

August 2026



ALNATURA *Magazin*

Alnatura kocht
**Sommerliche
Gerichte aus Asien**

Alnatura bewegt
**Fünf Jahre
We-Care-Standard**

**Hochsaison
für Steinobst**





Ausbildung oder Studium mit *Mehr-Wert?*

Entdecke jetzt die Möglichkeiten in unseren
Alnatura Super Natur Märkten:

- ✓ duale Ausbildung mit IHK-Abschluss als Verkäufer/-in oder Kauffrau/-mann im Bio-Einzelhandel
- ✓ Abiturientenprogramm: Ausbildung als Kauffrau/-mann im Bio-Einzelhandel mit integrierter/-em Handelsfachwirt/-in
- ✓ duales Studium mit Bachelorabschluss BWL/Handel

Alle Infos unter alnatura.de/mitarbeit



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wer einen Garten sein Eigen nennt, der weiß: Die Pfirsich- und Aprikosenbäume hängen voll. Auch in unseren Märkten sind die Obstkisten prall gefüllt. In diesem Magazin geben wir Ihnen passende Rezeptinspirationen mit den erfrischenden Früchten und finden sie perfekt für heiße Sommertage. Genau wie die Küche der asiatischen Länder: Lassen Sie sich unsere Sommerrollen schmecken und probieren Sie das koreanische Reisgericht Bibimbap oder einen thailändischen Rindfleischsalat.

Dabei ist uns bewusst, dass gute Rezepte bei den Zutaten, bei Lieferketten und verlässlichen Standards beginnen. Daher: Vom bisweilen fernen Ursprungsland bis an die Kasse in Ihrem Alnatura Markt – wir bei Alnatura haben die Lieferkette im Blick und darauf seit 2021 Brief und Siegel, denn vor fünf Jahren wurde Alnatura als eines der ersten Unternehmen weltweit nach dem We-Care-Standard zertifiziert. Aber auch schon weit vor dieser Zertifizierung war es uns ein Anliegen, dass entlang der Wertschöpfungskette anerkannte Sozialstandards eingehalten werden: Das spiegelt sich in der Alnatura Policy Sozialstandards wider. Mehr dazu erfahren Sie in dieser Ausgabe.

Sommer bedeutet natürlich für viele auch Reisezeit. Kosmetikprodukte in Kleingrößen sind dabei die perfekten Begleiter für Urlaube und Kurztrips, denn sie sorgen dafür, dass man mit leichtem Gepäck unterwegs sein kann und trotzdem nicht auf seine Lieblingskosmetik verzichten muss.

Sommerlich genießen, verantwortungsvoll handeln und praktisch unterwegs sein – das sind unsere Themen in dieser Ausgabe.

Viel Freude bei der Lektüre!

Anja Waldmann

Magazin-Redaktion



*Im Sommer leuchten
Pfirsiche, Nektarinen und
Aprikosen in vollen Farben –
und sind eine tolle Basis für
erfrischende Rezepte.*

Fermentiertes Gemüse für jeden Tag.

- ✓ mit aktiven Kulturen
- ✓ nicht pasteurisiert
- ✓ ohne Zusatzstoffe



Passt perfekt:



im Salat oder
zur Bowl



als Beilage zu
vielen Gerichten



auf Sandwiches,
Burger oder Brot

Rezepte & Infos unter:
completeorganics.de



8

Alnatura kocht

- 8 Sommerlich-asiatische Küche
- 34 Steinobst – unser Liebling des Monats
- 35 Rezepte mit Steinobst

Alnatura entdecken

- 6 Aktuelles rund um Alnatura
- 18 Die asiatische Produktvielfalt von Alnatura
- 38 Das Alnatura Getreidewaffel-Sortiment
- 58 Produkte in Reisegrößen



27



44

Gemeinsam sinnvoll

- 20 Partnerporträt Vita Coco
- 24 Zu Besuch bei Morgenland
- 27 We Care – die Lieferkette im Blick
- 30 Die Alnatura Policy Sozialstandards
- 33 Die Kolumne von Götz E. Rehn
- 50 Zu Besuch bei Almawin

Rundum wohlfühlen

- 44 Ayurvedische Mundhygiene
- 60 Was gehört in die Reiseapotheke?

Aktuelles



Verlosung: Produkte für die asiatische Küche

Als Mitglied von Mein Alnatura können Sie sich in Ihrem Mitgliedsbereich bis 31. August 2026 für unser Gewinnspiel im August anmelden. Wir verlosen 20 Pakete mit einer Auswahl an Produkten für die asiatische Küche der Marken Alb-Gold, Fairtrade Original, Terra Sana, Vita Coco und Yakso. Diese enthalten je acht Produkte im Gesamtwert von circa 25 Euro. Mit ein wenig Glück erhalten Sie eines der Produkttest-Pakete. Machen Sie mit – mehr Infos gibt es unter alnatura.de/asia. Informationen zur Registrierung bei Mein Alnatura finden Sie unter alnatura.de/meinalnatura.



