

Mai 2026
ISSN 1612-7153



ALNATURA Magazin

Rezeptideen
**Allerlei mit
Erdbeeren**

Natürliche Pflege
**Innovativer
Sonnenschutz**



Haltung, die Halt gibt

Hol dir die Weide auf den Tisch!



Ammerländer



Bioland

Neues Design. Bewährter Geschmack.

Was unsere Bio-Produkte so besonders macht, ist neben ihrem Geschmack und ihrer Qualität vor allem ihre Herkunft. Denn sie kommen nicht nur aus einer Region mit endlosen saftigen Weiden und frischer Nordseeluft, sondern auch aus der familiären Molkerei-Genossenschaft unserer regionalen Milchbauern.

Das war schon immer so bei uns. Neu ist aber, dass sich unsere Produkte jetzt im frischen neuen Verpackungsdesign präsentieren. Wir finden: Das macht sie auch optisch zu einem echten Genuss!

Mehr Infos unter:

ammerlaender.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

jetzt im Wonnemonat Mai zieht es nicht nur uns Menschen nach draußen, sondern auch die Kühe sind wieder auf der Weide. Zumindest wenn sie nach Bio-Richtlinien gehalten werden, denn die EU-Öko-Verordnung schreibt für sie grundsätzlich eine Weidepflicht vor. Das ist eine gute Basis, aber in Sachen Tierwohl gehen wir bei Alnatura weiter: Begleiten Sie uns in diesem Heft zu den Demeter-Heumilchbauern, bei denen nicht nur das Enthornen untersagt, sondern sogar kuhgebundene Kälberaufzucht Standard ist. Auch nehmen wir Sie mit auf den Bio-Hof Heun, der dank der finanziellen Unterstützung aus unserem Alnatura Tierwohl-Initiativfonds Weidezäune für seine Bruderbullen-Aufzucht anschaffen konnte.

Und was verbinden Sie mit dem Mai? Uns zaubern die ersten deutschen Erdbeeren ein Sommerlächeln ins Gesicht. Wir sind daher nach Schleswig-Holstein gefahren, wo ein Großteil der Erdbeeren herkommt, die Sie jetzt in unseren Märkten kaufen können. Die knallroten, süßen Früchte packen wir nicht nur auf lockeren Biskuitboden, sondern kombinieren sie auch mit Spargel. Diese Rezepte sind ein echter Vorgeschmack auf den Sommer, wie wir finden.

Apropos Sommer: Mit den intensiver werdenden Sonnenstrahlen wird es auch Zeit, die Haut zu schützen. Lesen Sie in unserem Magazin, wie naturkosmetische Sonnencreme eigentlich funktioniert und welche neuen Technologien es mittlerweile gibt.

Viel Freude bei der Lektüre!

Anja Waldmann,
Magazin-Redaktion



*Und was verbinden
Sie mit dem Mai?
Uns zaubern die ersten
deutschen Erdbeeren
ein Sommerlächeln
ins Gesicht.*



Die Naturata AG zählt zu den führenden Anbietern hochwertiger Bio- und Demeter-Lebensmittel. Seit 1976 steht das Unternehmen für Pioniergeist, Verantwortung und höchste Qualität und feiert 2026 sein 50-jähriges Jubiläum. Was einst aus der Idee entstand, Bioläden zu versorgen, ist heute ein

innovatives Unternehmen mit rund 250 Premium-Produkten, über 50 % davon Demeter-zertifiziert und mehr als 90 % vegan. Ganzheitliches Bio-Verständnis, langjährige Partnerschaften und ein respektvoller Umgang mit Mensch und Natur prägen das Handeln bis heute.



Für Bio.
Für Menschen.
Für morgen. – Seit 1976



Alnatura kocht

- 8 Liebling des Monats: Erdbeere
- 10 Rezepte mit Erdbeeren
- 22 Rezepte mit Joghurt und Co.

Schon entdeckt?

- 6 Aktuelles rund um Alnatura
- 16 Demeter-Heumilch und die Initiative Kuh & Kalb
- 20 Gemeinsam für mehr Tierwohl: der Alnatura Initiativfonds
- 30 Der Markentisch mit Produkten für sommerliche Drinks
- 41 Aus unserem Frischesortiment ausgewählt
- 42 Aus unserem Trockensortiment ausgewählt
- 48 Aus unserem Sortiment: Sommerliche Erfrischungen
- 49 Aus unserem Sortiment: Snacks für jede Gelegenheit
- 52 Der Markentisch mit Produkten von Santaverde
- 58 Empfehlungen des Monats aus dem Drogeriesortiment



Gemeinsam sinnvoll

- 33 Die Kolumne von Götz E. Rehn
- 34 Zu Besuch bei alviana
- 36 Zu Besuch bei St. Leonhards
- 40 Bienen – Erhalterinnen der Vielfalt
- 44 Zu Besuch bei Karma Kollektiv
- 50 Partnerporträt Rice Up

Rundum wohlfühlen

- 54 Innovative Sonnenpflege
- 60 Krafttraining – stark im Alltag



Aktuelles



Haben Sie Lust auf Neuprodukte von Alnatura?

Als Mitglied von Mein Alnatura können Sie sich in Ihrem Mitgliedsbereich bis 31. Mai 2026 für unser Gewinnspiel im Mai anmelden. Wir verlosen 20 Pakete mit einer Auswahl an Neuprodukten der Marke Alnatura. Diese enthalten je zwölf Produkte im Gesamtwert von circa 30 Euro. Mit ein wenig Glück erhalten Sie eines der Produkttest-Pakete. Machen Sie mit – mehr Infos finden Sie unter alnatura.de/neuprodukte. Informationen zur Registrierung bei Mein Alnatura finden Sie unter alnatura.de/meinalnatura.

Gewinnen Sie eine Führung im Städel Museum am 11. Juni 2026

Als Mitglied von Mein Alnatura können Sie sich in Ihrem Mitgliedsbereich ab dem 1. Mai 2026, 18:00 Uhr, bis 31. Mai 2026, für unser Gewinnspiel 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. Mit ein wenig Glück sind Sie und Ihre Begleitperson am 11. Juni 2026 um 18:15 Uhr bei der einstündigen Führung dabei. Machen Sie mit und erhalten Sie mehr Infos unter alnatura.de/monet. Informationen zur Registrierung bei Mein Alnatura finden Sie unter alnatura.de/meinalnatura.





Zimtige Knusperwaffeln

Diese glutenfreien Waffeln aus gepufftem Reis sind mit Zucker, Zimt und einem Hauch Vanille verfeinert. So entsteht ein knuspriger Snack, der als Nachtisch ebenso gut schmeckt wie als kleine Stärkung zwischendurch. In den drei praktischen Portionspackungen sind jeweils vier Waffeln enthalten – perfekt auch zum Mitnehmen. 93 g **Dauerpreis¹ 1,99€** (1 kg = 21,40€)



Demnächst erhältlich

Glutenfreie Pasta-Alternative

Die geriffelten Alnavit Mezzi Rigatoni aus hundert Prozent Bio-Buchweizen sind etwas dicker und kürzer als klassische Rigatoni und bringen mit ihrem fein-nussigen Geschmack Abwechslung auf den Teller. Sie lassen sich ganz nach Geschmack warm oder kalt kombinieren. Einfach wie gewohnt zubereiten. 250 g **Dauerpreis¹ 2,49€** (1 kg = 9,96€)

Magisch °punkten und gewinnen mit dem Coupini

Bis zum 31. Mai zaubert Ihnen jeder Einkauf bei Alnatura mit Vorzeigen der PAYBACK Karte vier Coupons in Ihr Mail-Postfach*. Der große Coupini überrascht Sie nämlich vom 27. April bis 31. Mai nach jedem Einkauf bei über 20 teilnehmenden Partnern mit vier neuen Coupons per Mail*. Freuen Sie sich auf jede Menge Coupons und entdecken Sie zudem Ihre Gewinn-codes – so sichern Sie sich in der App täglich die Chance auf großartige Preise. Coupons nutzen, kräftig °punkten und gewinnen! Alle Infos unter PAYBACK.de/coupini.



»Sehr gut« für Alnatura Leinöl nativ

Für die November-Ausgabe 2025 hat Öko-Test 20 Bio-Leinöle untersucht (oekotest.de). Die Note »sehr gut« wurde neunmal, die Note »gut« zweimal, die Noten »befriedigend« und »mangelhaft« je viermal und die Note »ungenügend« einmal vergeben.



¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.
* Voraussetzung ist die Anmeldung zur Coupon-Mail.



10FACH °P
auf den Einkauf ab 20€**

Coupon-Vervielfältigung nicht zulässig.



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

Gültig von **01.05. bis 31.05.2026**

PAPIERCOUPON EINMALIG NUTZEN

°PAYBACK

Auftakt der heimischen Saison

Die Erdbeere ist auch bekannt als die Königin der Beeren – zu Recht, finden wir. Denn saftig und aromatisch versüßt uns die hell- bis dunkelrot gefärbte Frucht Jahr für Jahr die lauen Sonnentage. Mitte April ist die Erdbeersaison in Deutschland gestartet.

Ob rundlich oder oval bis spitz – mehr als tausend Sorten Erdbeeren gedeihen in nahezu allen Klimazonen, auf fast allen Gartenböden. Ab Mitte April stammen sie aus Deutschland und markieren damit den Startschuss für die heimische Beersaison. Frühe und späte Anbausorten wechseln sich ab, sodass die Beeren fast den ganzen Sommer über frisch erhältlich sind. Bis August haben Erdbeeren Hauptsaison.

Ihr Bio-Anbau ist aufwendig, das händische Pflücken ebenso. Der richtige Zeitpunkt der Ernte ist zudem entscheidend für den Geschmack der Früchte, denn sie reifen nicht nach. Saftig-prall und glänzend sollten sie beim Kauf aussehen.

Fruchtige Versuchung

Erdbeeren sind sehr empfindlich. Wer kann, sollte sie deshalb möglichst bald genießen. Im Gemüsefach des Kühlschranks sind die Früchte zwei bis drei Tage haltbar; beschädigte Exemplare vorher aussortieren. Mit rund 90 Prozent Wasser und weniger als einem halben Gramm Fett pro hundert Gramm sind Erdbeeren der ideale fruchtig-süße Snack: kalorienarm und erfrischend. Noch dazu liefern sie mit etwa 60 Milligramm pro hundert Gramm jede Menge Vitamin C.

Erdbeereis, Erdbeerkuchen, Erdbeerlassi – die Liste süßer Erdbeerspeisen lässt sich beliebig verlängern. Dabei schmeckt die Königin der Beeren auch herzhaft kombiniert: zum Beispiel als fruchtige Komponente im Salat oder püriert als Vinaigrette. Und gerade die Kombination mit weißem oder grünem Spargel ist sehr beliebt – besonders im Wonnemonat Mai. *jah*

Lassen sich die Kelchblätter leicht ablösen, sind die Erdbeeren vollreif.





Erdbeeren mit Standortvorteil

Die Bio-Beeren werden unter Folientunneln auf Erdämmern in schwarzer Mulchfolie angebaut. Das verbessert Ertrag und Qualität: Der Boden erwärmt sich, was das Wachstum der Beeren steigert. Die Folie hält die Früchte zudem sauber und trocken und schützt sie so vor Fäulnis und Krankheiten.

Im Mai stammen die Erdbeeren in den Alnatura Märkten aus Deutschland und zu großen Teilen vom Beerenhof Beeren Brüder aus Oesterwuth in Schleswig-Holstein. Frank Thiedemann erzählt, was die Erdbeeren von seinem Hof so besonders macht.



Herr Thiedemann, wodurch unterscheiden sich Ihre Erdbeeren von anderen?

»Unsere Erdbeeren sind kräftig-fest und schmecken besonders aromatisch. Das haben wir nicht zuletzt auch unserer Lage ganz weit oben im Norden zu verdanken. Sie verschafft uns einen Standortvorteil. Wir haben einen schweren, sehr fruchtbaren Marschboden, der sich sehr gut für den Anbau von Beeren eignet. Das gemäßigte Klima an der Westküste, also zur Nordsee hin, sorgt dafür, dass die Beeren wenig witterungsbedingten Stress erfahren, und hält außerdem den Schädlingsdruck gering. Denn der immer wiederkehrende Westwind gibt Schädlingen wenig Möglichkeit, im großen Ausmaß unsere Beeren zu befallen. Neben den Standort-

vorteilen ermöglicht es uns nicht zuletzt aber auch der geschützte Anbau, Beeren in bester Qualität zu erzeugen.«

Was bedeutet geschützter Anbau genau und welche Vorteile bietet er?

»Wir bauen unsere Kulturen unter Folie an, in sogenannten Folientunneln, was sie vor äußeren Witterungseinflüssen schützt und uns gleichzeitig die Möglichkeit gibt, mit Nützlingen zu arbeiten. Denn diese werden so ebenfalls vor Wind und Wetter geschützt. Elementar sind für uns Bienen und Hummeln zur Bestäubung, aber auch Nützlinge zur natürlichen Schädlingsbekämpfung. Der Schutz vor Witterung, vor zu viel Wind, Regen, Sonne und Hitze, ist mit der größte Vorteil. Die Früchte können so besser ausgebildet werden. Die Qualität ist besser, der Geschmack auch.«

Auch ein möglichst schonender Umgang mit der Natur ist Ihnen wichtig. Wie äußert sich das?

»Nachhaltigkeit ist ein wesentlicher Punkt, auf den wir Wert legen.

Wir versuchen, wo es geht, Energie einzusparen. Wir haben kurze Transportwege und enge Lieferketten. Das Wichtigste ist letztlich aber immer der Boden. Ihn zu schonen und zu pflegen, ist der Anfang allen Erfolgs. Biodiversität und Artenvielfalt gehen damit natürlich einher. Gesund, lebendig und humushaltig soll der Boden sein. Nur so kann aus ihm ein gesundes Pflänzchen mit prächtigen Erdbeeren entstehen.«

Über den Beerenhof Beeren Brüder

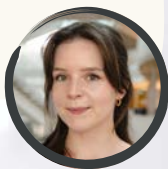
2015 hat Frank Thiedemann den Familienbetrieb in zehnter Generation von seinen Eltern übernommen, ihn komplett auf Bio umgestellt und sich dabei auf den Anbau von Erd-, Him- und Brombeeren spezialisiert. Heute ist der Beerenhof Beeren Brüder mit zwölf festen und knapp 80 saisonalen Mitarbeitenden zudem Naturland-zertifiziert.

Vorgeschmack auf den Sommer

Die ersten heimischen Erdbeeren sind da: süß, saftig und voller Aroma. Ob klassisch auf dem Kuchen, erfrischend im Lassi oder herzhaft im Salat – wir zeigen, wie vielseitig die roten Früchte sein können. Und wo Erdbeeren sind, ist auch Spargel oft nicht weit – für uns der perfekte Vorgeschmack auf den Sommer.



» Wer mag, kann den Kuchen mit gehackten Pistazien und gerösteten Mandelstiften garnieren. Statt des Puddings macht sich eine Mascarpone-Sahne-Creme ebenfalls gut auf dem Kuchen.«
 Jenny, Alnatura
 Rezeptentwicklerin



Erdbeerkuchen mit Biskuitboden

ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM Ø 28 CM
 (12 STÜCK)

- 3 Eier
- 140 g Rohrohrzucker
- 1 Pck. Bourbonvanillezucker
- 100 g Weizenmehl Type 405
- 500 g Erdbeeren
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- 400 ml Milch

AUSSERDEM
 Rapsöl

ZUBEREITUNG

Für den Teig Eier, 100 g Zucker und Vanillezucker mit einem Rührgerät mindestens 15 Min. luftig aufschlagen. Mehl darübersieben und vorsichtig unterheben.

Backform mit 1 TL Öl einpinseln. Biskuitteig in die Form füllen und glatt streichen. Bei 180°C Ober-/Unterhitze auf mittlerer Schiene 30 Min. im Backofen backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und auf ein Kuchengitter stürzen.

In der Zwischenzeit Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Vanillepudding mit 40 g Zucker und Milch nach Packungsanweisung zubereiten. Etwas abkühlen lassen, dabei gelegentlich umrühren, damit sich keine Haut bildet.

Den noch warmen Pudding auf dem Biskuit verteilen und die Erdbeeren darauf anrichten.

Zubereitungszeit: 50 Min.

Nährwerte pro Stück: Energie 154 kcal, Eiweiß 4 g, Fett 4 g, Kohlenhydrate 25 g



Damit der Boden sich besonders leicht aus der Form löst, können Sie diese zusätzlich mit Semmelbröseln austreuen.



