doch die körpereigene Produktion von Kollagen nimmt bereits ab dem 25. Lebensjahr allmählich ab, was sich auf Haut und Haare auswirken kann. Auch hier ist eine ausgewogene Ernährung hilfreich, um das körpereigene Kollagengerüst zu erhalten. Und obwohl der überwiegende Teil der Menschen in Deutschland ausreichend mit Nährstoffen versorgt ist, kann es in Ausnahmefällen oder bei erhöhtem Bedarf – etwa in der Schwangerschaft, bei veganer Ernährung oder bei bestimmten Erkrankungen – sinnvoll sein,

die Ernährung durch Bio-Nahrungsergänzungsmittel zu unterstützen. Die Einnahme sollte man allerdings immer mit einer Ärztin oder einem Arzt besprechen.

Viel trinken und Stress vermeiden

Es klingt banal, aber macht einen großen Unterschied: genügend trinken. Fehlt es dem Körper an Flüssigkeit, wirkt die Haut schnell trocken und müde. Anderthalb bis zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee am Tag zu trinken, ist daher der einfachste Tipp für die Hautpflege von innen. Übrigens: Wasserreiche Gemüse- und Obstsorten wie Gurke, Tomate und Wassermelone tragen ebenfalls zur Flüssigkeitsversorgung bei.

Dass Stress nicht guttut, ist allgemein bekannt. Doch dass er sich unmittelbar auf das Aussehen auswirken kann, ist vielleicht nicht allen klar: Das Hormon Cortisol, das bei Stress vermehrt im Körper ausgeschüttet wird, schwächt die Hautbarriere, kurzelt die Talgproduktion an und fördert Trockenheit. Auch die Haare können unter zu großem Stress leiden. Mögliche Folgen: Kopfhautprobleme und Haarausfall. Daher sind gutes Stressmanagement, Pausen und Entspannungsübungen wie Meditation und Yoga nicht nur für das Wohlbefinden wichtig, sondern auch für das Aussehen.

Sich bewegen und gut schlafen

Neben diesen Faktoren fördert auch regelmäßige Bewegung einen strahlenden Teint. Denn durch kurze Work-outs oder regelmäßige Spaziergänge wird die Haut besser durchblutet und mit Nährstoffen versorgt. Schwitzen hilft, die Poren zu reinigen und Giftstoffe auszuschleiden. Außerdem sorgt Bewegung für ein positives Körpergefühl und schüttet Glückshormone aus.

Regelmäßiger und erholsamer Schlaf ist ein weiterer Baustein, den man nicht unterschätzen sollte: Während des Schlafs regeneriert sich der Körper und damit auch die Haut. Zellen erneuern sich, Kollagen wird aufgebaut und entzündungshemmende Stoffe werden produziert. Wer seinem Aussehen also etwas Gutes tun und zudem Augenringe vermeiden will, der sollte zwischen sieben und neun Stunden pro Nacht schlafen.

Und zu guter Letzt: Eine positive Grundeinstellung kann ebenfalls dazu beitragen, den natürlichen Glanz von innen heraus zu unterstützen. *jk*

Produkte aus dem Sortiment*



hübner Nahrungsergänzungsmittel¹ »HaarGlück«**

Für vitales und glänzendes Haar: Dieses Nahrungsergänzungsmittel enthält eine sorgfältig abgestimmte Kombination aus Zink, Kupfer², Vitaminen, Silicium, Aminosäuren und Venushaarkraut-Extrakt. Zink und Biotin (Vitamin B7) tragen zur Erhaltung normaler Haare bei. 30 St. je 900 mg = 27 g **Dauerpreis³ 13,99€** (1 kg = 518,15 €)

hübner »Haut Haare Nägel + Bindegewebe«⁴ vegan

Traditionelles Arzneimittel mit feinstverteiltem Kieselsäure-Gel. Es liefert Silicium für straffe Haut, kräftige Haare, feste Nägel und kräftiges Bindegewebe – wie eine Schönheitskur von innen. 500 ml **Dauerpreis³ 15,95€** (1 l = 31,90 €)