Unser Geschenk zum Schulstart

Auch im August laden wir bundesweit alle Erstklässlerinnen und Erstklässler dazu ein, ihre leere Schultüte bei einem Alnatura Super Natur Markt abzugeben. Wenige Tage später können sie diese gut gefüllt mit köstlichen Bio-Produkten wieder abholen – unser Geschenk für einen schönen Start in die Schulzeit. Die Schultüten können circa zwei Wochen vor Einschulungstermin in den Märkten abgegeben werden. Die Aktionsbedingungen und genauen Zeiträume erfahren Sie im Markt und unter alnatura.de/schultuete.



Wiedereröffnung

Donnerstag, 27. August Alnatura Super Natur Markt in Berlin-Pankow

Schönhauser Allee 108
alnatura.de/marktsuche



Matia Barciulli kocht für Sie ein 6-Gänge-Menü

Der italienische Spitzenkoch hat für Alnatura ein 6-Gänge-Menü kreiert. Entdecken Sie authentische italienische Küche und lernen Sie dabei ausgewählte Olivenöle kennen. Wir verlosen 40-mal zwei Plätze an der langen Tafel im Garten des Alnatura Campus in Darmstadt am 27. August 2026 (Anmeldezeitraum: 1. August bis 16. August 2026, Beginn der Veranstaltung: 18 Uhr). Informationen zum Abend finden Sie unter alnatura.de/italien. Als Mitglied von Mein Alnatura können Sie in Ihrem Mitgliedsbereich an der Verlosung teilnehmen. Sie können sich bei Mein Alnatura registrieren unter alnatura.de/meinalnatura.



Grüner Frischekick

Ganz neu in unseren Märkten ist der Alnatura Matcha-Hafer-Drink, ein Bio-Getränk auf fermentierter Haferbasis mit Matcha-Grüntee-pulver. Er ist trinkfertig und schmeckt warm oder gekühlt – mit typisch grüner Matcha-Note. Ideal auch als Basis für grüne Smoothies oder in einem kreativen Matcha Latte.

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



°Punktekonto füllen im August

Vom 27. Juli bis 30. August 2026 sichern Sie sich bei bis zu drei Einkäufen im Alnatura Super Natur Markt noch mehr EXTRA°Punkte.

So einfach geht's: Aktivieren Sie Ihren Start-Coupon in der PAYBACK App und zeigen Sie an der Kasse Ihre (mobile) Karte vor. Nach dem Sammeln der EXTRA°Punkte erhalten Sie im Coupon-Center direkt den nächsten Coupon für Ihren Folgeeinkauf. Aktivieren, einlösen und sich erneut über einen neuen Coupon freuen – ganz automatisch.

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.



10 % Rabatt

auf die Warengruppe Reis



Mit diesem Coupon erhalten Sie einmalig **10 % Rabatt** auf die Warengruppe Reis in den Alnatura Super Natur Märkten in Deutschland. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. **Gültig vom 01.08. bis 31.08.2026.** 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.



und weitere
Marken

» Gebratener Reis ist in allen Teilen Asiens weit verbreitet und es gibt unzählige Variationen. Wer unser Reisgericht noch pikanter mag, fügt am Ende einen Schuss Chilisauce dazu, etwas Mirin oder Sake harmonisiert ebenfalls gut.

Sommerliche Gerichte aus Asien

Die asiatische Küche eignet sich mit ihren einfachen Gerichten, die sich zudem gut kombinieren lassen, ideal für den Sommer und speziell zum gemeinsamen Genießen. Viel Freude mit unseren Rezepten!

Gebratener Reis mit Kimchi

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Min.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Knoblauchzehen
- 4 Eier
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Kokosöl nativ
- 800 g gekochter Langkornreis parboiled vom Vortag (260 g roh)
- 3 EL Sojasauce Shoyu-Art
- 240 g Kimchi (mit Saft aus dem Glas)

Nährwerte pro Portion: Energie 402 kcal, Eiweiß 14 g, Fett 12 g, Kohlenhydrate 57 g

ZUBEREITUNG

Knoblauch schälen und fein hacken. Eier verquirlen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Kokosöl in einer Wokpfanne erhitzen und Knoblauch 1–2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Reis hinzufügen und kurz mitbraten. Eier dazugeben und so lange mitbraten, bis alles eine leichte Kruste bildet. Anschließend mit Sojasauce und Kimchi-Saft ablöschen.

Reis auf 4 Schalen verteilen und mit Kimchi sowie Frühlingszwiebeln toppen.



Alnatura
Kokosöl nativ



Complete Organics
Original Kimchi

Bibimbap gelingt besonders gut mit Sushireis, aber auch mit einer anderen Rundkornsorte wie Milch- oder Risottoreis. Geröstete Sesamsaat als Topping verleiht Extra-Crunch.



Dazu passt ein trockener, frischer Riesling.