Biovegan
 Bourbon-
 vanillezucker*



Alnatura
 Weizenmehl Type 405,
 Demeter-zertifiziert



Rapunzel
 Vanillepudding-
 pulver*



Erdbeer-Spargel-Salat mit Putenbruststreifen

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- ½ Bund **Basilikum**
- 100 ml **Delikatess-Mayonnaise**
- 100 g **Sahnejoghurt** Griechische Art
- Saft von ½ **Zitrone**
- 350 g **Erdbeeren**
- 100 g **Rucola**
- 800 g **weißer Spargel**
- 600 g **Putenbruststreifen**

AUSSERDEM

Salz, Pfeffer, Brat- und Backöl

Zubereitungszeit: 40 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 594 kcal, Eiweiß 54 g, Fett 35 g, Kohlenhydrate 11 g

ZUBEREITUNG

Für das Dressing Basilikum waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen, mit Mayonnaise in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Joghurt, Zitronensaft, ½ TL Salz und 4 Prisen Pfeffer unterrühren.

Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Rucola waschen und trocken schleudern.

Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Schräg in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 10 Min. garen, bis die Stangen weich sind, aber noch Biss haben. Die Kochzeit ist abhängig von der Dicke der Stangen.

In der Zwischenzeit Putenbruststreifen in einer Pfanne bei hoher Hitze 6 Min. in 4 EL Öl rundum goldbraun anbraten. Mit 1 TL Salz und 8 Prisen Pfeffer würzen.

Alle vorbereiteten Zutaten vermengen, auf 4 Teller verteilen und das Dressing darüberträufeln.



Naturata
Delikatess-Mayonnaise,
Demeter-zertifiziert



Alnatura
Sahnejoghurt Griechische Art,
Bioland



Freiländer Bio Geflügel
Putenbruststreifen

Grüner Spargel mit Erdbeer-Chili-Vinaigrette und Manouri

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

200g Erdbeeren
1 Chilischote
500g grüner Spargel
150g Radicchio
150g Manouri

AUSSERDEM

Essig, Olivenöl, Zucker, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 15 Min. + 5 Min. Bratzeit
Nährwerte pro Portion: Energie 1161 kcal,
Eiweiß 28 g, Fett 97 g, Kohlenhydrate 33 g

ZUBEREITUNG

Erdbeeren waschen und putzen. Chilischote waschen, halbieren und entkernen. Beides mit 1 EL Essig, 2 EL Öl und 1 TL Zucker in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Rührstab zu einer cremigen Vinaigrette mixen. Mit je 2 Messerspitzen Salz und Pfeffer abschmecken.

Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Mit 2 EL Öl marinieren. Radicchio waschen, putzen, in grobe Stücke schneiden und auf einer Servierplatte verteilen. Spargel in einer beschichteten Pfanne bei hoher Hitze 5 Min. braten, dabei mehrmals wenden.

Spargel auf dem Radicchio anrichten, großzügig Vinaigrette darüberträufeln und Manouri darüberbröseln.



Bio-verde
Manouri



Emils
Französische Vinaigrette,
Bioland

Schon gewusst?

Manouri ist ein milder, rindenloser griechischer Käse aus Schaf- und Ziegenmilch, verfeinert mit Sahne. Er ist cremig, schnittfest und weniger salzig als Feta.

Anstelle der Erdbeer-Chili-Vinaigrette schmeckt auch eine französische Vinaigrette als Dressing.



» Statt Manouri passt auch anderer süßlicher Käse wie Ricotta sehr gut; als pflanzliche Alternative eignet sich Mandel-Nuss-Tofu hervorragend.«
Vroni, Alnatura Rezeptentwicklerin



» Dekorieren Sie den Erdbeerlassi mit aufgespießten Erdbeerstücken – das sorgt für eine schöne Optik und extra Frische.



Erdbeerlassi

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

200 g **Erdbeeren**
 250 g cremiger **Joghurt** mild
 2 EL **Agavendicksaft**

ZUBEREITUNG

Erdbeeren waschen, putzen und trocken tupfen. Mit Joghurt und Agavendicksaft in einen Standmixer geben und fein pürieren. In 2 Gläser füllen und vor dem Servieren etwa 1 Std. kühl stellen.

Zubereitungszeit: 5 Min. + 1 Std. Kühlzeit.
Nährwerte pro Portion: Energie 172 kcal,
 Eiweiß 6g, Fett 5g, Kohlenhydrate 23g



Berchtesgadener Land
 Cremiger Joghurt mild,
 Naturland-Fair-zertifiziert



Alnatura
 Agavendicksaft

NICE TARTS

DER PURE, NATÜRLICHE EIS-GENUSS

Natürlich süß. Unwiderstehlich lecker.

Unsere NiceTarts Schoko & Salted Caramel sind kleine Eis-Törtchen für alle, die bewusst genießen möchten – ohne raffinierten Zucker, ohne Süßstoffe, ohne Kompromisse beim Geschmack.

Hergestellt aus sorgfältig ausgewählten Datteln, Nüssen und Haferflocken. Die natürliche Süße stammt ausschließlich aus der Dattelfrucht.

So entsteht cremiger Eisgenuss, der rundum zufrieden macht und richtig lecker schmeckt.

- Intensiv schokoladig
- Fein abgestimmtes Salted Caramel
- Pflanzlich & natürlich
- Perfekt für die Eis-Saison

Ein Snack für bewusste Genießer – groß und klein.



DATTELMUS

100 % DATTEL. SONST NICHTS.

Unser Dattelmus besteht aus nur einer Zutat:
100 % schonend verarbeitete Datteln.

Keine Zusätze. Kein raffinierter Zucker.
Nur die natürliche Süße der ganzen Frucht.

Sanft karamellig im Geschmack,
cremig in der Konsistenz
und unglaublich vielseitig:

- Zum Backen & Kochen
- Für Smoothies, Desserts & Dressings
- Als natürlicher Aufstrich

Einfach den Zucker aus deinen Rezepten
eins zu eins mit Dattelmus ersetzen.

So einfach kann natürliche Süße sein.

Entdecke sommerliche Rezeptideen mit Dattelmus:
QR-Code scannen & inspirieren lassen.





»Wir passen nicht die Tiere an die Haltung an, sondern die Haltung an die Tiere«

Auch wenn man es oft anders vermutet: Milchkälber wachsen selten bei ihrer Mutter auf, sondern werden meist wenige Stunden nach der Geburt von ihr getrennt. Nicht so bei unserer Alnatura Milch in der braunen Glasflasche: Sie erfüllt die Anforderungen der Alnatura Initiative Kuh & Kalb. Außerdem darf sie sich Heumilch nennen und ist als Demeter-Milch nicht homogenisiert. Wir sind nach Oberschwaben gefahren, um einen Hof zu besuchen, von dem diese besondere Milch kommt.

Zum Fressen kommen die Kälber in den Stall. Alnatura Produktmanagerin Lisa Benz nutzt die Gelegenheit, um Kontakt zu den Tieren aufzunehmen.



Will man zum Hofgut Voggenreute, so geht es auf schmalen Wegen vorbei an Wiesen, wild wachsenden Brombeersträuchern und lichten Waldstücken. Fast glaubt man, sich verfahren zu haben – bis sich das imposante, weiß gestrichene Hofgebäude vor einem auftut. Zwischen grasenden Kühen und ihren Kälbern werden wir von Rolf Holzapfel begrüßt, dem Landwirt des Hofes.

Die Demeter-Heumilchbauern

1997 hat Rolf Holzapfel das Hofgut Voggenreute übernommen und als gelernter Landwirtschaftsmeister binnen weniger Jahre auf Demeter umgestellt. Gemeinsam mit seiner Familie und einigen Mitarbeitenden bewirtschaftet er den Hof, zu dem 60 Milchkühe, deren Kälber sowie 70 Hektar Land gehören. Das Hofgut war 2014 einer der 19 »Gründungshöfe« der Demeter-Heumilchbauern; heute sind es 38. Die Höfe liegen in einem Radius von etwa 200 Kilometern und erstrecken sich über die Regionen Bodensee, Allgäu, Linzgau und Oberschwaben. Was alle eint: Sie sind nicht nur Demeter-Betriebe, sondern füttern ihre Tiere mit Heu statt mit Silage. Zudem betreiben sie kuhgebundene Kälberaufzucht und erfüllen damit die Anforderungen unserer Alnatura Initiative Kuh & Kalb, wonach die Kälber mindestens drei Monate von der Mutter- oder einer Ammenkuh gesäugt werden. Mehr Tierwohl geht kaum, finden wir. Seit mehr als zwei Jahren verkaufen wir die Milch in den Alnatura Märkten. Von Rolf Holzapfel wollen wir erst einmal wissen, was eigentlich hinter dem Begriff Heumilch steckt.



Mehr Mehrweg

Garantiert traditionelle Spezialität: Heumilch

Während unseres Besuchs ist es sehr ruhig auf dem Hof. Wenn überhaupt, dann wird die Stille von Vogelgezwitscher und den Kaugeräuschen der Kühe unterbrochen. Denn es ist ein sonniger Spätsommertag und damit perfekt für das Wenden, Trocknen und Einbringen von Heu – alle Mitarbeitenden sind auf den umliegenden Wiesen zugange. Schließlich ist Heu die Futtergrundlage für die Tiere im Winter. Silage – haltbar gemachtes, vergorenes Futter – ist



- ✓ Heumilch-Qualität
- ✓ kuhgebundene Kälberaufzucht (Initiative Kuh & Kalb)
- ✓ von Kühen mit Hörnern (Demeter-Qualität)
- ✓ Weidemilch-Qualität (gemäß EU-Öko-Verordnung)
- ✓ nicht homogenisiert; die Milch rahmt auf, daher vor dem Öffnen schütteln
- ✓ Mehrweg-Pfandflasche ausgespült und mit Deckel zurückgeben
- ✓ Braunglas schützt Inhaltsstoffe



»Die Hörner gehören zur Kuh.
So sehen es auch die Demeter-
Richtlinien vor.«

Rolf Holzapfel, Landwirt Hofgut Voggenreute

für die Heumilchbauern tabu. Für Rolf Holzapfel hat das mindestens zwei Vorteile. Erstens, so berichten es Kundinnen und Kunden immer wieder, schmeckten die Milch und der daraus gemachte Käse besonders gut. Und zweitens lässt man die Wiesen vor der Mahd länger stehen und sich entwickeln. »Eine ganz andere Artenvielfalt herrscht auf diesen Wiesen«, so Holzapfel. Die EU schützt die Bezeichnung Heumilch als garantiert traditionelle Spezialität (g.t.S.).



Zeit zu zweit: Kuh und Kalb

Damit eine Kuh Milch gibt, muss sie ein Kalb gebären – jedes Jahr. In der Regel werden die Kälber jedoch kurz nach der Geburt von ihren Müttern getrennt, mit dem Eimer gefüttert – und zügig verkauft. Nicht so bei der Alnatura Initiative Kuh & Kalb, deren Anforderungen auch bei den Demeter-Heumilchbauern gelten: Die Kälber bleiben die ersten 90 Tage bei der Mutter oder einer Amme – und damit in der Herde. Auf dem Hofgut Voggenreute und bei den Demeter-Heumilchbauern ist es ein vertrautes Bild, wenn Kuh und Kalb nebeneinander im Gras liegen oder das Kalb gerade am Euter einer Kuh trinkt. Wirtschaftlich ist das kein Vorteil, denn so ein Kalb trinkt viel Milch. Für Rolf Holzapfel kein Argument, es anders zu machen. Auch beim Thema Hörner bleibt er konsequent: Enthornen kommt für ihn nicht infrage. »Die Hörner gehören zur Kuh«, sagt er. »So sehen es auch die



**Bei der Alnatura Initiative Kuh & Kalb
bleiben die Kälber nach der Geburt
drei Monate bei der Mutter oder
einer Amme und somit in der Herde.**

Demeter-Richtlinien vor. Schließlich passen wir nicht die Tiere an die Haltung an, sondern die Haltung an die Tiere.« Und damit ist für ihn alles gesagt.

Demeter: Milch mit Rahm, nicht homogenisiert

Immer wieder hören wir, dass unsere Alnatura Heumilch besonders ursprünglich schmeckt. Vielleicht weil sie nicht homogenisiert wird? Denn bei der Homogenisierung werden die Fettkügelchen der Milch durch hohen Druck zerkleinert und in ihrer natürlichen Form zerstört – dadurch verteilen sie sich nun fein und gleichmäßig, also homogen. Die Milch bildet keine Fettkügelchen auf dem



Kaffee mehr und auch keinen Rahmpfropf am Flaschenhals. Die Verbraucherinnen und Verbraucher haben sich daran gewöhnt, heute ist die meiste Milch im Handel homogenisiert. Der Bio-Verband Demeter hingegen verbietet diesen Verarbeitungsschritt. Und auch die Alnatura Heumilch ist nicht homogenisiert. Im Kaffee, den Rolf Holzapfel uns einschenkt, können wir die kleine Fettschicht sehen; sie macht den Kaffee besonders cremig.

Wir verabschieden uns vom Hofgut Voggenreute mit dem Gefühl, dass hier etwas Wertvolles bewahrt wird: eine traditionelle Art der Landwirtschaft, bei der Kühe weitestgehend Kühe sein dürfen – und wir obendrein eine hochwertige Milch erhalten. aw



Exklusiv

Käse von Demeter-Heumilchbauern

Entdecken Sie in Ihrem Alnatura Super Natur Markt exklusive Käsespezialitäten von Demeter-Heumilchbauern aus den Regionen Bodensee, Allgäu, Linzgau und Oberschwaben. Jeder Kauf unterstützt die kuhgebundene Kälberaufzucht:



Heumilch-Frischkäse Natur oder Gartenkräuter

Die Essenz der Wiese: Frischkäse mit feiner, cremiger Textur und einem natürlichen Aroma, puristisch im Geschmack mit Noten der Kräutervielfalt von Heumilch-Wiesen. Die Variante Kräuter ist veredelt mit ausgewählten Bio-Kräutern, die das würzige Profil der Demeter-Milch unterstreichen, ohne es zu überdecken.



Heumilch-Bergblütenkäse

Traditionelles Handwerk in jeder Scheibe: Heumilch ist der ideale Rohstoff für die Käseherstellung. Durch den Verzicht auf Silage reift der Bergblütenkäse auf natürliche Weise zu höchster Güte. Feinwürzig im Geschmack; mit blumiger Note durch den Blütenrand.

Wir fördern gute Ideen

Gemeinsam für mehr Tierwohl: der Alnatura Initiativfonds

Es gibt immer Potenzial, etwas besser zu machen; auch bei Bio-Betrieben. Zuweilen aber scheitert die Umsetzung manch guter Idee an den fehlenden Finanzierungsoptionen. Hier setzt der Alnatura Tierwohl-Initiativfonds an, der jährlich bis zu 45.000 Euro ausschüttet. Acht Vorhaben wurden im vergangenen Jahr finanziell unterstützt, um mehr Tierwohl zu ermöglichen – so auch eines von Christian Heun in Brechen.

Wir treffen uns am großen Esstisch der Familie. Hier, wo sonst drei Generationen zusammensitzen, unterhalten wir uns mit Christian Heun und seiner Frau Svenja über ihren Bioland-Betrieb. Hauptsächlich geht es um die Milch, die an die Upländer Bauernmolkerei geliefert wird – aber auch um die überzähligen männlichen Kälber, von Christian Heun Bruderbullen genannt.



»Man ist ja nicht umsonst Bio-Bauer, hat seine Vorstellungen und Werte. Das Bruderbullen-Thema, also das Weggeben der männlichen Kälber ins Ungewisse, das passt da für mich einfach nicht.«

Christian Heun, Bioland-Bauer

Dieses Thema treibt ihn seit Jahren um, schließlich werden auf einem Hof wie seinem jährlich 25 bis 30 Bullenkälber geboren. Ein Weiterleben als Bio-Tier blieb diesen Kälbern aber bisher meist verwehrt, denn es fehlen die Strukturen zur Aufzucht der Kälber. Die Tiere wurden daher in die konventionelle Kälbermast verkauft. Ein Umstand, den Christian Heun schon lange ändern wollte: »Man ist ja nicht umsonst Bio-Bauer, hat seine Vorstellungen und Werte. Das Bruderbullen-Thema, also das Weggeben der männlichen Kälber ins Ungewisse, das passt da für mich einfach nicht.«

Die männlichen Kälber bleiben

Als sich vor gut zwei Jahren die Möglichkeit bot, einen weiteren Stall samt Flächen zu pachten, hat Familie Heun nicht lange überlegt, sondern den Vertrag unterzeichnet. Nur deshalb können heute die männlichen Kälber bei den Heuns bleiben und aufwachsen. Die ersten Monate verbringen sie, altersgemäß in kleine Gruppen aufgeteilt, auf dem Althof, der übrigens seit mehr als 60 Jahren im Familienbesitz ist. Sobald die Tiere größer sind, kommen sie in den neuen Pachtstall – und von Mai bis etwa Oktober auf die dazugehörigen Weiden.