Wellora
Kollagenpulver
Hundert Prozent reines Kollagenhydrolysat Typ 1 und 3 von grasgefütterten Rindern aus Weidehaltung. Es hat einen hohen Proteingehalt und eine gute Löslichkeit. Das geschmacksneutrale Pulver einfach in Kaffee, Smoothie oder Saft einrühren. 300 g **Dauerpreis³ 17,99€** (1 kg = 59,97 €)

GSE Bio-Nahrungsergänzungsmittel¹ »Beauty Kollagen-Boost«** vegan

Dieses pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel versorgt den Organismus mit vier natürlichen und bio-zertifizierten Nährstoffen: Kieselsäure, Vitamin C, Biotin und Selen. Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haut bei. 60 St. je 500 mg = 30 g **Dauerpreis³ 24,99€** (1 kg = 833,- €)



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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

² Kupfer trägt zu einer normalen Haarpigmentierung bei.

³ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

⁴ hübner® Haut Haare Nägel + Bindegewebe, Original silicea-Balsam
Wirkstoff: Kieselsäure-Gel mit gefälltem, disperskolloidalem Siliciumdioxid.
Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet: innerlich zur Vorbeugung von brüchigen Fingernägeln und Haaren, zur Kräftigung des Bindegewebes; äußerlich bei umschriebenen lokalen Reizzuständen der Haut. Diese Angaben beruhen ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung. Beim Auftreten von Krankheitszeichen sollte ein Arzt aufgesucht werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Tierwohl weitergedacht

Mit der Alnatura Initiative Kuh & Kalb setzen wir uns für die kuhgebundene Kälberaufzucht ein. Dabei wachsen die Kälber bei einer Mutter- oder Ammenkuh auf und werden mindestens drei Monate gesäugt. Das ist Tierwohl von Anfang an. Mehr dazu im Mai.



Zu Besuch bei einem Hof, von dem eine besondere Milch kommt: die Alnatura Milch in der braunen Glasflasche. Sie erfüllt die Anforderungen der Alnatura Initiative Kuh & Kalb, darf sich Heumilch nennen und hat Demeter-Qualität.



Mit Erdbeeren – ab Mai stammen sie aus Deutschland – lassen sich allerlei süße Speisen kreieren. Aber auch herzhaft kombiniert gefällt die Königin der Beeren.

Ob gegrillte Souflakispieße mit Minzjoghurt, gebackener Lachs in Joghurtmarinade, herzhaftes Dips oder Frozen Yogurt – bei unseren Rezepten im Mai sorgen Molkereiprodukte für »joghurtleichte« Erfrischung.



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



Impressum

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

Öko-Kontrollstelle DE-ÖKO-001

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

Redaktionsleitung Jonas Freyhof

Ressortleitung Alnatura Themen Anja Waldmann

Anzeigen Katja Laforsch

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

Schlusslektorat Monika Klingemann

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

Abbildungen Adobe Stock/Drobot Dean: 51 / Edita: 27 / Hanna: 41 / Kara: 54/55 Wäscheleine / New Africa: 1 / sebra: 60 / timonko: 28 Illustration Erdbeere / vaaseena: 45 Wraps; Alnatura: 3 Porträt Waldmann, 11 Porträt Jenny, 15 Porträt Michelle, 25 Porträt Alina, 49 Porträt Weis; Amico Bio: 28 Erdbeerbeet; Jennifer Arzt: 8/9; Veronika Behr: 13 Porträt Anna; Jeremy Bishop: 39 Baumwolle; Oliver Brachat (Fotograf)/Alissa Maria Poller (Foodstylistin): 3 Gurkensalat, 5 Spargel, 10/11 Spargel/Ketchup, 12, 13 Kichererbsen, 14, 15 Quinoasalat, 16, 17 Gin Sour, 18, 22–24, 25 Gurkensalat, 28 Erdbeer-Lassi, 45 Pizzaschnecken, 62 Kuchen u. Souflaki; Oliver Brachat: 17 Porträt Vroni; Stefan Großjohann: 5 Model, 38, 39 Model, 40 Model; Holle Baby Food AG: 50; Annika List: 31, 32; People Wear Organic: 39 Anhängerkarte, 40 Illustration; Matthias Pöcker: 6 Haferbauer, 33; Anna Sebestova: 5 Quetschbeutel, 26, 28 Porträt Amico, 43, 48/49 Quetschbeutel, 62 Kühe; Sodasan: 55 Porträt Hack u. Stromberg, 56; Stocksy/Jelena Jovic Tomic: 44; VISCOM Fotografie: 20/21, 58/59