Landgraf
Riesling trocken QbA*

Bibimbap – koreanisches Reisgericht

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Gurke
- 1 TL Chilipulver
- 2 EL Reissessig
- 200 g Sushireis
- 500 g Hähnchenbrust
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Gochujang (koreanische Gewürzpaste)
- 1,5 EL Sesamöl geröstet
- 150 g Spinat
- 4 Eier

AUSSERDEM

Salz, Zucker, Brat- und Backöl, Pfeffer

Nährwerte pro Portion: Energie 498 kcal, Eiweiß 43 g, Fett 15 g, Kohlenhydrate 46 g

ZUBEREITUNG

Gurke waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Schüssel Chili, Reissessig, 3 Prisen Salz und ½ TL Zucker zu einer Marinade verrühren. Gurke hinzufügen und 30 Min. ziehen lassen. In der Zwischenzeit Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Für die Hähnchenmarinade Knoblauch schälen und pressen, mit Gochujang und 1 EL Sesamöl verrühren und Fleisch rundherum damit einpinseln. 15 Min. ziehen lassen. Spinat waschen. **In einer beschichteten Pfanne** Hähnchenstücke bei mittlerer bis hoher Hitze in 1 EL Brat- und Backöl 4 Min. von jeder Seite anbraten und bei niedriger Hitze weitere 5 Min. nachgaren. In einer 2. Pfanne Spinat mit 1 TL Sesamöl 2–3 Min. schonend dünsten und dann an den Pfannenrand schieben. Eier in die Pfanne geben, als Spiegeleier ausbraten und mit jeweils 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. **Reis** auf 4 Schalen verteilen und mit marinierten Gurken, Hähnchen, Spinat und jeweils 1 Ei toppen.



Arche
Reissessig Genmai Su*



Yakso
Gochujang*

* Nicht in allen Märkten erhältlich.

Dazu passt als Dip
Thai-Chili- oder
Saté-Sauce.

» Probieren Sie die Rollen
auch mit gehackten
Erdnüssen, Reisnudeln, knacki-
gem Salat, Thai-Basilikum,
Radieschen, Sprossen
oder Karotten!«
Vroni, Alnatura
Rezeptentwicklerin



Sommerrollen mit Tempeh

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK (4 PORTIONEN)

- 200 g **Tempeh**
- 1 **Avocado**
- 2 **Mini-Gurken**
- ½ **Rettich**
- 1 Bund **Koriander**
- 8 Blätter **Reispapier**

AUSSERDEM
Brat- und Backöl

Nährwerte pro Portion: Energie 112 kcal,
Eiweiß 4 g, Fett 5 g, Kohlenhydrate 10 g

ZUBEREITUNG

Tempehblock waagrecht flach halbieren und in feine Streifen schneiden. In 1 EL Öl bei mittlerer bis hoher Hitze goldbraun braten, dabei zwischendurch wenden. Avocado von Kern und Schale befreien, Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Gurken, Rettich und Koriander waschen. Gurken halbieren und in Stifte schneiden, Rettich nach Belieben schälen und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden. Koriander grob hacken.

Reispapier nach Packungsanweisung kurz in Wasser einweichen. Auf jedes Blatt 1/8 der vorbereiteten Zutaten geben, Seiten einschlagen und eine Rolle formen.



Alberts
Tempeh

Thailändischer Rindfleischsalat

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 350 g **Rindersteak**
- ½ Bund **Basilikum**
- 1 St. **Ingwer** (daumengroß)
- 4 EL **Sesamöl** nativ
- 2 EL **Limette-Direktsaft**
- 2 **Gurken**
- 120 g **Cashews** Thai-Curry

AUSSERDEM

Brat- und Backöl, Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion: Energie 863 kcal,
Eiweiß 52 g, Fett 58 g, Kohlenhydrate 29 g

ZUBEREITUNG

Steaks in 1 EL Brat- und Backöl scharf anbraten und je nach Dicke in 2–3 Min. medium garen. Basilikum waschen und trocknen, Blätter abzupfen und einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Basilikum, Ingwer, Sesamöl, Limettensaft sowie etwas Salz und Pfeffer zu einer Marinade vermengen. Fleisch in ca. ½ cm dünne Streifen schneiden, zur Marinade geben und 15 Min. ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Gurken waschen, mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden und in eine Salatschüssel geben. Fleisch mitsamt Marinade zu den Gurken geben, alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Cashewkernen und Basilikumblättern garnieren und servieren.



Landmann
Pinot Noir Rosé

» Dieser trockene Pinot Noir Rosé vom Weingut Landmann passt mit seiner eleganten Frische perfekt zu den deftig-säuerlichen Aromen des thailändischen Rindfleischsalates.



Packthof
Rindersteak,
Bioland



Alnatura
Sesamöl nativ



» Dieses »Lazy Sushi« lässt sich gut abwandeln: Man kann den Reis mit Quinoa mischen. Oder streichen Sie eine Schicht Frischkäse auf die Avocado, bevor der Reis daraufgeschichtet wird. Für eine pflanzliche Variante Räuchertofu mit Sojasauce und Sesamöl sowie einem zerkrümelten Noriblatt marinieren.<<
 Anna-Lena, Alnatura Rezeptentwicklerin



Servieren sie das Sushi mit einer Sojasauce-Wasabi-Mischung und mit Algensalat.