Die Sommermonate verbringen die Jungbullen auf der Weide; mit im Bild Christian Heun und unsere Alnatura Tierwohlexpertin Dr. Christina Well.

Geld für die Weidezäune

Die jungen Tiere sind nicht nur kräftig, sondern auch neugierig. Ein sicherer Weidezaun ist daher essenziell, genauso wie eine Tränke für die tägliche Wasserversorgung. Schnell sind hier Investitionen von mehreren Tausend Euro nötig – so auch für Familie Heun. Über die Upländer Bauernmolkerei hat Christian Heun vom Alnatura Tierwohl-Initiativfonds erfahren und eine finanzielle Unterstützung für die Anschaffung von Weidezaunmaterial beantragt. Die Zusage ließ nicht lange auf sich warten. Mittlerweile ist der Zaun errichtet und die Tiere können unter Obstbäumen und mit Tausblick auf grüner Wiese weiden. Genau dafür ist der Fonds da: Vorhaben unterstützen, die das Tierwohl verbessern. *aw*

Der Alnatura Tierwohl-Initiativfonds kurz gefasst:

- finanzielle Förderung von Projekten zur Verbesserung des Tierwohls
- für Bio-Höfe von Alnatura Herstellerpartnern
- Alnatura Tierwohl-Gremium entscheidet über die Vergabe
- Fonds schüttet jährlich bis zu 45.000 Euro aus
- Beispiele für bisherige Förderungen: Anschaffung von Herdenschutzhunden für Legehennen, schattenspendende Pappelpflanzungen für Putenauslauf, Bau von Scharrgruben und Sonnenterrassen für Legehennen



Zum Dippen, Löffeln und Teilen

Cremige Dips, raffinierte Ofengerichte, pfannenwarmes Fladenbrot, würziges Souflaki und zum Abschluss ein frisches Eisdessert – unsere Rezepte im Mai sind herrlich unkompliziert und perfekt für lange Abende, an denen man einfach noch ein bisschen sitzen bleibt. Milchprodukte wie Joghurt oder Feta sorgen dabei für das gewisse Extra.

Limetten-Dip mit Tahin

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 400 g **Joghurtalternative Natur**
- 2 **Limetten** (Abrieb und Saft)
- 8 TL **weißes Tahin** (Sesammus)
- 1 TL **Rauchsalz**
- 2 TL **Agavendicksaft**

ZUBEREITUNG

Joghurtalternative mit Limettensaft, Tahin, Salz und Agavendicksaft in eine Schüssel geben und glatt rühren. Mit Limettenabrieb und weiterem Rauchsalz garnieren.

Zubereitungszeit: 5 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 189 kcal, Eiweiß 7 g, Fett 12 g, Kohlenhydrate 11 g



Sojade
Joghurtalternative Natur



Terra Sana
White Tahin
(Sesammus)

Rauchsalz gibt dem Dip eine charismatische Note.



Sesam-Cracker

ZUTATEN FÜR 30 STÜCK

- 100 g **Weizenmehl** Type 405
- 50 g **Sesam** ungeschält

AUSSERDEM

Olivenöl, Salz, Wasser

ZUBEREITUNG

Mehl, Sesam, 1 EL Öl, 1 TL Salz und 120 ml Wasser in einer Schüssel miteinander verrühren, dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und dünn verstreichen. **Im Backofen** bei 175 °C Umluft 20 Min. backen. Dann herausnehmen und die Teigplatte zügig in beliebige Formen – zum Beispiel Rauten – schneiden. Weitere 15 Min. backen.

Zubereitungszeit: 15 Min. + 35 Min. Backzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 24 kcal, Eiweiß 1 g, Fett 1 g, Kohlenhydrate 3 g

Der Dip schmeckt gut zu Gemüse, Brot und Crackern, aber auch zu Geflügel, Fisch und Meeresfrüchten.



Ganz einfach

mit wenigen Zutaten



Alnatura Weizenmehl Type 405, Demeter-zertifiziert



Alnatura Sesam ungeschält, Demeter-zertifiziert

» Wer mag, würzt den Teig für die Cracker zusätzlich mit 1 TL Currypulver.



» Servieren Sie den Ofen-Feta mit Fladen- oder Pitabrot – beides kann den warmen Käse und die aromatische Flüssigkeit hervorragend aufnehmen.<<
Anna, Alnatura Rezeptentwicklerin



Dazu schmecken Couscous und geschmorte Möhren mit Kreuzkümmel-Orangen-Butter – das Rezept finden Sie unter alnatura.de/moehren.

Mediterraner Ofen-Feta

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

2 Handvoll **Spinat**
150 g **Cocktailtomaten**
180 g **Feta**

AUSSERDEM

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min. + 20 Min. Backzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 675 kcal,
Eiweiß 26 g, Fett 23 g, Kohlenhydrate 83 g

ZUBEREITUNG

Spinat waschen und gut abtropfen lassen.
Tomaten waschen und halbieren.

Feta in eine kleine ofenfeste Form legen.
Spinat und Tomaten rundherum verteilen.
Mit 2 EL Öl beträufeln und leicht mit Salz
und Pfeffer würzen.

Im Backofen 20 Min. bei 180°C Ober-/
Unterhitze backen.



Bio-verde
Feta

Mit der Gewürzmischung
Grill- & Ofengemüse verleihen
Sie diesem Gericht noch mehr
Aroma. Einfach zum Schluss
über den Ofen-Feta streuen.



BioLotta Gewürze
Gewürzzubereitung
Grill- & Ofengemüse

Gebackener Lachs in Joghurtmarinade

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g **Wildlachsfilets** (tiefgekühlt)
2 **Limetten**
2 **Knoblauchzehen**
2 TL **Gewürzpaste Harissa**
250 g **Joghurt** 3,8 % Fett
6 Stängel **Koriander**

AUSSERDEM

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 15 Min. + 12 Std. Auftauzeit
+ 30 Min. Ziehzeit + 25 Min. Backzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 335 kcal,
Eiweiß 19 g, Fett 24 g, Kohlenhydrate 6 g

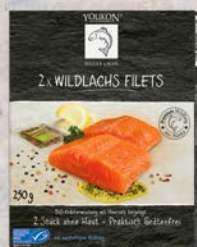
ZUBEREITUNG

Lachsfilets über Nacht im Kühlschrank
auftauen lassen.

Am Folgetag Limetten halbieren und
von einer den Saft auspressen; die andere
in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen,
fein hacken und mit Limettensaft, Harissa,
Joghurt und 4 EL Öl zu einer Marinade
verrühren.

Lachsfilets waschen und trocken tupfen.
Mit 2 TL Salz und 1 TL Pfeffer würzen,
vorsichtig in der Marinade wälzen und dann
in eine Auflaufform legen. Mit restlicher
Marinade beträufeln, Limettenscheiben
dazulegen und 30 Min. ziehen lassen.

Lachsfilets bei 180°C Ober-/Unterhitze
25 Min. im Backofen garen. Koriander grob
hacken und den Lachs vor dem Servieren
damit bestreuen.



Youkon
Wildlachsfilets ohne Haut



Erhardt
Harissa,
Demeter-zertifiziert



Alnatura
Weidemilch-Joghurt Natur
3,8 % Fett, Bioland

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





➤ Bestreuen Sie den Fladen direkt nach dem Braten mit Schwarzkümmel für ein besonderes Aroma.

Dinkelfladenbrot aus der Pfanne

ZUTATEN FÜR 4 STÜCK

160 g **Dinkelmehl** Type 630
+ 1 TL zum Ausrollen
2 TL **Kreuzkümmel** gemahlen
50 ml **Vollmilch**

AUSSERDEM

Brat- und Backöl, Wasser, Salz

ZUBEREITUNG

Mehl, Kreuzkümmel, Milch, 1 EL Öl, 50 ml Wasser und ½ TL Salz in eine große Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten.

Arbeitsplatte mit etwas Mehl bestäuben und Teig darauf zu einer Rolle formen. In 4 Stücke teilen und diese zu 2 mm dünnen Fladen ausrollen.

Pfanne erhitzen. Teiglinge einzeln auf beiden Seiten bei mittelstarker Hitze jeweils 3 Min. in je 1 EL Öl ausbacken. Eine Seite ist fertig, wenn sich leichte Blasen bilden.

Zubereitungszeit: 10 Min. + 12 Min. Backzeit
Nährwerte pro Stück: Energie 210 kcal, Eiweiß 6 g, Fett 7 g, Kohlenhydrate 29 g



Alnatura
Dinkelmehl Type 630,
Bioland



Spicebar
Kreuzkümmel
gemahlen*



Schwarzwaldmilch
Frische Vollmilch,
Bioland*

» Den Dip nach der Zubereitung in den Kühlschrank stellen, dann wird er etwas fester und lässt sich besser aufnehmen und verstreichen.

Paprika-Feta-Dip

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 3 rote Paprika
- 1 EL O'citron Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 180g Feta
- Saft von ½ Zitrone
- 75g Joghurt 3,8 % Fett

AUSSERDEM
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Paprika waschen, die ganzen Schoten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Öl einreiben. Im oberen Drittel des Backofens bei 230 °C Grillfunktion 30 Min. grillen, dabei alle 10 Min. wenden. Die Paprika werden dabei dunkel geröstet, das ist so gewollt.

Paprika 10 Min. auskühlen lassen, dann mit einem kleinen Messer die Haut abziehen, von Strünken und Kernen befreien und in grobe Stücke schneiden.

Knoblauch schälen und mit Paprika, Feta, Zitronensaft und je 2 Prisen Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Pürierstab fein pürieren, dann Joghurt unterrühren.

Zubereitungszeit: 15 Min. + 30 Min. Backzeit + 10 Min. Kühlzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 208 kcal, Eiweiß 10 g, Fett 14 g, Kohlenhydrate 9 g



Bio Planète
O'citron Olivenöl



Alnatura
Feta



Alnatura
Weidemilch-Joghurt
3,8 % Fett, Bioland

Paprika



aus heimischer Erzeugung –
eine Rarität



Die Paprika, die Sie in den Alnatura Märkten finden, stammen ab Frühjahr von der Insel Reichenau im Bodensee. Genauer von Reichenau-Gemüse, einer Genossenschaft aus rund 60 Erzeugerbetrieben, mit der Alnatura seit vielen Jahren eng verbunden ist. Milde Temperaturen, ausreichend Sonne – das südlichste Gemüseanbaugelände Deutschlands bietet ein Klima, in dem Paprika besonders gut gedeihen. Gewächshäuser aus Glas schützen die kälteempfindlichen Pflanzen zudem vor Wind und Wetter, sodass von März bis November frisch geerntet werden kann. Beim Anbau zählt jedes Detail: Netze an den Fenstern halten Schädlinge fern und viel Platz zwischen den Setzlingen sorgt in Kombination mit einem feuchten Boden und moderner Tröpfchenbewässerung dafür, dass die Pflanzen mehr Nährstoffe und Wasser aufnehmen können. So entsteht Schritt für Schritt, was später auf dem Teller überzeugt: kräftig-pralle Paprika mit viel Aroma – gewachsen auf der sonnigen Insel Reichenau.



Rohe Zwiebelringe
als Topping sorgen für
eine leichte Schärfe.

» Die frische Minze lässt sich
durch 10 g getrocknete Minze
ersetzen. Dann braucht der
Joghurt nicht püriert zu werden.



Souflaki mit Minzjoghurt

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 500 g **Schweinelende**
- 1 **Knoblauchzehe**
- 4 EL **natives Olivenöl** extra naturtrüb
- Saft von 1 **Zitrone**
- 1 EL **Oregano**
- ½ Bund **Minze**
- 300 g **Joghurt** 3,8 % Fett
- 1 TL **Kreuzkümmel** gemahlen

AUSSERDEM Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 15 Min. + 2 Std. Ziehzeit +
12 Min. Bratzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 158 kcal,
Eiweiß 4g, Fett 13g, Kohlenhydrate 5g

ZUBEREITUNG

Lende in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch schälen und klein schneiden. Öl mit Knoblauch, der Hälfte des Zitronensaftes, Oregano, etwas Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren und die Lendenstücke mindestens 2 Std. darin ziehen lassen.

Minze waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen und mit dem restlichen Zitronensaft, Joghurt, Kreuzkümmel, etwas Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren.

Fleischstücke auf Holz- oder Metallspieße stecken und in einer Grillpfanne 12 Min. von allen Seiten braten. Mit Minzjoghurt servieren.

Reis ist die ideale Beilage zu
Souflaki mit Joghurt – egal ob
Langkorn- oder Basmatireis.



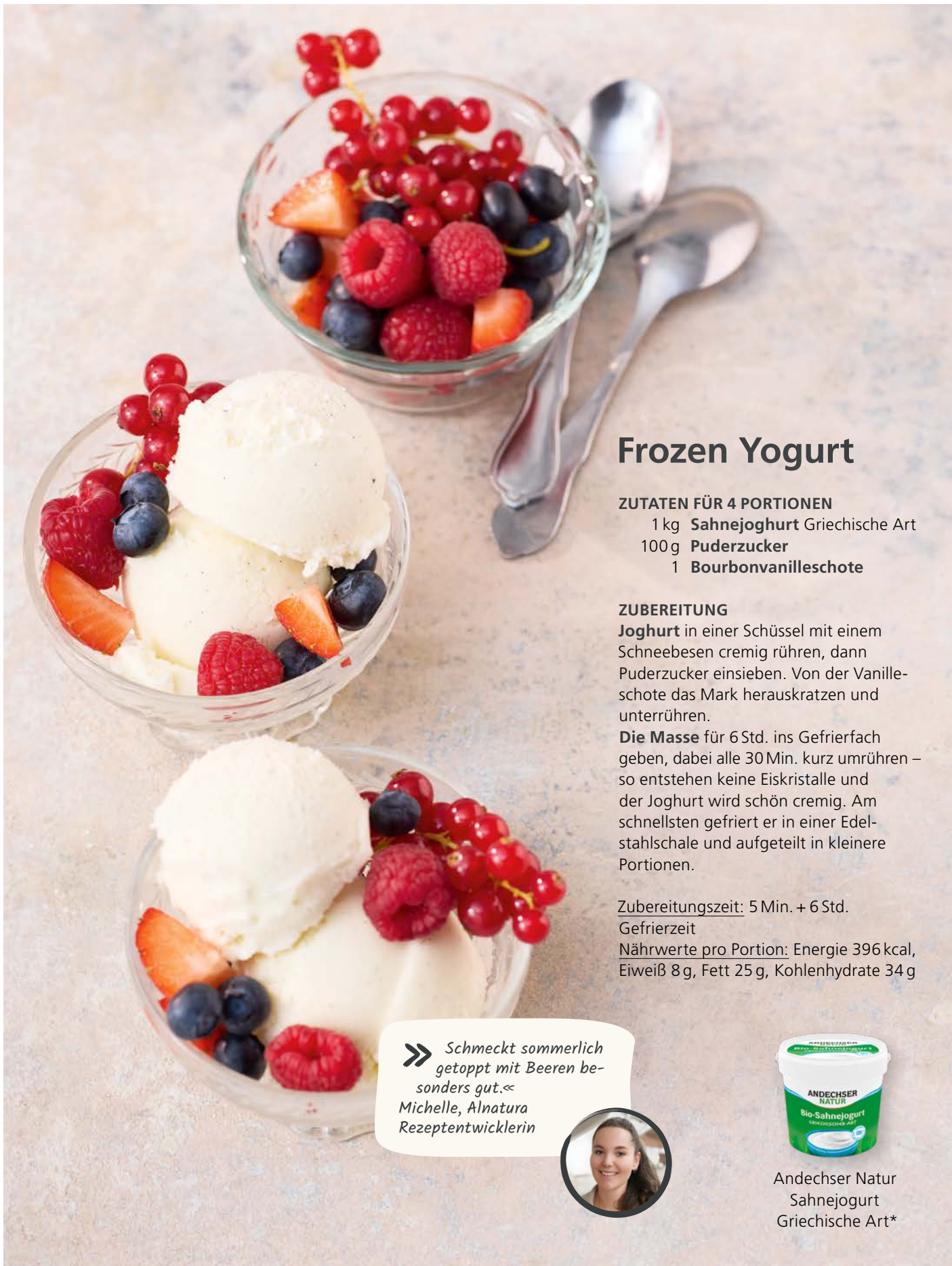
Casolare Bio
Natives Olivenöl
extra naturtrüb



Davert
Basmatireis,
Demeter-zertifiziert



Alnatura
Kreuzkümmel
gemahlen



Frozen Yogurt

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 kg **Sahnejoghurt** Griechische Art
- 100 g **Puderzucker**
- 1 **Bourbonvanilleschote**

ZUBEREITUNG

Joghurt in einer Schüssel mit einem Schneebesen cremig rühren, dann Puderzucker einsieben. Von der Vanilleschote das Mark herauskratzen und unterrühren.