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

- 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



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

alnatura.de/dauerpreise

alnatura.de/newsletter

alnatura.de/mitarbeit

alnatura.de/payback



Alle Alnatura Märkte unter alnatura.de/marktsuche

Bio-Käse vom Familienbetrieb

- ▶ Bio-Familienkäserei seit 1980
- ▶ Beste Bio-Weidemilch vom Niederrhein
- ▶ Natürlicher Fettgehalt und natürliche Inhaltsstoffe
- ▶ Für Vegetarier:innen geeignet
- ▶ Mit Meersalz
- ▶ Naturgereift auf Holz
- ▶ Cremig und aromatisch
- ▶ Natürlich lecker

Vor über 45 Jahren gründeten Harry und Janny ten Dam ihre Bio-Käserei, die heute zu den führenden Produzenten von Bio-Schnittkäse nach Gouda-Art zählt. Inzwischen führt die zweite Generation das Erbe mit derselben Leidenschaft fort. Unser Sortiment bietet eine breite Palette, die von sahnig-mild und pikant bis zu aromatisch-würzig, naturbelassen oder mit feinen Kräutervariationen reicht. Darüber hinaus produzieren wir würzige Rotkulturkäse mit unterschiedlichen Affinagen. Die verwendete Bio-Milch stammt aus extensiver Grünlandbewirtschaftung von Bio-Bauern am unteren Niederrhein und dem niederländischen Achterhoek.



Aurora Gold Italienische Kräuter



Ein köstlicher, sahniger junger Gouda, verfeinert mit der delikaten mediterranen Note einer italienischen Kräutermischung. Die Kombination aus fruchtiger Tomate und Paprika und italienischen Kräutern macht diesen Käse zu einem besonderen Geschmackserlebnis.

Ostara's Morgenröte



Ostara ist die germanische Göttin der Morgenröte. Sie bringt Licht, Wärme und Energie in die Welt. Sie steht Patin für den ersten Rotkulturkäse der Familienkäserei, der nach genau diese Wärme und Energie schmeckt.

Aurora Gold Jersey



Aus der goldgelben Milch der Jersey-Kühe kreieren wir einen Käse, der nach einer Reifungszeit von drei Monaten seinen vollmundigen und cremigen Charakter entfaltet, begleitet von zarten, nussigen Nuancen – ein wahres Geschmackserlebnis und kulinarisches Meisterwerk.



DER LECKERSTE GANG BEIM GRILLEN? KOMMT DIREKT AUS DER DOSE.

Vergiss das Warten auf die Würstchen. Ein großartiger Grillabend beginnt mit einer Überraschung: einer mediterranen Fischvorspeise, die sofort serviert ist und zeigt, dass Genuss auch anders geht. Fontaine steht für nachhaltig gefangenen Fisch in Premium-Qualität, sorgfältig verarbeitet und voller Geschmack. Sardinen pur oder in feinem Bio-Olivenöl oder Heller Thunfisch als elegante Alternative.

Bist du bereit, deine Gäste zu verblüffen?

**DOSE ÖFFNEN. BROT DAZU. ANRICHTEN.
KOMPLIMENTE ENTGEGENNEHMEN.**



Artikel nicht überall verfügbar