Alnatura
Sojasauce
Shoyu-Art



bio-verde
Algensalat Sesam
und Ingwer,
Naturland-zertifiziert



Onoff Spices
Thai-Sriracha-Chili-Sauce

Schnelles Sushi

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 200 g **Sushireis**
- 3 EL **Reisessig**
- 1 EL **Agavendicksaft**
- 200 g **Räucherlachs**
- 2 kleine **Avocados**
- 2 **Noriblätter**
- 2 EL **Mayonnaise**
- 1 TL **Thai-Sriracha-Chili-Sauce**

AUSSERDEM

Salz

Nährwerte pro Portion: Energie 492 kcal, Eiweiß 16g, Fett 25g, Kohlenhydrate 48g

ZUBEREITUNG

Reis 2- bis 3-mal waschen, bis das Wasser klar ist. Dann mit 300 ml Wasser aufkochen und 20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. 10 Min. abkühlen lassen. Währenddessen Reisessig, Agavendicksaft und ½ TL Salz erhitzen, bis sich das Salz aufgelöst hat, und zum Reis geben.

Eine Auflaufform (ca. 25 x 17 cm) mit Frischhaltefolie auslegen und Räucherlachscheiben einschichten. Avocados schälen, Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden und auf den Lachs legen. Sushireis darauf verteilen und vorsichtig andrücken. Zum Abschluss Noriblätter oben auflegen und ebenfalls leicht andrücken. Für 10 Min. in den Kühlschrank stellen. Inzwischen Mayonnaise mit Thai-Sriracha-Chili-Sauce und ½ TL Salz verrühren.

Sushi vorsichtig stürzen und die Folie abziehen. Spicy Mayo daraufstreichen und mit einem scharfen Messer in mundgerechte Stücke schneiden.



Dazu passt etwas frisch
abgeriebene Limetten-
schale als Topping.



Reis-Kokos-Kugeln mit Mangosauce

ZUBEREITUNGSZEIT

5 Min. + 25 Min. Kochzeit + 30 Min. Kühlzeit

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

400 ml **Kokosmilch**
200 g **Risottoreis**
8 EL **Mango-Fruchtsauce**

AUSSERDEM

Wasser, Zucker

ZUBEREITUNG

Kokosmilch mit 400 ml Wasser und 40 g Zucker zum Kochen bringen, Reis hinzufügen und bei geringer Hitze im geschlossenen Topf 25 Min. leicht köcheln lassen.

Reis abkühlen lassen. Zu 4 Kugeln formen, jeweils auf kleine Tellerchen geben und mit Mangosauce garnieren.

Nährwerte pro Portion: Energie 229 kcal,
Eiweiß 4 g, Fett 1 g, Kohlenhydrate 51 g

Ganz einfach
mit wenigen Zutaten



+



+



Alnatura
Kokosmilch,
Naturland-zertifiziert

Alnatura
Risottoreis

Alnatura
Mango-Fruchtsauce

Glasnudelsalat-Bowl mit Erdnusssauce

ZUBEREITUNGSZEIT

30 Min. + 6 Std. Auftauzeit

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 360 g **Rotbarschfilet**
- 270 g **Edamame** (tiefgekühlt)
- 100 g **Glasnudeln**
- 1 Bund **Radieschen**
- ½ **Salatgurke**
- 1 **Karotte**
- 1 Bund **Koriander**
- 4 **Frühlingszwiebeln**
- 3 EL **Erdnussmus** fein
- 4 EL **Sojasauce** Shoyu-Art
- 4 EL **Limette-Direktsaft**

AUSSERDEM

Salz, Wasser, Zucker, Brat- und Backöl

Nährwerte pro Portion: Energie 502 kcal, Eiweiß 27 g, Fett 21 g, Kohlenhydrate 46 g

ZUBEREITUNG

Fisch mindestens 6 Std., am besten über Nacht, im Kühlschrank auftauen lassen. Edamame aus den Schoten lösen und in reichlich Salzwasser kurz aufkochen. Glasnudeln hinzufügen und 4 Min. garen, anschließend kurz mit kaltem Wasser abbrausen.

Radieschen und Gurke waschen, Karotte schälen. Alles von Strünken und Enden befreien und in dünne Stifte bzw. Scheiben schneiden. Koriander und Frühlingszwiebeln waschen und hacken.

Für das Dressing Erdnussmus mit Sojasauce, Limettensaft, 3 EL Wasser und 3 TL Zucker verrühren.

Rotbarschfilets kurz abwaschen und trocken tupfen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, darin die Filets auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze 5 Min. anbraten. Mit ½ TL Salz würzen. Vorbereitete Zutaten in 4 Schüsseln anrichten, Fisch und Dressing darübergeben und servieren.



Bio Inside
Edamame
in der Schote*



Fairtrade Original
Weiße Reisnudeln



Alnatura Origin
Black-Tiger-Garnelen,
Naturland-zertifiziert



Reishunger
Schwarzer Reis

Schwarzer Reis mit Garnelen und marinierten Gurken

ZUBEREITUNGSZEIT

45 Min. + 2 Std. Auftauzeit

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 450 g **Garnelen** (tiefgekühlt)
- 200 g **schwarzer Reis**
- 2 **Knoblauchzehen**
- 4 EL **Sesamöl** geröstet
- 6 EL **Tamari-Sojasauce**
- 2 EL **Reisessig**
- 1 **Gurke**
- ¼ Bund **Koriander**
- 1 EL **Sesam** ungeschält

AUSSERDEM

Salz, Zucker, Brat- und Backöl

Nährwerte pro Portion:
Energie 943 kcal, Eiweiß 61 g,
Fett 33 g, Kohlenhydrate 94 g

ZUBEREITUNG

Garnelen mindestens 2 Std. im Kühlschrank auftauen lassen. Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Mit Sesamöl, Sojasauce, Reisessig und 2 TL Zucker zu einer Marinade verrühren. Gurke waschen, die Enden abschneiden. Gurke mit der flachen Seite eines großen Messers vorsichtig der Länge nach andrücken, sodass sie »aufplatzt«. Anschließend schräg in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Marinade vermengen.