Die Masse für 6 Std. ins Gefrierfach geben, dabei alle 30 Min. kurz umrühren – so entstehen keine Eiskristalle und der Joghurt wird schön cremig. Am schnellsten gefriert er in einer Edelstahlschale und aufgeteilt in kleinere Portionen.

Zubereitungszeit: 5 Min. + 6 Std.

Gefrierzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 396 kcal, Eiweiß 8 g, Fett 25 g, Kohlenhydrate 34 g

» Schmeckt sommerlich
getoppt mit Beeren be-
sonders gut.«
Michelle, Alnatura
Rezeptentwicklerin



Andechser Natur
Sahnejoghurt
Griechische Art*

Ein Hoch auf den Sommer!

Ob mit oder ohne Alkohol – ein Aperitif, Cocktail oder Longdrink versüßt sommerliche Abendstunden in netter Gesellschaft. Mixen Sie sich Ihren Lieblingsdrink mit unserer Auswahl an Bio-Getränken – noch mehr finden Sie in Ihrem Alnatura Markt.

Voelkel

Bio-LimettenSirup

Erfrischend-exotische Limetten verleihen diesem Sirup seinen einzigartigen Geschmack. Schmeckt eins zu sieben mit Wasser verdünnt oder aufgesprudelt sowie als fruchtige Süße zu Obstsalat, Joghurt oder Eis. Auch für Kuchen und Cocktails bieten sich viele Möglichkeiten.

500 ml **Dauerpreis¹ 5,79€**

(1l = 11,58€)



Aqua Monaco

Bio-Tonic-Water

Dieses fein ausbalancierte Tonic Water besteht neben Wasser, Zucker und Kohlensäure aus nur zwei weiteren Zutaten: Zitrone und bolivianische Chinarinde. Die Verarbeitung der ganzen Rinde verleiht dem Erfrischungsgetränk eine natürlich tiefe Bitterkeit.

230 ml **Dauerpreis¹ 1,99€**

(1l = 8,65€)



* 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.

Vinnocence

**Bio-Schaumwein »Mousseux«
alkoholfrei**

Diesem alkoholfreien Schaumwein wird durch ein besonders schonendes Verfahren langsam der Alkohol entzogen. Dabei wird darauf geachtet, dass so viele Aromen wie möglich im Wein erhalten bleiben.

Prickelnd, blumig und erfrischend spritzig.
0,75l **Dauerpreis¹ 6,99€** (1l=9,32€)

Venezero

Bio-Aperitivo Spritz alkoholfrei

Das alkoholfreie Pendant zum Veneziano ist geschmacklich nah am Original:

Fruchtige, florale Noten von Blutorange, Grapefruit und Holunderblüte verbinden sich mit würzig-bitterem Wermut, Enzian und Chiretta-Kraut. Als Aperitif mit alkoholfreiem Sekt oder Tonic Water mischen.

0,75l **Dauerpreis¹ 14,99€** (1l= 19,99€)

Veneziano

Bio-Aperitivo Spritz

Dieser fruchtig-frische Aperitif mit Bitternoten und fruchtiger Süße, hergestellt aus verschiedenen Kräutern und Frucht auszügen, ist die perfekte Grundlage für einen Spritz aus Bio-Zutaten. Klassisch mixen mit Weißwein oder Prosecco und Mineralwasser.

0,7l **Dauerpreis¹ 15,99€** (1l=22,84€)



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


ALNATURA

1000 m²
Weidefläche
pro Tier*



Alnatura Bio-Weidehaltung

- Von Frühjahr bis Herbst Weidegang, wann immer es die Witterung zulässt (nach EU-Öko-Verordnung)
- Nach Alnatura Kriterien verbringen die Kühe mind. 6 Stunden am Tag auf der Weide an mind. 120 Tagen im Jahr

*Alternativ haben die Höfe ein Konzept zur Maximierung der Weidefläche erarbeitet.

Mut zur Zukunft



»Zuversicht entsteht, wenn die Menschen erleben, dass sie durch ihre Arbeit etwas Sinnvolles bewirken.«

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

Liebe Leserinnen und Leser,

immer mehr Menschen sind enttäuscht von der Politik. Sie haben den Eindruck, dass ihre Sorgen und Fragen nicht mehr gehört werden und sie nichts mehr in der Gesellschaft bewirken können. Auch das Vertrauen in die Medien ist deutlich zurückgegangen. Katastrophenmeldungen, Kriege und ständige Negativschlagzeilen verunsichern den Einzelnen und fördern die Angst vor der Zukunft.

Ermüdet vom politischen und gesellschaftlichen Umfeld schwindet die Hoffnung auf eine bessere Zukunft. Die Menschen resignieren und ziehen sich aus dem öffentlichen Leben zurück. Sie privatisieren sich und entwickeln gemeinsam mit dem engsten Freundeskreis oder der Familie ihre eigene »heile Welt« jenseits des öffentlichen Raums. Im Hinblick auf ihre private Welt schätzen die meisten ihre Situation als gut ein. Anders äußern sich die Menschen zu der Situation im Land: »Deutschland fährt gegen die Wand!« Der Rückzug von Einzelnen aus dem Gemeinwesen, der Verlust von Zuversicht für eine bessere Zukunft und die laute Kritik an Politik und Gesellschaft werden der Demokratie schaden. Denn diese gründet auf dem Verständnis, dass die Einzelnen die Ziele und den Kurs der Gesellschaft gestalten können und wollen. Das Vertrauen in ein funktionierendes Gemeinwesen ist die Quelle für das Engagement der Einzelnen für und in der Gemeinschaft.

In dieser Situation stellen sich die Fragen: Wie entsteht Zuversicht? Wie entsteht Zukunftsmut? Und wie wird der Einzelne zum engagierten Zukunftsgestalter? Zuversicht entsteht, wenn die Menschen erleben, dass sie durch ihre Arbeit etwas Sinnvolles bewirken. Wenn ich weiß, dass meine Beiträge zu einer Verbesserung der Situation in der Natur führen, zum Beispiel durch die Förderung und Stärkung des biologischen Landbaus, kann dies mein Gefühl der Selbstwirksamkeit erhöhen. Wenn ich weiter erkenne, dass ich Teil einer Unternehmensgemeinschaft bin, die wiederum ein Glied in der Kette vom Bio-Hof über die Verarbeiter und Händler ist, erlebe ich die Wirksamkeit einer Wertbildgemeinschaft. Nur miteinander können wir Bio-Lebensmittel für unsere Kundinnen und Kunden vom Feld bis zum fertigen Produkt gestalten. Den Mut für einen sinnvollen Zukunftsweg schöpfe ich schließlich aus dem Zuspruch der Kundinnen und Kunden. Sie sind die Gemeinschaft, die die Wirksamkeit aller Akteure in der Veredelungskette vom Feld bis auf den Teller täglich sicherstellt. Gemeinsam sind wir zuversichtlich, weil wir miteinander einen sinnvollen Beitrag für eine bessere Zukunft gestalten. Das macht Mut für mehr!

Ihr Götz E. Rehn

Stefanie Müllers und
Götz E. Rehn im Gespräch.



20 Jahre erschwingliche *Naturkosmetik*

2006 rief Alnatura Gründer Götz E. Rehn die Naturkosmetikmarke alviana ins Leben. Damals startete man mit 27 Produkten. Heute, im 20. Jubiläumsjahr, umfasst das Sortiment 65 Produkte. Wir haben die Markenverantwortliche Stefanie Müllers auf dem Alnatura Campus in Darmstadt besucht.

Vor genau 20 Jahren im Frühjahr startete die Marke alviana mit zertifizierter Naturkosmetik. Darunter waren Gesichtspflegeartikel mit Bio-Aloe-vera, die heute noch im Sortiment zu finden sind. Allerdings mit überarbeiteter Rezeptur: »Wir optimieren unsere Produkte stetig und lassen neueste wissenschaftliche Erkenntnisse einfließen. Auch die Packmittel werden stets optimiert durch weniger Einsatz an Verpackungsmaterial, einen höheren Recyclinganteil und besser recyclingfähige Verpackungen«, erzählen uns die Produktmanagerinnen von alviana.

»Das beste Beispiel für die stetige Optimierung ist unser Lippenpflegestift Classic, der seit Anbeginn im Sortiment zu finden ist. Daher gibt es ihn zum 20-jährigen Jubiläum jetzt im feierlichen Birthday-Design.« Von Anfang an begleitete Stefanie Müllers die Naturkosmetikmarke und leitet auch heute noch das fünfköpfige Team. Und nach wie vor existiert eine direkte Zusammenarbeit mit Götz E. Rehn und Alnatura – die Nutzung gemeinsamer Ressourcen ermöglicht die äußerst erschwinglichen Preise der Naturkosmetik von alviana.

Über alviana

Die Marke alviana Naturkosmetik bietet seit 2006 zertifizierte und pflegende Natur- und Bio-Kosmetik von Kopf bis Fuß. Von der Babypflege über Skin-Food-Intensivcreme, Zahn- und Haarpflege bis zur Lippenpflege im besten Preis-Leistungs-Verhältnis. Klassische Kernseife, hergestellt in Marseille, zählt ebenso zum Sortiment wie eine Bio-Aloe-vera-Serie. Der Anteil veganer Artikel im Sortiment liegt bei 97 Prozent.

Bestes Preis-Leistungs-Verhältnis

Doch alviana teilt mit Alnatura nicht nur das gemeinsame Arbeiten auf dem Campus in Darmstadt, sondern auch gemeinsame Werte, zum Beispiel den Anspruch an eine besondere Qualität. Ein Konzept, das überzeugt. Lieblingsprodukte des Teams sind übrigens die in Papier verpackte Soft-Lip-Butter, das Satin-Secret-Körperöl, der Lippenpflegestift Bronze, die Fußcreme mit Bio-Salbei und natürlich viele mehr.

Mitverantwortlich für den anhaltenden Erfolg von alviana dürfte die Mission der Marke sein: »Wir möchten Zugang zu echter Naturkosmetik mit bestem Preis-Leistungs-Verhältnis für alle ermöglichen. Wir glauben, dass jeder Mensch es verdient, die Vorteile natürlicher Inhaltsstoffe in seiner täglichen Pflege zu erleben. Daher bieten wir mit alviana ein Basissortiment an erschwinglicher zertifizierter Naturkosmetik, das die täglichen Hautpflegebedürfnisse erfüllt«, so das Team alviana. Ein Blick auf die Preisauszeichnungen im Alnatura Markt bestätigt die Aussage: Beliebte Produkte wie feste Seifen, Lippenpflege, Zahnpflege, Duschgel oder Handpflege gibt es bereits unter zwei beziehungsweise drei Euro. Einfach frisch, natürlich und erschwinglich. mf



Das Team von alviana (v.l.n.r.): Beyza Ince, Charlotte Helmrath, Regina Wünsche und Stefanie Müllers. Nicht im Bild: Angéline Chaouat.

»Wir möchten mit alviana auch Kundinnen und Kunden ansprechen, die bisher konventionelle Kosmetik verwenden. Unsere Preise ermöglichen es, etwas Neues auszuprobieren und sich von Naturkosmetik überraschen und überzeugen zu lassen.«

Stefanie Müllers,
Abteilungsverantwortliche bei alviana



Jetzt im Jubiläumsdesign:
Der Lippenpflegestift Classic spendet zarten Lippen lang anhaltende Feuchtigkeit durch Bio-Jojobaöl, -Sheabutter, -Bienenwachs und -Olivenöl.



Schon gewusst?

Unser Körper besteht im Durchschnitt zu 60 bis 70 Prozent aus Wasser. Täglich werden rund zweieinhalb Liter ausgeschieden und müssen wieder ersetzt werden.

Jedes Wasser ist anders

Die Wässer der St. Leonhards Quellen werden direkt abgefüllt in Bad Leonhardspfunzen in der bayerischen Gemeinde Stephanskirchen bei Rosenheim. Alle Sorten zeichnen sich durch ihren artesischen Ursprung aus – was bedeutet, dass das Wasser aus einer Tiefenquelle durch geologischen Druck von selbst nach oben kommt. Da dadurch die natürliche Wasserstruktur erhalten bleibt, bezeichnet St. Leonhards seine Quell- und Mineralwässer als lebendige Wässer. Wir haben sie verkostet und direkt den Ursprung besucht – die St. Leonhardsquelle.

Das Mineralwasser »still« von St. Leonhards, das wir als Erstes probieren, schmeckt ausgewogen und weich und ist ein Klassiker. Fabian Angerer, Marketingleiter bei St. Leonhards, schenkt uns bei der Wasserverkostung (der ersten unseres Lebens) als Nächstes das stille Quellwasser »Lichtquelle« ein – irgendwie erfrischender, kann das sein? »Es gibt kein Richtig oder Falsch, das spontane erste Gefühl ist meist auch das richtige. ›Thinking aloud‹ – laut denken, und das auch aussprechen«, erklärt Fabian Angerer und ergänzt: »Jedes unserer Wässer hat eine unterschiedliche natürliche Zusammensetzung. Und jede und jeder fühlt sich daher mit einem bestimmten Wasser besonders wohl. Das kann auch von der aktuellen Lebenssituation abhängen. Viele Yogis trinken zum Beispiel unser ›Lichtquelle‹-Wasser, weil sie damit Klarheit verbinden.« Uns mundet derweil auch das Quellwasser »Mondquelle«, ebenfalls still sowie äußerst weich und ausgewogen.

Natürliches Quellwasser direkt abgefüllt

Wir stehen an der sprudelnden St. Leonhardsquelle, eingebettet in eine kleine Senke. Ein Bewohner aus

der Gegend ist mit einer Holzkiste mit leeren Glasflaschen gekommen, um diese kostenlos an der Quelle zu befüllen – wie so viele Menschen, die regelmäßig hierher pilgern. Denn seit vielen Hunderten von Jahren tritt das Wasser artesisch – also mit eigenem Druck – aus dem Boden der Senke aus. Der Sage nach seit mindestens 1734, als ein gewisser Christoph Riel, geplagt von verschiedenen Leiden, von dem weichen und mit Spurenelementen angereicherten Wasser geheilt wurde. Und es gibt unzählige Legenden von Tieren, die von dem besonderen Wasser getrunken haben sollen und kuriert wurden. Daher kommt auch der Name der Quelle: Der heilige Leonhard ist der Schutzheilige aller Nutztiere wie beispielsweise Pferde. Ihm zu Ehren wurde neben der Quelle eine kleine Kapelle errichtet.

Überzeugt von der besonderen Qualität des Wassers aus der St. Leonhardsquelle übernahm die Familie Abfalter 1996 die Quelle und errichtete im





Das Quellwasser von St. Leonhards dringt aus eigener Kraft (artesisch) aus Tiefenquellen unterhalb der Grundwasserschicht nach oben. Wer möchte, kann sich im bayerischen Bad Leonhardspfunzen kostenlos natürliches Quellwasser abfüllen.

Rosenheimer Voralpenland die Abfüllanlage des Quellwassers. Für die naturverbundene und bio-begeisterte Familie war der Erhalt und die Zugänglichkeit der Quelle ein ganz wichtiges Thema. In einem Weiher unweit der St. Leonhardsquelle schwimmen Forellen in kristallklarem Quellwasser und es gibt ein Habitat für Eidechsen und Bienen. Aufgrund eines angrenzenden Landschaftsschutzgebiets ist der Abfüll- und Lagerbereich räumlich begrenzt, sodass man mit dem zur Verfügung stehenden Platz sehr bewusst umgehen muss.

Wie viel Wasser sich unter den Bodenschichten hier am Rande des Rosenheimer Beckens befindet, fragen wir. »Hinsichtlich der Ergiebigkeit des Wasservorkommens besteht kein Grund zur Sorge, da die Quellen fortlaufend sowohl von Hydrogeologen als auch behördlich überwacht werden. Das Wasser sprudelt seit unbekannter Zeit und durch das Versickern von Niederschlägen durch die Gesteinsschichten bildet sich immer wieder Quellwasser. Das Durchsickern kann Jahrzehnte oder gar Jahrhunderte dauern«, erklärt Fabian Angerer.

Um auszuschließen, dass auch nur kleinste Fremdpartikel in die Wasserflaschen gelangen, werden in dieser aufwendigen Anlage mittels ionisierter Luft alle Fremdkörper gebunden und abgesaugt.