Kurz bevor der Reis fertig ist, Garnelen trocken tupfen und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze in 1 EL Brat- und Backöl von beiden Seiten insgesamt 2 Min. anbraten. Anschließend 8 EL der Gurkenmarinade in die Pfanne geben und die Garnelen weitere 2 Min. darin glasieren.

Garnelen unter den Reis mischen und auf Teller verteilen. Koriander grob hacken und mit Gurken und der restlichen Marinade darübergeben. Mit Sesam bestreuen.



» Noch würziger?
2 cm Ingwer sowie
1 Knoblauchzehe reiben
beziehungsweise pressen
und ins Dressing einrühren.

Geröstete und
gesalzene Erdnüsse
geben zusätzlichen Biss.



» Für eine vegane Variante 400 g
gewürfelten Tofu in einer be-
schichteten Pfanne in 1 EL Kokosöl
anbraten. Sobald die Würfel sich
goldbraun verfärben, mit 4 EL Soja-
sauce ablöschen und 2 TL Stärke
hinzufügen. Die Hitze etwas redu-
zieren und die Würfel weiter anbra-
ten, bis sie knusprig sind.<<
Michelle, Alnatura
Rezeptentwicklerin



Besonders pikant
schmecken die
marinierten Gurken,
wenn man der
Marinade 1–2 Prisen
Chiliflocken oder
etwas Chiliöl zufügt.



Frischer Koriander,
der zum Schluss
darübergestreut
wird, rundet das
Gericht perfekt ab.



Kokos-Curry-Reis mit Nektarinen-Salsa

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Min.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 250 g **Basmatireis**
- 400 ml **Kokosmilch**
- 1 TL **Curry mild**
- 1 **Limette** (Abrieb und Saft)
- 450 g **Brokkoli**
- 120 g **Cashewkerne**
- 3 **Nektarinen**
- 4 **Frühlingszwiebeln**
- 1 **Peperoni**

AUSSERDEM

Wasser, Salz, Zucker, Olivenöl

Nährwerte pro Portion:

Energie 490 kcal, Eiweiß 12 g,
Fett 15 g, Kohlenhydrate 72 g

ZUBEREITUNG

Reis waschen und mit 400 ml Wasser und 2 TL Salz aufkochen, dann bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel 10 Min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit in einem anderen Topf Kokosmilch mit Currypulver, Limettenschale und 1 TL Zucker erhitzen. Die Mischung zum Reis gießen und weitere 5 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. Herd ausschalten und den Reis noch 5 Min. ziehen lassen.

Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen und in 4 EL Olivenöl in einer Pfanne rundum scharf anbraten. Wer ihn knackiger mag, kann ihn so servieren, ansonsten 6 EL Wasser hinzufügen, den Deckel auflegen und den Brokkoli bei niedriger Hitze noch einige Min. dünsten. Cashews in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anrösten und anschließend grob hacken.

Für die Salsa Nektarinen waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln und Peperoni ebenfalls waschen und klein schneiden. Alles in einer Schale mit Limettensaft, 1 EL Olivenöl und ½ TL Salz vermengen. Reis auf Tellern anrichten, Brokkoli daraufgeben, Salsa darüber verteilen und mit Cashews bestreut servieren.



Davert
Echter Basmatireis,
Demeter-zertifiziert

EINFACH GUTER TOFU

Geschmack, auf den du vertrauen kannst. Ökologisches Soja direkt von landwirtschaftlichen Partnern, hochwertige Bio-Zutaten und hergestellt in Freiburg seit 1987 – aus Überzeugung.



taifun-tofu.de





Reisanbau in Form von Terrassen ist vor allem in Süd- und Südostasien typisch. Diese Anbaumethode wird in hügeligen und bergigen Regionen genutzt, um Hänge vor Erosion zu schützen, fruchtbares Land zu gewinnen und die Wasserversorgung zu steuern.

So viel *Asia* bietet Alnatura

Viele asiatische Gerichte lassen sich frisch, schnell und unkompliziert zubereiten. Eine abwechslungsreiche Auswahl an passenden Bio-Produkten gibt es im Alnatura Markt. Kombiniert mit frischem Gemüse sowie den passenden Kräutern und Gewürzen holen Sie sich mit wenig Aufwand die Aromen Asiens auf den Teller.