Lebendiges Wasser

Wir trinken ein Glas Wasser direkt aus der aussprudelnden Quelle. »Die Natur schenkt einen gewissen Anteil an Eisen, welches im Quellwasser neben vielen weiteren Spurenelementen enthalten ist. Aber Eisen schlägt im Kontakt mit der Luft aus und ruft rostige Ablagerungen hervor. Laut Mineralwasserverordnung ist es neben natürlich vorhandener Kohlensäure und Mangan das Einzige, was man entziehen kann. Und das machen wir auch, denn die Kundinnen und Kunden würde das optisch stören. Unser stilles Mineralwasser entspricht daher dem Quellwasser, das wir hier gerade trinken, nur eben ohne den Eisenanteil«, so Bernd Westermann, Vertriebsleiter der St. Leonhards Quellen. Über die Jahre wurden weitere Quellgebiete in der Senke entdeckt. Die Wässer der Quellen unterscheiden sich jeweils leicht in ihrer Zusammensetzung an Spurenelementen – daher gibt es unter anderem die Sorten »Mondquelle«, »Sonnenquelle«, »Lichtquelle« und »Mondquelle – Vollmondabfüllung« von St. Leonhards. »Vollmond« entspringt der gleichen Quelle wie »Mond«, wird aber ausschließlich in





»Wenn du merkst, du trinkst das Wasser gerne, dann ist es das richtige Wasser für dich.«

Fabian Angerer,
Marketingleiter bei St. Leonhards

den zwölf Stunden vor und zwölf Stunden nach Vollmond abgefüllt. Tatsächlich schmeckt man einen Unterschied – das gleiche Wasser, nur zu einer anderen Zeit abgefüllt! Natürlich ist das subjektiv und individuelles Empfinden. So schmeckt anderen die »Sonnenquelle« am besten, wieder andere mögen das »Licht«-Wasser. Das weiß auch Bernd Westermann: »Es gibt Phasen, da schmeckt einem ein bestimmtes Wasser besser, das kann sich aber auch immer wieder ändern.«

Ein Favorit ist auch das Mineralwasser »medium«, das mit natürlicher Quellsäure vulkanischen Ursprungs versetzt ist. Weil das Quellgebiet von St. Leonhards jedoch keine Quellsäure dafür hergibt, wird diese aus Thermalquellen in Ungarn bezogen. Das Medium-Wasser passt mit seinem leichten Prickeln wunderbar zum Essen – und Kohlenäure im Wasser kann die Geschmacksrezeptoren auf der Zunge aktivieren.



* Nicht in allen Märkten erhältlich.

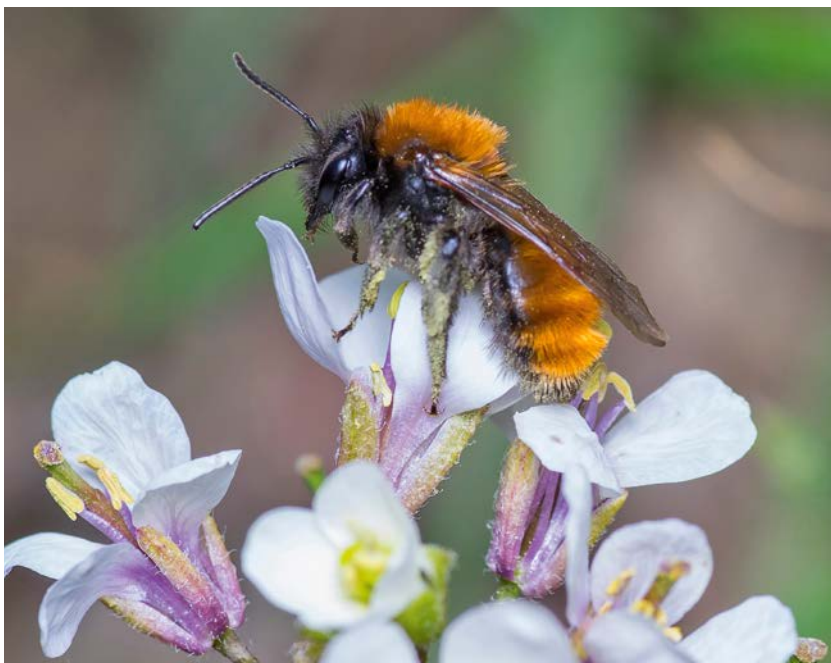


Im Moment des Einfrierens der Wasserkristalle gelingt es mittels einer speziellen Fotografie-technik, die unterschiedlichen Formen der Wasserkristalle abzubilden.

Ausschließlich in der Glas-Mehrwegflasche

Man folgt bei St. Leonhards einer klaren, natürlichen Philosophie. Dazu zählt auch die Ein-Liter-Glasflasche in der unverwechselbaren Form. »Wir füllen ausschließlich in Glas ab. Glas schützt unser hochwertiges Wasser am besten und lässt nichts hindurchdiffundieren«, so Fabian Angerer. Uns interessiert noch die Reinigung der angelieferten Flaschen: Es gibt sieben Reinigungsschritte – von verschiedenen Tauch- und Spritzbädern über schwach konzentrierte Laugenreinigung hin zu 80 Grad heißem Wasser und der Endreinigung mit Quellwasser in Trinkqualität. Alles bürstenfrei, um Partikelabrieb zu verhindern. »Respektvoller Umgang mit der Natur und wohltuende Einfachheit der Produkte waren von Anfang an Voraussetzung für unser Familienunternehmen«, lautet der Anspruch der Familie Abfalder. Diesen erfüllt St. Leonhards vollständig und es dürfte kein Zufall sein, dass man heute Marktführer für Mineral- und Quellwasser im Naturkosthandel ist. *mf*

Im Alnatura Super Natur Markt kann jede und jeder sein Lieblingswasser von St. Leonhards finden.



Erhalterinnen der Vielfalt

Die Vereinten Nationen haben den 20. Mai zum Weltbienentag erklärt – ein Tag, der den kleinen, unverzichtbaren Insekten besondere Aufmerksamkeit schenkt. Und das mit gutem Grund: Bienen sind nicht nur fleißige Bestäuber, sondern zugleich stark bedroht.

Bienen bevölkern unseren Planeten seit mehr als 50 Millionen Jahren – und tragen bis heute entscheidend zur Vielfalt in der Natur bei. Wenn sie von Blüte zu Blüte fliegen, um Nektar zu sammeln, transportieren sie nebenbei Blütenpollen und sorgen so für die Bestäubung zahlreicher Pflanzen.

Etwa 85 Prozent der landwirtschaftlichen Erträge im deutschen Obst- und Pflanzenbau hängen von der Bestäubung durch Honigbienen ab. Auch Wildpflanzen profitieren in großem Maß von ihrem unermüdlichen Einsatz: Weltweit sind fast 90 Prozent der blühenden Wildpflanzen zumindest teilweise auf Bestäuber angewiesen, Wildbienen spielen hier eine besonders große Rolle. Ob Erdbeere, Klee oder Löwenzahn: Viele der von den Bienen bestäubten Pflanzen

sind Lebensgrundlage für andere Insekten, Vögel und Kleinsäuger. So sichern Bienen die Vielfalt im Pflanzenreich und auch in der Tierwelt – sowie unsere Ernährung.

Bienensterben: besonders Wildbienen bedroht

Etwa 48 Prozent der 557 in der Roten Liste bewerteten Bienenarten sind bestandsgefährdet oder schon ausgestorben. Die Ursachen sind vielfältig. Die Klimakrise verändert Lebensräume, während Flächenversiegelung und monotone Agrarlandschaften den Insekten Nahrungsquellen nehmen. Hinzu kommt der Einsatz von Pestiziden, insbesondere Insektiziden, die auf konventionellen Flächen eingesetzt werden – und damit auch den Lebensraum der Bienen zerstören.

Bio-Landbau: ein Refugium für Bienen

Der Bio-Landbau steht für Fruchtfolgen statt Monokultur und stellt den Bienen damit ein vielfältiges und kontinuierliches Nahrungsangebot bereit. Blühstreifen, Hecken und das Zulassen von Beikräutern bieten zusätzliche Lebensräume und Futter. Und natürlich kommt auch der Verzicht auf Pflanzenschutzmittel und Insektizide – ein Grundsatz des Bio-Landbaus – den Bienen zugute und sorgt für ihr Überleben.

Die Vorteile des Bio-Landbaus hat auch die Politik erkannt: Mit der »Bio-Strategie 2030« fördert die Bundesregierung den Ausbau der ökologischen Land- und Lebensmittelwirtschaft auf 30 Prozent der Fläche bis zum Jahr 2030. Ein Ziel dabei ist es, »die biologische und genetische Vielfalt in der Agrarlandschaft sowie der Nutzpflanzen und -tiere für eine ökologischere Land- und Lebensmittelwirtschaft stärker als bisher zu fördern«. Für die Bienen wäre das ein Schritt in die richtige Richtung – und ein Gewinn für uns alle. aw

Bienenfrühstück für Kindergärten

Liebe Kindergärten, wir laden herzlich in unsere Alnatura Märkte ein! Gemeinsam mit Ihren Kindern, die bestenfalls zwischen fünf und sechs Jahre alt sind, entdecken wir dort typische Bienenprodukte wie Honig, Wachs oder Pollen und erfahren Spannendes über das Leben der kleinen Insekten. Im Anschluss genießen wir ein gemeinsames Frühstück aus Brötchen, Honig und anderen Köstlichkeiten. Sie sind interessiert? Für weitere Infos sprechen Sie bitte die Mitarbeitenden in Ihrem Alnatura Markt an.



Für Sie ausgewählt



ÖMA

Bio-Camembert leicht, Bioland

Dieser feinaromatische Weichkäse aus Österreich besitzt nur 13 Prozent Fett, aber vollen Geschmack. Er besteht aus pasteurisierter Kuhmilch, mit mikrobiellem (vegetarischem) Lab. Die weiße Edelschimmelrinde ist verzehrbar.

Dauerpreis
1,99

100 g
(1 kg = 19,90 €)



Käse des Monats

Erhältlich an unseren Käse-Selbstbedienungstheken

Vallée Verte

Bio-Ziegenweichkäserolle**

Mit seiner fruchtig-frischen Note und zart schmelzenden Konsistenz erfreut der Weichkäse aus einer traditionellen Käseerei in Belgien Gourmet-Herzen. Man schmeckt leichte Haselnussnoten, dezentes Ziegenmilcharoma und eine feine Salznote. Die Edelpilzrinde ist verzehrbar.

Dauerpreis
3,19

je 100 g
(1 kg = 31,90 €)



Sojade

Bio-Soja-Joghurtalternative Natur, Demeter-zertifiziert **vegan**

Die Rezeptur dieser pflanzlichen Alternative zu Naturjoghurt enthält nur drei Zutaten: Sojabohnen, Wasser und ausgewählte Kulturen. Die Soja stammt aus zertifizierter biodynamischer Landwirtschaft in Frankreich.

Dauerpreis
2,49

400 g
(1 kg = 6,23 €)

Complete Organics Fermentierte Bio-Hot-Sauce »spicy sriracha«** **vegan**

Diese Würzsauce basiert auf fermentierten, reifen roten Paprikaschoten und besitzt aktive Kulturen. Ideal für die gewisse Schärfe auf Sandwiches, Burgern oder Brot, zu Gegrilltem, auf der Buddha-Bowl oder als Dip.



Dauerpreis
5,99

200 g
(1 kg = 29,95 €)



Rachelli

Bio-Sorbet »Blood Orange«, Demeter-zertifiziert **vegan** oder Bio-Eis »Peanut & Salted Caramel«

Das Blutorange-Sorbet überzeugt mit dem intensiv-fruchtigen Geschmack sonnengereifter Blutorange in Demeter-Qualität. Die cremige Sorte »Peanut & Salted Caramel« aus Demeter-Heumilch verbindet Erdnussbutter, leicht salziges Karamell und Schokostückchen.

Dauerpreis
2,49

je 125 ml
(1 l = 19,92 €)

Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

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



10 % Rabatt

auf die Warengruppe TK-Klein- und -Speiseeis



Mit diesem Coupon erhalten Sie einmalig **10 % Rabatt** auf die Warengruppe Tiefkühl-Klein- und -Speiseeis in den Alnatura Super Natur Märkten in Deutschland. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. **Gültig vom 01.05. bis 31.05.2026.** 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.



Für Sie ausgewählt



Acht Grad
Bio-Weinschorle weiß vegan
 Diese Weißweinschorle kombiniert feinsten Bio-Chardonnay mit prickelndem Eiszeitwasser aus einer 400 Meter tiefen Quelle vom Fuße der Schwäbischen Alb zu einem ausgewogenen, erfrischend-spritzigen Getränk – ideal für laue Abendstunden; am besten eisgekühlt.

Dauerpreis
1,99 0,275 l
 (1 l = 7,24 €)



Torboli
Bio-Limoncello vegan
 Der Zitronenlikör ist ein italienischer Digestif-Klassiker, er rundet ein typisches italienisches Menü ab. Seine Süße erhält durch die verwendete Zitronenschale eine angenehm säuerlich-bittere Note. Limoncello schmeckt am besten direkt aus dem Gefrierfach.

Dauerpreis
14,99 0,5 l
 (1 l = 29,98 €)

Naughty Nuts
Bio-Kokos-Mandel-Aufstrich
»Happy Coconut Creme« vegan
 Exotik im Glas: Der knusprig-cremige Aufstrich aus blanchierten Mandeln, weicher Kokoscreme und knackigen Kokosflocken schmeckt auf Brot sowie in und auf Desserts oder Backwaren; natürlich ohne Palmöl.



Dauerpreis
4,99 250 g
 (1 kg = 19,96 €)



Marschland Naturkost
Bio-Ajvar
 Rote Paprika und Auberginen werden mit hochwertigem Olivenöl fein homogenisiert und mit Knoblauch und passenden Gewürzen verfeinert. Der mild-fruchtige Klassiker aus dem Balkan schmeckt zu Fleischgerichten sowie Gegrilltem aller Art, zu Kartoffeln, Feta und Brot.

Dauerpreis
3,99 200 g
 (1 kg = 19,95 €)

Mount Hagen
Bio-Espresso Ganze Bohne, Naturland-zertifiziert**
 Die Bohnen für diesen opulenten, weichen Espresso mit feinfruchtiger Säure und sanften Schokoladennoten stammen aus Papua-Neuguinea, Peru und Äthiopien. Sie werden handgepflückt, handverlesen und in Trommelröstern geröstet.



Dauerpreis
24,99 1 kg



Dauerpreis
1,49

40 g
(1 kg = 37,25 €)

Vivani

Bio-Schokoriegel »Lemon Cheesecake«**

Vollmilchschokolade gefüllt mit einer zitronig-fruchtigen Joghurtcreme, die an Cheesecake erinnert, und angenehm saurem Zitronencrisp – ein Dessert im handlichen Riegelformat. Ideal für den kleinen süßen Hunger unterwegs.



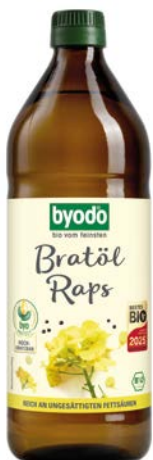
neu

Lubs
Bio-Fruktkugeln »Haselnuss-Nougat-Lieblinge« vegan

Saftige Fruktkugeln auf Dattelnbasis, gefüllt mit cremigem Haselnuss-Nougat. Ob ein Biss alleine oder geteilt mit Lieblingsmenschen: Diese kleinen Kugeln sind perfekt für alle, die gerne Neues probieren; mit viel Herz in Lübeck hergestellt.

Dauerpreis
1,99

60 g
(1 kg = 33,17 €)



Byodo

Bio-Bratöl Raps vegan**

Das Bratöl wird aus hundert Prozent Bio-Rapsaat gepresst, ist reich an ungesättigten Fettsäuren und hoch erhitzbar. Mild im Geschmack und mit einer leicht nussigen Rapsnote verfeinert es jedes Gericht. Ideal zum Braten, Dünsten und Marinieren.

Dauerpreis
7,99

750 ml
(1 l = 10,65 €)

Wein des Monats



Dauerpreis
7,99

0,75 l
(1 l = 10,65 €)

Kesselring

Bio-Wein Sauvignon Blanc vegan

In den Weinlagen rund um das Weinörtchen Ellerstadt scheint die Pfälzer Sonne großzügig auf sandige Lehm- und Kiesböden – beste Voraussetzungen für den Weinbau und Kesselrings jugendlich-charaktervolle und gefällige Weine. Dieser trockene Sauvignon Blanc bringt Aromen von Maracuja, Guave, Cassis und Paprika mit. Fruchtig-frisch, rund und knackig. Ein idealer Begleiter zu gegrilltem Fisch und Ziegenkäse.



Dauerpreis
15,99

500 ml
(1 l = 31,98 €)

Öl des Monats

Rapunzel

Natives Bio-Olivenöl extra »Kreta« vegan

Das sortenreine Olivenöl von der griechischen Insel Kreta wird ausschließlich aus der Koroneiki-Olive gewonnen und zeichnet sich durch seinen mild-fruchtigen Geschmack mit Noten frischer Kräuter aus. Passt ideal zu Salaten, Antipasti, Fisch und Meeresfrüchten.



Kaffee mit gutem Karma

Inklusion, fairer Handel und innovative Verpackungen sind die Themen, für die das Berliner Food-Start-up Karma Kollektiv einsteht. Und das bei höchster Bio-Qualität und bestmöglichem Geschmack.

Erst Getränkehersteller, dann Teemanufaktur und später Kaffeerösterei: Mit viel Hingabe und Leidenschaft hat Karma Kollektiv sein Sortiment in den vergangenen acht Jahren Stück für Stück erweitert. Heute stellt das 2018 gegründete und seit 2020 bei Alnatura vertretene Unternehmen eine feine Auswahl an Bio-Tees, -Kaffees und -Gewürzen her. Worauf es dem Berliner Food-Start-up neben höchster Qualität und bestem Geschmack von Beginn an ankommt, sind Inklusion, Fairtrade-Kooperationen und möglichst nachhaltige Verpackungen. Gestartet mit Mehrweggläsern, sind die losen Teemischungen von

Karma Kollektiv inzwischen in Graspapierkartons und die Kaffees in Kraftpapierverpackungen bei Alnatura erhältlich.

Hand in Hand – von Uganda bis nach Berlin

Qualitativ hochwertige Produkte in Handarbeit herzustellen und dabei von Anfang bis Ende alle Menschen entlang der Wertschöpfungskette zu kennen, ist Teil der Mission von Karma Kollektiv. »Wir setzen uns beim Anbau durch den fairen Handel von Bio-Rohstoffen, in der Herstellung durch die Inklusion von Menschen mit Behinde-

Karma Kollektiv vor Ort in Uganda: Nach einem erfolgreichen Vorsprechen beim Stamm der Bamasaba in der Region Mount Elgon.

rung und beim Handel durch die Nutzung von Mehrwegverpackungen für das Wohl von Mensch und Umwelt ein«, betont der Geschäftsführer und Gründer von Karma Kollektiv, Aron Murru. Für ihn war schon immer klar, dass er irgendwann selbst etwas gründen würde: »Es gibt so vieles, was mich in der Welt ärgert, und ich kann das einfach besser kompensieren, wenn ich selbst etwas dagegen unternehmen kann.« Bei allem, was seiner Meinung nach in der Lebensmittelindustrie schief läuft, hat er sich gefragt: »Wie könnte ich das selbst besser machen? Wie kann ich als kleines Unternehmen anderen als Vorbild dienen?«

Entscheidend für den Gründer von Karma Kollektiv ist dabei vor allem auch die Wertschöpfungskette: »Ich weiß, wer die Früchte für unseren Kaffee gepflückt, wer sie sortiert und wer sie importiert hat. Viele unserer Bäuerinnen und Bauern kenne ich persönlich.« So auch die zwei Kaffee-Kooperativen Ankole Coffee Producers Coop Union und Mount Elgon Coffee in Uganda, die er beide diesen März vor Ort besucht hat. Die Zusammenarbeit mit Letzterer steckt noch in den Anfängen. »Wir mussten zuerst bei der Stammesführerin und ihrem Stamm, wo der Kaffee geerntet wird, vorsprechen, bevor demokratisch entschieden wurde, ob die Bäuerinnen und Bauern mit uns zusammenarbeiten wollen. Und ja, wollen sie«, sagt Aron Murru glücklich. Der direkte

Handel im Ursprungsland ist dem Gründer genauso wichtig wie die Verwendung von Fairtrade-zertifizierten Rohstoffen. Die fair gehandelten Robusta- und Arabica-Kaffeebohnen aus Uganda werden dann in der eigenen Rösterei in Berlin in kleinen Chargen schonend von Hand in einem Trommelröster geröstet und anschließend von Hand verpackt. Für höchste Qualität und einen bestmöglichen Geschmack.



Die Landschaft am Mount Elgon in Uganda ist ein renommiertes Kaffee-Anbaugebiet – geprägt von tropischem Klima, hohen Niederschlagsmengen und nährstoffreichen Vulkanböden, die als natürlicher Dünger wirken.



Neben diversen Espresso- und Kaffeespezialitäten für den Vollautomaten, die Siebträgermaschine und die French Press sind von Karma Kollektiv auch verschiedene Tees wie die lose Kräuterteemischung »Frühlingswiese« bei Alnatura erhältlich.



* Nicht in allen Märkten erhältlich.



Dennis Leitz beim Abfüllen der Kaffeebohnen. Er besetzt eine von vier Inklusionsstellen im Unternehmen.



Röster Leon Bochow entnimmt während des Röstens regelmäßig Bohnen aus dem Trommelröster, um Farbe, Duft und Röstfortschritt zu überprüfen.

Farbenfroh Inklusion leben

Kaffee macht einen Großteil des Karma-Kollektiv-Sortiments aus. Im Fokus steht dabei neben dem Geschmack vor allem die handwerkliche Qualität und damit auch das sogenannte Hand-in-Hand-Prinzip. Von der Ernte bis zur Abfüllung erfolgen alle Schritte in Handarbeit: handgepflückt, handverlesen, handwerklich geröstet und handverpackt. Zu erkennen sind die Produkte an der individuellen künstlerischen Gestaltung der Hamburger Mundmalerin LouBa.

Seit fünf Jahren arbeitet das Unternehmen mit der Künstlerin zusammen, die mittlerweile als Werkstudentin auch das Social-Media-Management für das Start-up übernimmt. Gelebte Inklusion, die für alle sichtbar ist. »Während der Coronapandemie

kam bei uns die Frage auf: Wie können wir Künstlerinnen und Künstlern mit Behinderung eine Bühne bieten? Schließlich konnten sie während der Lockdowns keine Ausstellungen machen und gehörten noch dazu zur Risikogruppe«, blickt Aron

Murru auf den Beginn der Zusammenarbeit zurück. LouBas Kunst beschreibt er als sehr lebendig und farbenfroh: »Passend zur jungen Zielgruppe, die wir unter anderem mit unseren Produkten ansprechen wollen.«

Inklusion war für den Gründer seit jeher wichtig. So hat er dahingehend einige Unternehmen beraten und auch größeren Start-ups dazu verholten, sich inklusiv aufzustellen. Bei Karma Kollektiv liegt die Inklusionsquote bei 50 Prozent: Vier Personen ohne und vier Personen mit Behinderung arbeiten im Unternehmen. »Wir verkaufen Lebensmittel, um Menschen mit Behinderung einzustellen, Plastikmüll zu reduzieren und um fairen Handel zu betreiben – nicht andersherum«, sagt Aron Murru. *jah*

Die Kunst auf den Verpackungen der Karma-Kollektiv-Produkte ist stets eins: farbenfroh.

»Bei jedem Schritt der Wertschöpfungskette setzen wir uns aktiv für das Wohl von Mensch und Umwelt ein.«

Aron Murru, Gründer und Geschäftsführer von Karma Kollektiv



46 Alnatura Magazin Mai 2026



Komm, lass uns Würstchen grillen!



Das Beste am Grillen? Die Würstchen!

Wir verwenden ausschließlich Bio-Fleisch aus ökologischer Landwirtschaft in bester Qualität vom Schwein, Rind oder Geflügel.

Mit Sicherheit ist für jeden Geschmack etwas dabei. Und garantiert ganz ohne Zusatzstoffe.

Folge uns auf:



Echt GUT, echt Ökoland.

Alle Bratwurst-Spezialitäten
auf oekoland.de



AUS UNSEREM SORTIMENT*



Sgarzi Luigi
»Lou & Leo«
Bio-Spritz Orange Zero,
alkoholfrei
0,75l **Dauerpreis¹ 5,95 €**
(1l = 7,93 €)



Sgarzi Luigi
»Lou & Leo«
Bio-Spritz Orange
0,75l **Dauerpreis¹ 5,95 €**
(1l = 7,93 €)



now
Bio-Limo »Orange Cola«,
Naturland-zertifiziert
0,5l **Dauerpreis¹ 1,49 €**
(1l = 2,98 €)



**Mehr
Mehrweg**



now
Bio-Limo »Passion Crush«
0,33l **Dauerpreis¹ 1,19 €**
(1l = 3,61 €)



**Mehr
Mehrweg**



Adelhöfzener
**Natürliches Mineralwasser
sanft**
0,75l **Dauerpreis¹ 0,59 €**
(1l = 0,79 €)



**Mehr
Mehrweg**



Sommerliche Erfrischungen

Mit steigenden Temperaturen steigt auch die gute Laune und der Wunsch nach einem kühlen Getränk. Egal ob Limonade, Bier, Mineralwasser oder Spritz – bei Alnatura ist für jeden Geschmack etwas dabei.



**Mehr
Mehrweg**

Benediktinerabtei Plankstetten
Bio-Bier Maibock naturtrüb,
Bioland
0,33l **Dauerpreis¹ 1,49 €**
(1l = 4,52 €)



**Mehr
Mehrweg**

Adelhöfzener
Bio-Zitronenlimonade
0,5l **Dauerpreis¹ 1,09 €**
(1l = 2,18 €)



* Bei den Produktvorstellungen auf dieser Seite handelt es sich um Anzeigen.
Sie erhalten die Produkte in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.
¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

VON UNS FÜR DICH: GENUSS IN BIO & VEGAN.



40

Wir feiern 40 Jahre
bio-veganen Genuss
für jeden Tag.





Pflanzliche Ernährung bedeutet Genuss, ganz ohne Kompromisse.

Egal, in welche kulinarische Richtung es geht: Eine pflanzliche Ernährung bringt Vielfalt in deine Küche und eröffnet eine Welt voller Geschmack, Farben und Aromen. Vegane Gerichte überraschen mit kreativen Kombinationen, intensiven Gewürzen und einem modernen Genuss, der einfach Spaß macht. Wer sich darüber hinaus für Bio-Qualität entscheidet, wählt Zutaten, die ohne synthetische Pestizide angebaut und achtsam verarbeitet werden. Ökologischer Landbau schafft durch vielfältigere Anbauweisen und den Verzicht auf chemische Pflanzenschutz- und Düngemittel wertvolle Lebensräume – ein wichtiger Beitrag zur Artenvielfalt. So wird jede Mahlzeit zu einem kleinen Beitrag für dich selbst und eine lebendige Umwelt.

Doch gerade im hektischen (Familien-)Alltag darf Ernährung unkompliziert sein – aber bitte mit jeder Menge Geschmack. Seit 40 Jahren entwickelt Biovegan pflanzliche Produkte in Bio-Qualität, die veganen Genuss ganz einfach machen. Verlässlich, durchdacht und mit dem Anspruch, vegane Bio-Ernährung für alle zugänglich zu gestalten. Ob beim Frühstück, beim Backen oder in vertrauten Familienrezepten: Mit Biovegan wird aus pflanzlicher Ernährung kein Kompromiss, sondern Genuss und pure Freude am Essen.



Erfahre mehr über unsere faire Bio-Vanille: biovegan.de/soziales-engagement

CREMIG & SOMMERFRISCH

No-Bake-Vanille-Cheesecake

Zutaten:

Boden:

- 200 g vegane Kekse
- 70 g vegane Butter oder Margarine

Füllung:

- 300 g veganer Frischkäse
- 200 g ungesüßter Sojajoghurt
- 3 TL Meine Bourbon Vanille Paste von Biovegan
- 60 g Zucker, Agave oder Ahornsirup
- 5g Mein Agar Agar von Biovegan
- 100 ml Wasser

Zubereitung:

Die Kekse fein zerbröseln und mit der Butter/Margarine zu einem Teig verkneten. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben und andrücken. Für die Füllung veganen Frischkäse mit Joghurt, Vanillepaste und Zucker glatt rühren. Agar Agar mit dem Wasser verrühren, aufkochen und 2 min köcheln lassen. Kurz abkühlen lassen und die Cheesecake-Creme unter ständigem Rühren nach und nach hinzugeben. Die Masse nun auf den Boden geben und mindestens 4 h kalt stellen.

**DIE REVOLUTION IM TIEFKÜHLREGAL:
WENN ES MAL GANZ EINFACH GEHEN SOLL.**



DEMNÄCHST ERHÄLTlich!



ASIATISCH AUSGEFALLEN

Crispy Korean Pancakes

Zutaten:

1 Pck. Biovegan Mein Rührei-Ersatz
125 ml kaltes Wasser
1 St. Möhre
1 St. Frühlingszwiebel
1 kleines Stück Spitzkohl
Salz
Pfeffer
Öl zum Braten

Optional:

Sojasauce zum Dippen

Zubereitung:

Für deine knusprigen, veganen Korean Pancakes zuerst das Gemüse waschen und in

Streifen schneiden. Biovegan Mein Rührei-Ersatz nach Packungsanweisung gründlich mit Wasser anrühren. Die Gemüsestreifen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.

Öl in der Pfanne erhitzen und den Pancake-Gemüse-Teig hineingeben. Von beiden Seiten jeweils 5 Minuten anbraten.

Den Korean Pancake auf einen Teller geben, in Stücke schneiden und mit Sojasauce zum Dippen servieren.



40 Jahre Erfahrung – mit Liebe, die du schmeckst.

Die Geschichte von Biovegan beginnt 1986 in der Küche der Gründerin Käthe, mit ihrer Tochter an der Seite und einer großen Vision: Pflanzliche Ernährung für alle zugänglich zu machen. Was mit dem weltweit ersten Bio Backpulver und pflanzlichen Gellermitteln in Bio-Qualität anging, hat sich im Laufe der Jahre zu einem vielseitigen und ebenso innovativen Sortiment entwickelt, das dich im Alltag inspiriert und unterstützt. Seit 40 Jahren steht Biovegan für Pioniergeist, Kompetenz, und Leidenschaft in der pflanzlichen Ernährung – mit Produkten, die natürlich, transparent und unkompliziert sind. Sie bieten eine verlässliche Basis für deinen Kochalltag und eine Einladung, die Vielseitigkeit pflanzlicher Küche immer wieder neu zu entdecken



Weitere Informationen,
tolle Rezepte & Inspiration
findest du unter
biovegan.de

BIOVEGAN[®]
LIEBE, DIE MAN SCHMECKT.

purya.de

Die volle Power der veganen Proteine.

Proteine sind wichtige Baustoffe unseres Körpers. Sie tragen zum Aufbau und Erhalt von Muskelmasse sowie zur Erhaltung normaler Knochen bei und sind damit ein wesentlicher Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Darüber hinaus vereinen pflanzliche Proteinquellen wie Erbsen, Reis oder Sonnenblumenkerne wertvolles Eiweiß – ideal für eine ausgewogene, pflanzenbasierte Ernährung.

PURYA! verfolgt genau diesen Anspruch: hochwertige pflanzliche Proteine in Bio-Qualität, sorgfältig ausgewählt und harmonisch kombiniert. Das Ergebnis sind durchdachte Proteinprodukte mit einer hohen Bioverfügbarkeit, die den Körper unterstützen und gleichzeitig zeigen, wie unkompliziert eine moderne pflanzliche Ernährung sein kann. Egal, wie hektisch dein Alltag ist, unsere Proteinpulver, Riegel und flüssigen Trinkmahlzeiten in Bio-Qualität liefern dir zuverlässig, was du brauchst. Vor allem das Real Meal von PURYA! macht es dir leicht, deinen Körper auch unterwegs mit Eiweiß, Ballaststoffen und 24 natürlichen Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen.

So wird Protein zu einem natürlichen Bestandteil eines bewussten Lebensstils und zu einer einfachen Möglichkeit, dich jeden Tag gut versorgt und im Gleichgewicht zu fühlen.

 Besuch uns auf Instagram unter [@purya.protein](https://www.instagram.com/purya.protein)



**PUR
YA!**

KRAFTVOLL & KÖSTLICH

High-Protein-Brot mit Walnuss & Möhre

Zutaten:

300 g Dinkelmehl
100 g PURYA! High Protein Shake PURE
1 TL Salz
1 Pck Trockenhefe
1 TL Rosmarin
40 g Walnuskerne, gehackt
1 große Möhre, geraspelt (ca. 100 g)
300 ml lauwarmes Wasser (ggf. +20-30 ml)
2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker

Zubereitung: Alle Zutaten in eine Schüssel geben und für ca. 5 min kneten bis ein homogener Teig entsteht. Die Arbeitsfläche bemehlen, aus dem Teig ein Brot formen und in eine Backform legen. 1–1,5 h bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Den Ofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Danach das Brot für ca. 40-45 min backen.

Abkühlen, anschneiden & genießen!





Allfair
Bio-Gummibärchen
 100g **Dauerpreis¹ 1,89€**
 (1 kg = 18,90€)



Huober
Bio-Party-Mix pikant**
 200g **Dauerpreis¹ 1,99€**
 (1 kg = 9,95€)



Fairytale Foods
Bio-Knusper-Brezelstücke
 »Süßer Senf« **vegan**
 100g **Dauerpreis¹ 2,99€**
 (1 kg = 29,90€)



Fairytale Foods
Bio-Erdnüsse im Knuspermantel
 »Würzige Paprika« **vegan**
 100g **Dauerpreis¹ 2,99€**
 (1 kg = 29,90€)

Snacks für jede Gelegenheit

Ob süß oder salzig – in Ihrem Alnatura Markt
 finden Sie eine große Auswahl an Snacks.
 Ideal für den kleinen Hunger zwischendurch,
 für zu Hause oder unterwegs.