Die asiatische Küche ist geprägt von verschiedenen Länderküchen, etwa der chinesischen, japanischen, thailändischen, vietnamesischen oder indischen. Während sich die chinesische Küche durch eine große regionale Zutatenvielfalt, vielschichtige Würzprofile und verschiedene Garmethoden wie Pfannenrühren, Frittieren oder Dämpfen – insbesondere im Wok – auszeichnet, steht in Japan mehr der reine Eigengeschmack durch eine minimalistische Zubereitung im Vordergrund. Thailand punktet mit scharfen Currys und Vietnam mit reichlich frischen Kräutern wie Koriander. In Indien wartet man mit einer sehr komplexen Würzung auf. Bei all den Variationen teilen die meisten dieser Küchen einige grundlegende Prinzipien: So ist Reis eine unverzichtbare Basis, es gibt viele frische Zutaten wie knackiges Gemüse, alles lebt von einem tollen Zusammenspiel der Aromen.

Alles für die Asia-Küche

Im Alnatura Markt finden Fans der asiatischen Küche eine große Auswahl an passenden Zutaten für authentische Gerichte. Die **Alnatura Kokosmilch** in Naturland-Qualität mit einem Kokosanteil von 60 Prozent wird traditionell hergestellt und kommt ohne Stabilisatoren

aus. Sie verleiht cremigen Currys, Suppen, Desserts, Kuchen und Cocktails eine mild-tropische Note. Reis ist elementar in der asiatischen Küche und in vielen Varianten erhältlich – von Basmati- über Jasmin- bis zu Naturreis. Der **Himalaya-Basmatireis** von Alnatura wird an den Hängen des Himalaya-Gebirges nach den Vorgaben für Bio-Lebensmittel angebaut. Er ist ideal für vielerlei Rezeptideen und in 10 bis 15 Minuten gar. Die **Alnatura Sojasauce Shoyu-Art** wird durch die traditionell japanische Fermentation von Sojabohnen gewonnen und darf mindestens fünf Monate reifen. Sie sorgt mit ihrem würzig-kraftigen Aroma für den typischen Geschmack vieler asiatischer Gerichte und kann sowohl zum Kochen als auch als Dip für Sushi, Sommerrollen und Co. verwendet werden. Der **Alnatura Tofu** in Naturland-Qualität wird aus europäischen Sojabohnen hergestellt und schmeckt in Scheiben geschnitten als milder Brotbelag, fein gewürfelt in Wokgerichten oder in der Pfanne kross angebraten. Er lässt sich aufgrund seines dezenten Eigengeschmacks außerdem vielseitig würzen und marinieren. Zutaten wie Currypasten, Mie-Nudeln, Sesamöl sowie Gewürze wie Ingwer und Curry ergänzen das Alnatura Sortiment.

Der perlmuttfarbene Himalaya-Basmatireis von Alnatura passt zu vielen asiatischen Gerichten und sollte in keinem Vorratsschrank fehlen. Ihn gibt es auch in der Vollkorn-Variante.



Schon gewusst?

In vielen asiatischen Ländern wird mit Stäbchen gegessen – aus historischen, aber auch praktischen Gründen: Gerichte werden oft in mundgerechten Stücken serviert und auch der meist klebrige Reis lässt sich mit den Stäbchen optimal aufnehmen.

8fach
°Punkte



ALNATURA
Super Natur Markt



8FACH °P
auf den Einkauf ab 20€**

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

Gültig von **01.08. bis 31.08.2026**

PAPIERCOUPON EINMALIG NUTZEN

Coupon-Vervielfältigung nicht zulässig.

°PAYBACK

Exotischer Durstlöscher

Das Unternehmen Vita Coco stellt Kokoswasser ohne Konzentrat in Bio-Qualität her. Seit dem Sommer finden Sie das Erfrischungsgetränk auch in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.

Die Idee, Kokoswasser zu vertreiben, entstand 2003, als die beiden Studienfreunde Michael Kirban und Ira Liran in einer Bar zwei Brasilianerinnen trafen, die erzählten, wie sehr sie »Água de Côco« aus ihrer Heimat vermissten. Inspiriert von dieser Begegnung, reisten die beiden nach Lateinamerika und brachten das Produkt in die USA – und später in die ganze Welt. Speziell in den letzten Jahren und nach dem Markteintritt von Vita Coco ist die Nachfrage nach Kokoswasser in Deutschland stark gestiegen, auch weil es die Kundenbedürfnisse nach funktionalen, leichten Getränken ohne Zuckerzusatz bedient.

Ab sofort gibt es das Bio-Kokoswasser von Vita Coco auch bei Alnatura. Kokoswasser, auch als Kokosnussaft bekannt, wirkt zunächst eher unscheinbar: leicht trüb, etwas dickflüssiger als Wasser und eher zurückhaltend im Geschmack. Dennoch steckt in dem Getränk einiges: Es liefert Mineralstoffe wie Kalium und enthält dabei nur 13 Kalorien pro hundert Milliliter. Gewonnen wird reines Kokoswasser aus jungen, grünen Kokosnüssen – im Unterschied zur deutlich kalorienreicheren Kokosmilch, die aus dem Fruchtfleisch reifer, brauner Kokosnüsse hergestellt wird. Geschmacklich ist Kokoswasser wesentlich milder und überzeugt mit einer gleichzeitig leicht säuerlichen wie dezent süßen Note.