Trafo
Bio-Kartoffelchips ungarisch**
vegan
 125g **Dauerpreis¹ 2,29€**
 (1 kg = 18,32€)



Amaizin
Bio-Tortilla-Chips »Nacho Cheese«
 150g **Dauerpreis¹ 2,99€**
 (1 kg = 19,93€)



Heimatgut
Bio-Mikrowellen-Popcorn
 süß** **vegan**
 90g **Dauerpreis¹ 1,09€**
 (1 kg = 12,11€)



* 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.

Fasziniert vom japanischen Pausenbrot

Seit 2011 steht Rice Up für frische, authentische und innovative Onigiri – japanische Reis-Snacks mit einem europäischen Twist, die das Herzstück des Berliner Unternehmens sind.



Gründer Arev Karpert entdeckte die traditionellen Reis-Snacks, die wegen ihrer typischen dreieckigen Form auch als »Sushi-Sandwich« bezeichnet werden, auf einer Reise durch Japan. Damals war er noch als Kameramann tätig und hatte auf seiner mehrwöchigen Filmproduktion immer wieder eins im Gepäck: Onigiri. Schließlich sind diese in Japan so allgegenwärtig wie hierzulande Brötchen vom Bäcker.

Praktische Sattmacher für unterwegs

Die herzhaften, in knusprige Meeresalgenblätter gewickelten Klebreisbällchen sind in Japan ähnlich beliebt wie bei uns das Pausenbrot. Sie sind sättigend, praktisch und ideal für eine bewusste Ernährung unterwegs. Die Idee für das Food-Start-up Rice Up war geboren und gemeinsam mit Mitgründer Thorsten Reuter brachte Arev Karpert die jahrhundertealte Onigiri-Kultur nach Deutschland. Was zunächst als Street-food-Snack in einem kleinen Kiosk an der U-Bahn-Haltestelle Schönleinstraße in Berlin-Kreuzberg begann, wurde in der Rice-Up-Manufaktur zu einem handlich-raffinierten Bio-Produkt aus hundert Prozent natürlichen Zutaten.

»Unsere Onigiri verbinden asiatische Tradition mit europäischen Rezeptideen – frisch zubereitet und im Herzen von Berlin produziert«, betont Arev Karpert. »Wir legen großen Wert darauf, wo unsere Zutaten herkommen. Sushi-Reis beziehen wir nicht aus Japan, sondern aus Italien und statt Wasabi verwenden wir Meerrettich aus Österreich.« Der Gründer leitet sein Unternehmen bis heute als Geschäftsführer und sorgt mit viel Leidenschaft und Erfahrung dafür, dass seine Onigiri nicht nur sättigen, sondern auch ein Stück japanische Kultur in den deutschen Alltag bringen. Von acht unterschiedlichen Onigiri-Sorten, die bei Alnatura erhältlich sind, gibt es zwei mit Fisch: Lachs & scharfe Pflaume sowie Lachs & Meerrettich. Die übrigen sechs Sorten verzichten bewusst auf tierische Inhaltsstoffe und enthalten neben Reis und Alge nur pflanzliche Zutaten wie Avocado, Kürbis, Erdnuss, Edamame oder Kimchi. *jah*

Neben verschiedenen Onigiri stellt Rice Up auch pikantes Kimchi, also fein fermentierten Chinakohl, her. Außerdem bei Alnatura erhältlich sind typisch asiatische Saucen wie die geräucherte Tamari-Sauce oder die No-Fish-Sauce.



»Ich lebe mit meiner Familie in Berlin-Kreuzberg nahe dem Alnatura Markt und kaufe dort seit fast 20 Jahren ein. Heute sind wir mit unseren Onigiri Teil des Sortiments und dankbar für das Vertrauen.«

Arev Karpert,
Gründer und Geschäftsführer
der Rice Up Onigiri GmbH





Entdecke die Welt der Störtebeker Brauspezialitäten!



Einzigartig vielfältig.

Auch alkoholfrei zeigt die Störtebeker Braumanufaktur ihre Vielfalt: mit Brauspezialitäten wie dem **Frei-Bier** und dem **Bernstein-Weizen Alkoholfrei**.

Schönheit in ihrer reinsten Form

Das Geheimnis von Santaverde ist der Aloe-vera-Saft:
Das Unternehmen ist überzeugt, dass die Natur alles bietet, um Schönheit in ihrer reinsten Form zu erfahren. Die FACE-CARE-Gesichtspflege bietet für jedes Hautbild die ideale Pflegekombination. Die einzelnen Produkte können so kombiniert oder gemischt werden, dass für das jeweilige Hautbild die optimale Pflege entsteht.

cleansing emulsion **vegan**

Die rückfettende und schützende Reinigungsemulsion reinigt mild und schonend, befreit die Haut gründlich von Make-up und Schmutz und bereitet sie ideal auf die nachfolgende Pflege vor. Reiner Aloe-vera-Saft bewahrt die Haut vor Feuchtigkeitsverlust. 100 ml **Dauerpreis¹ 19,90 €** (1l = 199,- €)



hyaluron+ serum **vegan**

Das Serum mit Portulak-Extrakt ist eine intensiv feuchtigkeits-spendende Gesichtspflege. Die Formulierung wirkt aufpolstern, unterstützt die Hautelastizität und eignet sich zur Pflege bei ersten Anzeichen von Feuchtigkeitsverlust. Ohne Duftstoffe, geeignet für sensible Haut. 30 ml **Dauerpreis¹ 29,90 €** (1l = 996,67 €)



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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

hyaluron beauty splash** **vegan**

Das feine Gesichtsspray für sofortige Frische, intensive Feuchtigkeit und natürlichen Glow – jederzeit und überall. Die Formulierung basiert auf reinem Aloe-vera-Direktsaft statt Wasser und versorgt die Haut unmittelbar mit Feuchtigkeit. Zieht schnell ein.

100 ml **Dauerpreis¹ 29,90€**
(1 l = 299,-€)

cream medium **vegan**

Diese ausgleichende Gesichtscreme zur täglichen Pflege von normaler Haut und Mischhaut versorgt intensiv mit Feuchtigkeit und pflegenden Inhaltsstoffen. Traubenkern- und Avocadoöl spenden wertvolle Lipide. Zieht schnell ein.

30 ml **Dauerpreis¹ 29,-€**
(1 l = 966,67€)

neu

SANTAVERDE
NATURKOSMETIK

FACE CARE
**cream
medium**

regenerationsfördernd und
ausgleichend

SANTAVERDE
NATURKOSMETIK

FACE CARE
**hyaluron
beauty splash**

wirkt aufpolsternd, verleiht
ein strahlendes Aussehen und
spendet sofort Feuchtigkeit

SANTAVERDE
NATURKOSMETIK

FACE CARE
**sleep & repair
night cream**

nährend und
regenerierend

sleep & repair night cream **vegan**

Die Nachtcreme mit Mariendistelöl und Aprikosenkernöl pflegt intensiv und unterstützt die Haut dabei, sich nach den Belastungen des Tages zu erholen. Die reichhaltige Formulierung stärkt die Hautbarriere und begleitet die natürlichen nächtlichen Regenerationsprozesse.

30 ml **Dauerpreis¹ 34,90€**
(1 l = 1.163,33€)

Der Markentisch des Monats

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

Innovative Sonnenpflege



Nicht nur am Strand oder Meer ist es wichtig, sich vor zu viel UV-Strahlung zu schützen. Auch auf dem Balkon, im Garten, Straßencafé oder beim Sport sollte man an Sonnencreme denken. Vor allem im Frühling, wenn die Strahlen auf blasse, sonnenentwöhnte Haut treffen. Doch wie funktioniert eine naturkosmetische Sonnencreme überhaupt? Wir haben bei zwei Herstellern nachgefragt und stellen die neuesten Technologien vor.

Konventionelle Sonnencremes mit synthetischen Lichtschutzfiltern können Partikel enthalten, die beim Schwimmen im Wasser landen und Korallen und anderen Tieren schaden. Ihre chemischen Komponenten dringen in die Haut ein. Deshalb ist es auch bei der Wahl des Sonnenschutzes wichtig, auf zertifizierte Naturkosmetik zu achten, denn natürliche Sonnencremes arbeiten mit mineralischen Lichtschutzfiltern. Diese dringen nicht in die Haut ein, sondern funktionieren über ein physikalisches Abwehrprinzip: Sehr fein vermahlene Zinkoxid oder Titandioxid legt sich auf die Hautoberfläche und reflektiert und zerstreut direkt die Sonnenstrahlen. Dabei können die natürlichen Mineralien möglicherweise einen weißen Schimmer auf der Haut hinterlassen. Mittlerweile gibt es allerdings immer mehr Naturkosmetik-Sonnencremes, die dank des »Coatings«, also des Ummantelns einzelner Partikel, oder anderer Innovationen nicht mehr weißeln.

Sonnenschutz ohne Nanopartikel

»Mineralischer Sonnenschutz schützt die Haut physikalisch und ohne Wartezeit mit einem zuverlässigen Breitbandschutz vor UV-A- und UV-B-Strahlen«, erklärt uns Produktmanagerin Cosima Scheibner von i+m Naturkosmetik Berlin. »Mineralische Filter sind besonders geeignet für sensible Haut, da sie in der Regel reizärmer und hautverträglicher sind – ideal auch für Kinderhaut oder

Schon gewusst?

Wie viel Sonnencreme ist genug?

Um den ausgewiesenen Schutz zu erreichen, muss bei Erwachsenen der Körper mit der Menge von zwei gehäuften Esslöffeln und das Gesicht mit der Menge von einem Teelöffel eingecremt werden. Wird zu wenig aufgetragen, reduziert sich der Lichtschutzfaktor. Nachcremen ist wichtig zum Erhalt der Wirksamkeit. Die Dauer der Wirkung wird allerdings nicht verlängert.

Doch wie lange schützt uns die Sonnencreme? Bei einer Eigenschutzzeit der Haut von zehn Minuten und LSF 50 beträgt die Zeit, in der die eingecremte Haut vor der Sonne geschützt ist, an diesem Tag 500 Minuten.

Aus unserer
Naturdrogerie*

i+m Naturkosmetik Berlin

Sun Protect Sonnenlotion LSF 30

Die wasserfeste Sonnenlotion mit Lichtschutzfaktor 30 schützt mit mineralischem Breitband-Sonnenschutz in Naturkosmetik-Qualität – ohne Nanopartikel² und Weißel-Effekt. Sie lässt sich gut verteilen und zieht schnell ein. Für helle und dunkle Hauttypen geeignet.
100 ml **Dauerpreis¹ 13,99€**
(1 l = 139,90 €)



Um das Gesicht vor der Sonne zu schützen, sollte es mit einem Teelöffel Sonnencreme eingecremt werden.

in der Schwangerschaft.« Die Sun Protect Sonnenlotion von i+m setzt auf hochwertiges Nicht-Nano-Zinkoxid als klassischen mineralischen UV-Filter. »Ein Coating der Partikel kommt dabei nicht zum Einsatz. Stattdessen basiert die Technologie auf der gezielten Auswahl einer Nicht-Nano-Partikelgröße gemäß EU-Kosmetikverordnung (größer als hundert Nanometer) sowie einer hochwertigen Emulsions- und Texturentwicklung nach modernstem Entwicklungsstand, die den Filter gleichmäßig in der Lotion verteilt«, so Scheibner. Die Herausforderung des Weißelns löst i+m durch eine sorgfältig abgestimmte moderne Rezeptur, in der das Zinkoxid gleichmäßig in die Cremebasis eingebettet ist. Dadurch werden Partikelansammlungen reduziert und die sichtbare Lichtstreuung minimiert. Das verringert den Weißel-Effekt. »Die Rezeptur basiert auf pflanzlichen Ölen und Emulgatoren, die eine leichte, gut verteilbare Beschaffenheit ermöglichen. So wird eine Textur erreicht, die sich gut einarbeiten lässt und dadurch optisch transparent wirkt«, erläutert Scheibner.

UV-Schutz mit Pflege- und Strahlkraft

Neben klassischen Sonnencremes gibt es seit einigen Jahren auch getönte Fluids und Cremes mit hohem UV-Schutz. Beim Glow by Nature Anti-UV-Fluid LSF 50 von Lavera trifft ein hoher Lichtschutzfaktor auf die effektive Kombination aus Vitamin C und Ferulasäure. Das antioxidative Power-Duo verleiht der Haut einen strahlenden, natürlichen Glow – sichtbar bereits nach kurzer Anwendung und bestätigt durch unabhängige Studien. Das Produkt kann wie eine getönte Tagescreme verwendet werden, die sich dem Hautton anpasst, und lässt sich dabei flexibel in die tägliche Beauty-Routine integrieren – morgens einfach vor dem Make-up gleichmäßig auf die gereinigte Gesichtshaut auftragen.

Die leicht deckende Textur gleicht Unebenheiten aus, mildert Pigmentflecken und verleiht einen frischen, ebenmäßigen Teint. Gleichzeitig pflegt die Formel die Haut intensiv: Sie spendet Feuchtigkeit, reduziert feine Linien und neutralisiert freie Radikale. Der enthaltene Lichtschutzfaktor 50 mit mineralischen Filtern reflektiert UV-Strahlung direkt an der Hautoberfläche und schützt so zuverlässig vor vorzeitiger Hautalterung. Das Team von Lavera ist stolz auf dieses Produkt und hat die Formel zum Patent angemeldet.



Lavera

Anti-UV-Fluid LSF 50

»Glow by Nature«** **vegan**

Natürlicher UV-Schutz mit extra Strahlkraft: Das Fluid schützt die Haut mit einem rein mineralischen Filter vor UV-Strahlen und pflegt sie mit der Kombination aus Vitamin C und Ferulasäure. Leicht getönte Formel, für alle Hauttypen; mildert Pigmentflecken.

40 ml **Dauerpreis¹ 12,95€**
(1 l = 323,75 €)

Eco Cosmetics

Sonnencreme LSF 50+

»Baby & Kids« **vegan**

Die reichhaltig pflegende Sonnencreme mit Bio-Olive und Bio-Granatapfel ist speziell auf die Bedürfnisse sensibler Baby- und Kinderhaut abgestimmt und ebenfalls bei trockener Haut ideal. Auch für das Gesicht geeignet; ohne Alkohol.

50 ml **Dauerpreis¹ 21,95€**
(1 l = 439,-€)





Pflege nach der Sonne

Ebenso wichtig wie der Sonnenschutz selbst ist allerdings auch die Pflege nach dem Aufenthalt in der Sonne. Denn dann benötigt die Haut viel Feuchtigkeit. Eine After-Sun-Körperlotion unterstützt sie bei der Regeneration. Anstelle der Lotion sorgt auch ein kühlendes Aloe-vera-Gel für eine Extraportion Feuchtigkeit. Und dieses Gel kann noch mehr: Es pflegt nicht nur die Haut, sondern ebenso Haare und Nägel. Einen sofortigen Feuchtigkeitskick für das Gesicht können außerdem eine Hydro-Tuchmaske mit Hyaluronsäure und Aloe vera oder ein hochkonzentriertes After-Sun-Serum mit Squalan sowie Aloe-vera-Gel schenken. *jk*



Wie schütze ich mich am besten vor der Sonne?

- Starke Sonne, vor allem am Mittag, meiden und im Schatten aufhalten.
- Langsam an längere Sonneneinstrahlung gewöhnen.
- Sonnenbrille, Kopfbedeckung und eventuell UV-Kleidung tragen.
- Kleinkinder gehören nie in die pralle Sonne, sondern eingecremt und mit UV-Kleidung in den Schatten.
- Vorsicht: Auch im Schatten ist man nicht vollständig vor der Sonneneinstrahlung geschützt.
- Alle Hautpartien, die vor dem Gang in die Sonne nicht bedeckt sind, sollten gut eingecremt werden.
- Auch an UV-Schutz für die Lippen denken.
- Wichtig zur Aufrechterhaltung des Sonnenschutzes: Nachcremen nicht vergessen.