Das Bio-Kokoswasser von Vita Coco stammt aus kontrolliert biologischem Anbau von Bio-Bauernhöfen auf den Philippinen. Unter anderem dort engagiert sich das Unternehmen mit Initiativen wie dem »Vita Coco Project« für langfristige Partnerschaften mit Kokosbäuerinnen und -bauern und einen verantwortungsvollen Umgang entlang der Lieferkette. Dazu zählen insbesondere unentgeltliche Trainings für Bäuerinnen und Bauern, Bildungsstipendien und die Errichtung von Klassenräumen für Schulkinder. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Baumpflanz-Programm »Seedlings for Sustainability«: Stand heute wurden bereits mehr als eine Million Setzlinge eingesetzt. sf



»Unsere Zusammenarbeit mit Alnatura hat gerade erst begonnen. Aber schon jetzt zeigt sich, dass uns ein sehr ähnliches Werteverständnis verbindet – von hohen Bio-Standards bis hin zu großer Transparenz.«

Anna Stieler,
Senior Key Account Managerin bei Vita Coco

Das Bio-Kokoswasser von Vita Coco ist ein ideales Erfrischungsgetränk für zwischendurch oder beim Sport und überzeugt auch in (alkoholfreien) Cocktails als leichte Zutat. Von Natur aus glutenfrei und vegan. Erhältlich bei Alnatura in der 0,33-Liter- und Ein-Liter-Variante*.

* Nicht in allen Märkten erhältlich.



Tradition und Trends

ARCHE vereint Tradition und Leidenschaft für Neues. Seit über 40 Jahren steht sie für konsequente Qualität und traditionelle, vegane Köstlichkeiten. Jedes Produkt erzählt eine Geschichte von Sorgfalt, Qualität und Geschmack. Ganz auf dem Punkt ist ARCHE auch bei neuen Entwicklungen und spannenden Produkten!

ARCHE Matchas - authentisch japanisch

Der ARCHE Matcha steht für authentischen Geschmack und achtsamen Genuss. Er unterliegt strengen Qualitätsanforderungen, die von ARCHE engmaschig kontrolliert werden.



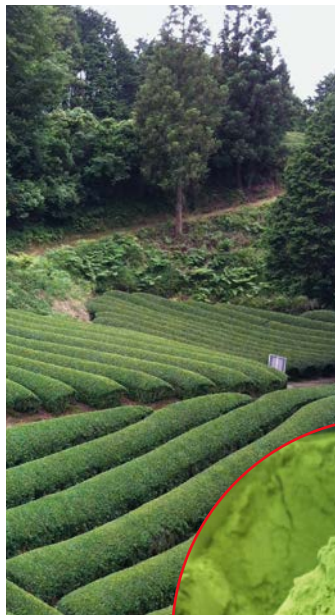
Eine Reise zu den Grünteeärten Ujis

Auf nach Uji, dem Zentrum der besten Grünteequalitäten aus Japan. Dort - südlich von Kyoto - lassen der kühle Morgennebel, die guten Böden und viele sonnige Tage beste Qualitäten von Teepflanzen wachsen. Auch die Pflanzen für den ARCHE Matcha-Tee wachsen hier.

Ruhe der Grünteeärten, die man spürt. Beim Besuch des Gebietes mit den endlos wirkenden japanischen Grünteeärten erlebt man eine besondere Ruhe, Klarheit und Harmonie, die sich auch in den Tees aus Uji widerspiegelt.

Matcha ist ein Schattentee. Drei bis vier Wochen vor der Ernte werden die Pflanzen mit Planen beschattet. Diese Beschattung verlangsamt das Wachstum, steigert den Chlorophyllgehalt und sorgt für die intensiv grüne Farbe.

Matcha gilt neben Gyokuro als die »Königin« der japanischen Grüntees. Matcha ist ein Pulvertee. Nur die feinsten Blätter - die ersten zarten Triebe - nach der Wintersaison werden per Hand sanft gepflückt und schonend verarbeitet. Sie werden zunächst gedämpft und getrocknet und anschließend über Stunden in gekühlten Räumen auf Steinmühlen langsam gemahlen - echte Handwerkskunst! Durch das langsame Mahlen wird das Pulver sehr fein und schädliche Hitze wird vermieden.



Übrigens: Die japanischen Grüntees von ARCHE stammen alle von derselben Pflanze, der *Camellia sinensis*. Diese Sorten reichen von Sencha, Bancha/Hojicha und Kukicha über Genmaicha bis hin zum Matcha. Je nach Teesorte werden unterschiedliche Teile der Pflanze zu unterschiedlichen Jahreszeiten geerntet.



Matcha-Kokos-Minze-Energy-Balls

Zutaten für ca. 14 Stück:

- 1 Tasse Cashews
- 1 Tasse Kokosflocken
- 3 EL ARCHE Reissirup oder Agavendicksaft
- 1 EL Kokosmus
- 1 TL ARCHE Matcha* (für die Masse)
+ 1 TL zum Wälzen
- 1 Handvoll frische Minze, fein gehackt
- Abrieb von 1 Limette
- 1-2 EL frischer Limettensaft
- 1 Prise Salz

Zubereitung: Cashews über Nacht in kaltem Wasser oder 20 Min. in heißem einweichen, abgießen und gut abtropfen lassen. Mit allen Zutaten in einen Mixer geben und zu einer glatten, formbaren, leicht klebrigen Masse verarbeiten. Gegebenenfalls noch mehr Kokosflocken oder 1 TL Sirup oder Limettensaft dazugeben. 20 Min. gekühlt lässt sich die Masse gut formen – Kugeln rollen, einzeln in Matcha wälzen und bis zum Servieren kühl aufbewahren.