Elixir

Bio-Aloe-vera-Gel** **vegan**

Das Gel mit echter Bio-Aloe-vera ist ein wahrer Alleskönner, denn es versorgt Haut, Haare und Nägel mit Feuchtigkeit und sorgt für ein geschmeidiges Hautbild. Ideal auch als natürliche Feuchtigkeitspflege nach dem Aufenthalt in der Sonne. 230 ml **Dauerpreis¹ 17,99€** (1l = 78,22€)

Speick Sun

After-Sun-Face-Serum** **vegan**

Hochkonzentriertes Serum zur Pflege sonnengestresster Haut für Gesicht, Hals und Dekolleté mit 80 Prozent Bio-Aloe-vera-Gel. Das enthaltene Squalan verleiht ein seidiges Hautgefühl, das eingesetzte Ectoin schützt die Haut. Mit dem Extrakt der hochalpinen Speick-Pflanze (kbW). 30 ml **Dauerpreis¹ 17,99€** (1l = 599,67€)



alviana

Hydro-Aloe-Gelmaske + Hyaluron **vegan**

Die leichte Formulierung dieser Gelmaske, angereichert mit Hyaluron und 50 Prozent Bio-Aloe-vera, spendet der Haut intensive und lang anhaltende Feuchtigkeit. Sie sorgt für einen Frischekick und lässt die Haut glatter erscheinen. 15 ml **Dauerpreis¹ 1,89€** (1l = 126,-€)

Rosenrot

Lippenpflegestift LSF 30 »Natural Lip Protecta** **vegan**

Dieser natürliche, wasserfeste Lippenpflegestift mit Lichtschutzfaktor 30 pflegt die zarte Lippenhaut mit pflanzlichen Ölen und schützt vor schädlicher UV-Strahlung. Ideal für unterwegs und bei sportlichen Aktivitäten – passt in jede Handtasche. 13 g **Dauerpreis¹ 4,99€** (1 kg = 383,85€)



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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

² gemäß EU-Kosmetikverordnung Nr. 1223/2009

Empfehlungen des Monats



neu

Santaverde
hyaluron body firming gel vegan**
Dieses Körpergel hat eine leichte Textur und verbindet intensive Feuchtigkeit mit sichtbar straffender Wirkung. Die schnell einziehende Formulierung mit niedermolekularem Hyaluron, Aloe-vera-Saft und Tigergrasextrakt hinterlässt ein glattes und gepflegtes Hautgefühl. 100 ml **Dauerpreis¹ 34,90€** (1 l = 349,-€)



neu

Weleda
UV-Glow-Fluid
Das leichte Sonnenfluid mit hundert Prozent mineralischen Filtern bietet sofortigen UV-A/UV-B-Schutz und einen natürlichen Glow, ohne weißen Film. Es ist angereichert mit pflegendem Moringaöl und lichtreflektierenden Pigmenten. Mit Lichtschutzfaktor 30. 30 ml **Dauerpreis¹ 12,95€** (1 l = 431,67 €)



neu

Lavera
Body Oil »Glow« vegan**
Das Körperöl mit Bio-Kalahari-Melonenöl und Bio-Arganöl umhüllt die Haut mit feinen, natürlichen Glitzerpigmenten und schenkt ihr einen unvergleichbaren Glow. Die leichte Textur zieht schnell ein und hinterlässt ein seidig-zartes Hautgefühl. Für jeden Hautton geeignet. 50 ml **Dauerpreis¹ 14,99€** (1 l = 299,80 €)



neu

Santé
NAD+ Boost Longevity-Serum vegan**
Das Serum unterstützt die Zellenerneuerung und stärkt die Hautstruktur. Mit RejuveNAD™, Bakuchiol und Kalpariane fördert es Elastizität, glättet feine Linien und schützt die Hautbarriere – für eine sichtbar glattere, widerstandsfähige, frische Haut. 30 ml **Dauerpreis¹ 9,95€** (1 l = 331,67 €)



neu

i+m Naturkosmetik Berlin
Skin & Mood Calming Cream Mask »Neuro Glow« vegan**
Diese Maske verbindet die Pflegebedürfnisse der Haut mit einem besonderen Wohlfühlmoment: Entwickelt, um trockene und dehydrierte Haut zu nähren, versorgt die reichhaltige Crememaske die Haut mit Hyaluronsäure, Bio-Nachtkerzenöl und dem innovativen Wirkstoff TiMOOD™, gewonnen aus Timut-Pfeffer. 2 x 4 ml = 8 ml **Dauerpreis¹ 2,89€** (1 St. = 1,45 €)



Baldini
Bio-Basisöl Mandel**
 Mandelöl wird traditionell aus Süßmandeln gewonnen. Die schonende Kaltpressung garantiert den Erhalt der wertvollen Inhaltsstoffe. Mild duftend für die sanfte Körperpflege und sinnliche Aromamassage.
 50 ml **Dauerpreis¹ 8,99 €**
 (1 l = 179,80 €)



Baldini
Raumspray Zirbelkiefer, Demeter-zertifiziert**
 Der Duft des Waldes für zu Hause: Holzig und frisch zugleich vertreibt die Zirbelkiefer unangenehme Gerüche im Raum. Tief durchatmen und in die besondere Waldstimmung eintauchen.
 50 ml **Dauerpreis¹ 12,99 €**
 (1 l = 259,80 €)

Primavera
Bio-Duftmischung »Kraft & Energie« vegan**
 Die Duftkomposition aus Riesentanne, Rosmarin Cineol und Grapefruit hilft, die Sinne zu aktivieren, und trägt so zur Vitalisierung von Körper und Geist bei. Ihr klar-krautiger Duft sorgt für einen frischen Start in den Tag oder einen wirkungsvollen Frischekick zwischendurch.
 5 ml **Dauerpreis¹ 9,90 €**



Salus
Nahrungsergänzungsmittel² Floradix Eisen Sticks vegan**

Direktsticks für die schnelle Eisenversorgung; mit Eisen, B-Vitaminen, Vitamin C und Folsäure sowie einem Zitronengras-Himbeer-Geschmack. Die Sticks lassen sich ohne Wasser einnehmen und sind praktisch für unterwegs.
 20 St. à 2,15 g = 43 g **Dauerpreis¹ 9,49 €**
 (1 kg = 220,70 €)



das boep
Babyshampoo Haut & Haar vegan**
 Das Shampoo mit milder Reinigungsformel mit Aloe vera und Kokosnüssen reinigt die empfindliche Kopfhaut von Babys und Kindern besonders sanft und brennt nicht in den Augen. Die Hautverträglichkeit wurde von DermaTest als »sehr gut« ausgewiesen. Eignet sich auch für Erwachsene mit sensibler Kopfhaut.
 100 ml **Dauerpreis¹ 7,95 €**
 (1 l = 79,50 €)



Sonett
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 gemahlene Schalen von Mandeln und Haselnüssen.
 2 St. **Dauerpreis¹ 2,99 €** (1 St. = 1,49 €)

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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

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



Stark im Alltag

Krafttraining ist längst nicht mehr nur etwas für gebräunte Bodybuilder und Gewichtheber. Es ist für alle ein effektives Werkzeug für mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Krafttraining stärkt Knochen und Gelenke, verbessert die Haltung und beugt Rückenschmerzen vor. Wir geben einen kleinen Überblick.

Bankdrücken, Kniebeugen, Latzug (Rückenzugmaschine) oder Rudern an der Maschine – im Krafttraining existiert heute ein viel größerer Facettenreichtum als früher, als der Begriff ausschließlich mit dem klischeehaften »Pumpen« assoziiert wurde. Krafttraining ist mittlerweile in der breiten Masse angekommen, hat seinen schlechten Ruf verloren und gilt als zentraler Faktor für Vitalität. So empfiehlt auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Erwachsenen ausdrücklich Krafttraining. Neben mindestens 150 Minuten moderatem Ausdauersport pro Woche wird geraten, an mindestens zwei Tagen pro Woche muskelstärkende Übungen durchzuführen, die alle großen Muskelgruppen wie Beine, Rücken, Bauch und Co. einbeziehen.

Dies gilt für alle Erwachsenen – einschließlich Senioren. Denn der Verlust von Kraft und Muskelmasse ist ein entscheidender Treiber von Gebrechlichkeit. Bereits ab dem 30. Lebensjahr verlieren wir alle etwa ein Prozent unserer Muskelmasse pro Jahr. Damit man

stark und fit bleibt, ist Krafttraining also immens wichtig. Das Gute: Es ist nie zu spät, damit anzufangen.

Vorteile des Fitnessstudios

Krafttraining muss auch nicht komplex sein. Es kann zunächst aus vier einfachen Basisübungen wie Kniebeugen, Rudern, Schulterdrücken und Bankdrücken bestehen. Gerade als Anfängerin und Anfänger ist der Gang ins Fitnessstudio dabei die sicherste Variante. Dort sind Trainerinnen und Trainer, die einem die Geräte einstellen und darauf achten, dass man sich nicht überlastet, sondern langsam steigert. Sie überprüfen auch, ob die Übungen richtig ausgeführt werden. Das ist beim Training auf der heimischen Matte schon schwieriger. Auch wenn man grundsätzlich auch zu Hause, beispielsweise mit Hanteln, seine Muskulatur kräftigen kann.

Viele Fitnessstudios führen zunächst einen Test durch, um herauszufinden, wie hoch das Fitnesslevel ist und welche körperlichen Einschränkungen vor-

Tipp

Eine vielseitige Ernährung reicht in der Regel aus, um seinen täglichen Nährstoffbedarf zu decken. Bei erhöhtem Bedarf, wie beispielsweise bei intensivem Sport, besonderen Ernährungsformen oder höherem Alter, können Bio-Nahrungsergänzungsmittel allerdings die Ernährung unterstützen. Sprechen Sie vor der Einnahme am besten mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

handen sind. Daraus erstellen die Trainerinnen und Trainer dann einen Plan, mit dem man zielgerichtet trainieren kann.

Rücken stärken

Bei vielen Menschen ist es der Rücken, der im Alltag Probleme bereitet. Bewegungsmangel, langes Sitzen und Fehlhaltungen sind Gift für ihn. Dabei ermöglicht uns die Rückenmuskulatur die aufrechte Haltung und stützt den Körper – sie ist also sehr wichtig. Mit gezieltem Krafttraining für den Rücken werden die Wirbelsäule stabilisiert und die Bandscheiben entlastet, die gesamte Rumpfmuskulatur wird gestärkt. So können Schmerzen gelindert werden. Für Einsteigerinnen und Einsteiger eignen sich Übungen am Rudergehärt und am Latzug-Gerät. Bei Letzterem zieht man ein Gewicht über einen Griff in Richtung Brust.

Das Gewicht ist am besten eingestellt, wenn man etwa acht bis 20 Wiederholungen für den Muskelaufbau oder 20 bis 30 Wiederholungen für die Kraftausdauer schafft. Wer doch lieber selbstständig oder im Freien trainieren möchte, kann seinen eigenen Körper als Widerstand für effektiven Muskelaufbau nutzen: Liegestütze, Klimmzüge, Kniebeugen und der Unterarmstütz (Planks) sind Eigengewichtübungen, die die gesamte Rumpfmuskulatur stärken. Und nicht vergessen: Auch vor dem Krafttraining sollte man sich unbedingt aufwärmen und den Körper dehnen, um ihn auf die Beanspruchung vorzubereiten und das Verletzungsrisiko zu senken. *jk*

Schon gewusst?

Ausdauertraining wie regelmäßiges Laufen, Schwimmen und Radfahren stärkt das Herz-Kreislauf-System, wohingegen sich Krafttraining – also das gezielte Arbeiten gegen ein Gewicht über einen kurzen Zeitraum – auf den Erhalt und Aufbau von Muskelmasse konzentriert.

Produkte aus dem Sortiment*



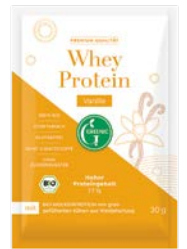
Raab Vitalfood
Nahrungsergänzungsmittel¹
Kreatinpulver vegan**
Dieses Kreatinpulver besteht zu 99,9 Prozent aus Kreatinmonohydrat der Marke Creavitalis®. Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung. Geschmacksneutral und gut löslich.
75g **Dauerpreis² 14,90€** (1 kg = 198,67€)

Greenic
Bio-Proteinpulver

»Whey Protein Vanille«**

Fein lösliches Bio-Molkenprotein mit einem Proteingehalt von 77 Prozent. Hergestellt aus Milch von Weidekühen, überzeugt das Pulver durch seinen feinen Vanillegeschmack. Eignet sich sowohl nach dem Sport als auch als Ergänzung im Alltag.

30g **Dauerpreis² 2,99€** (1 kg = 99,67€)



Govinda

Bio-Reis-Proteinpulver vegan**

Natürliches Bio-Proteinpulver aus braunem Reis in Bio-Qualität. Es ist von Natur aus glutenfrei und reich an pflanzlichem Protein. Ideal für erfrischende Shakes oder zum Einrühren in Saucen und Suppen.
400g **Dauerpreis² 12,99€**
(1 kg = 32,48€)

Schoenenberger
Naturreiner Heilpflanzensaft
Brennessel^{3} vegan**

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung von leichten Gelenkschmerzen. Gepresst aus der frischen Pflanze, abgefüllt ohne Zusätze von Zucker, Alkohol oder Konservierungsstoffen.
200 ml **Dauerpreis² 9,19€**
(1 l = 45,95€)



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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

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

² Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

³ Naturreiner Heilpflanzensaft Brennessel; Wirkstoff: Brennesselkraut-Presssaft
Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Durchspülungstherapie bei leichten Beschwerden der ableitenden Harnwege und zur Besserung von leichten Gelenkschmerzen ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Zugreifen und losknuspern

Ob bei einem entspannten Abend, spontanen Besuch oder einfach, wenn die Lust auf etwas Knuspriges kommt – die Knabbersnacks von Alnatura passen immer. Und sie lassen sich obendrein auch ganz einfach aufpeppen.



Mit Käse überbacken, als knusprige Panade, mit Schokolade ummantelt oder cremig karamellisiert – mit unseren Rezepten lassen sich aus Knabberprodukten allerlei herzhaft und süße Momente kreieren.



Sommer voraus: In unseren Alnatura Märkten gibt es eine Vielfalt an Tomaten zu entdecken. Passende Rezepte finden Sie in der nächsten Ausgabe.



Von der Wüste zur Oase: Unser Alnatura Campus ist ein beispielhaftes Renaturierungsprojekt, für das wir in die Top Ten der UN-Dekade zur Wiederherstellung von Ökosystemen aufgenommen wurden. Mehr dazu im Juni.



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

Resortleitung Alnatura Themen Anja Waldmann

Anzeigen Katja Laforsch

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

Schlusslektorat Monika Klingemann

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

Abbildungen Adobe Stock/5ph: 49 / Anna Efetova: 34–35 Konfetti / Asfuro: 40 Biene / Drawing Lines: 40 Illustration Honiglöffel / HBS: 48 / Lizaelesina: 45 Kaffeetasse / Olezzo: 54/55 / Ty: 60; Alnatura: 3 Porträt Waldmann, 11 Porträt Jenny, 29 Porträt Michelle, 34 Porträt Müllers u. Rehn, 35 Team; Veronika Behr: 24 Porträt Anna; Oliver Brachat (Fotograf)/Alissa Maria Poller (Foodstylistin): 3 Erdbeeren, 5 Erdbeerkuchen, 8/9 Erdbeeren in Schale, 10/11 Erdbeerkuchen, 12/13 Erdbeer-Spargel-Salat/Grüner Spargel, 14, 22/23, 24/25 Feta/Lachs, 26/27 Fladenbrot/Dip, 28, 29 Frozen Yogurt, 62 Nachos; Oliver Brachat: 13 Porträt Vroni; Marc Doradzillo: 27 Paprika; Jule Felice Frommelt: 50; Matthias Fuchs: 36–37, 38 grüne Flaschen, 39 Wasserkristalle, 62 Tomaten; Lars Gruber: 62 Campus; Karma Kollektiv: 46 Porträt Murru u. Verpackungskunst; Lange Visuals: 46 Porträts Leitz u. Bochow; Annika List: 33; Aron Murru: 45 Anbaugesamt; Prince Timothy Photography: 44; Johannes Rappich: 39 Porträt Angerer; Anna Sebestova: 1, 5 Kuh, 16–19; Stocksy/ohlamourstudio: 5 u. 57 Frau; St. Leonhards Quellen: 38 Anlage; Frank Thiedemann: 9 Erdbeersträucher u. Porträt Thiedemann; VISCOM Fotografie: 30/31, 52/53; Jonas Werner-Hohensee: 6, 20–21

Gestaltung mfk corporate publishing GmbH

Litho/Druckvorstufe Reprotechnik Mugler, Darmstadt

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



Gastbeiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder – sie sind aus der Perspektive der 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](http://alnatura.de/newsletter)

alnatura.de/mitarbeit

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



Alle Alnatura Märkte unter alnatura.de/marktsuche

lavera

NATURKOSMETIK



MINERALISCH? NATÜRLICH.

Sonne fängt mit Schutz an.



Zertifizierte Naturkosmetik



SONNENSERIE

Purely Natural. Truly Beautiful.



Lammsbräu

Gebraut mit Respekt für Mensch und Natur

GLASKLAR

BIO.

TROTZDEM

NATUR-

TRÜB.



Ab Mai
kannst du beim
Kauf von Lammsbräu
Produkten **tolle**
Preise gewinnen!

Mehr Infos dazu:



biobier.de