ARCHE
Sommer-
trends

Matcha-Mojito-Cocktail, alkoholfrei

Zutaten für 1 Glas:

- 1 TL ARCHE Matcha*
- 50ml Wasser (ca. 75 °C)
- ½ Limette (1 Scheibe für Deko aufbewahren)
- 6-8 frische Minzblätter
- 1-2 TL ARCHE Reissirup oder Reismalz
- Crushed Ice
- 150ml Sprudelwasser

Zubereitung: Matcha mit dem heißen Wasser glatt verrühren bzw. aufschlagen. Limette in Stücke schneiden und mit etwas Minze und Reissirup oder Reismalz im Glas leicht andrücken. Glas mit etwas Crushed Ice füllen. Matcha darübergießen. Mit Sprudelwasser auffüllen und vorsichtig umrühren. Mit restlicher Minze und Limettenscheibe garnieren.

Tipp: Für eine leichte Kokosnote einen Schuss Kokoswasser verwenden.



Der **ARCHE Matcha*** ist für den täglichen Genuss, zartgrün und feinherb-intensiv. Ideal zum Aufschlagen, für Matcha Latte sowie für die kreative europäische und japanische Küche.



Der **ARCHE Kyoto Matcha** in »ceremonial quality« ist für den ganz besonderen Hochgenuss: Intensiv grün und besonders facettenreicher, aromatisch-frischer Geschmack mit sanfter, dezenter Süße.



Knusprige Seitan-Panko-Nuggets

Zutaten für ca. 15 Nuggets:

- 100g ARCHE Seitan-Fix (1/2 Beutel)
- 2EL neutrales Öl
- 1EL ARCHE Shoyu-Sojasauce oder Tamari
- 1,5EL ARCHE Miso-Brühe oder Gemüsebrühe für 1l Brühe
- 62,5g ARCHE Panko (1/2 Beutel)
- 1EL Brat-Öl fürs Panko (für die Panade) und ca. 1,5 EL zum Bepinseln

Für den Teig:

- 3-4 geh. EL Weizenmehl
- 5-6EL Wasser
- 1 Prise Salz

Zubereitung: Seitan-Fix mit 100ml Wasser, neutralem Öl und Sojasauce oder Tamari 5Min. lang verkneten. 1 dünne Rolle formen (ca. 3cm dick) und in einem Topf in 1l Miso-Brühe 15 Min. bei kleiner Hitze garen. Gut abtropfen und abkühlen lassen. In ca. 1cm dicke halbierte Scheiben schneiden. In einer Schüssel Mehl, Wasser und Salz zu einem Panade-Teig verrühren (dickflüssig wie Pfannkuchenteig). In einer anderen Schüssel Panko mit 1EL Öl beträufeln und einmassieren. Die Seitanstücke zuerst in der Mehlmischung wenden, dann im Panko. Im Airfryer bei 195 °C 10 Min. backen, nach 5 Min. wenden und die andere Seite mit wenig Öl bepinseln. Alternativ in einer Pfanne im heißen Öl anbraten.

Tipp: Mit ARCHE Thai-Sweet-Chili-Sauce zum Dippen servieren.



Seitan-Fix

- pflanzliche Eiweißquelle
- aus Weizengluten
- zur schnellen Herstellung von Seitan
- nimmt gut den Geschmack aus Brühen, Saucen oder Gewürzen auf
- perfekter Fleischersatz
- vegan und proteinhaltig

Kimchi-Sommerrollen

Zutaten für 24 Stück:

- 125g ARCHE Bifun Rice Noodles
- 2 Tassen Gemüsestreifen (z.B. Karotte, Gurke, Paprika, Avocado, Chinakohl, Sprossen)
- 1 Handvoll frische Kräuter (z.B. Koriander, Minze)
- 12 Blätter ARCHE Rice Paper
- ½ Glas ARCHE Kimchi*

Für die Dipsauce:

- 2 Frühlingszwiebeln
- 5EL ARCHE Tamari
- ½TL ARCHE Sambal Oelek
- 1-2EL ARCHE Sesamöl geröstet
- Saft von ½ Limette
- 1-2TL ARCHE Reissirup oder Agavendicksaft

Zubereitung: Für die Dipsauce Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Scheiben schneiden. Alle restlichen Dipzutaten gut verrühren, Frühlingszwiebeln unterheben und durchziehen lassen. Bifun-Reisnudeln nach Packungsangabe zubereiten. Gemüse waschen, gegebenenfalls schälen und in Streifen schneiden. Kräuter waschen und Blättchen abzupfen. Einen tiefen Teller mit warmem Wasser bereitstellen. Reispapier-Blätter einzeln je 30 Sek. in Wasser einweichen und auf einen flachen Teller legen. Zügig jeweils mittig 1EL Reisnudeln, ein paar Gemüsestreifen, etwas Kimchi sowie Kräuterblätter darauf drapieren. Die Seiten einschlagen und fest einrollen. Rollen jeweils in zwei Hälften teilen und direkt mit der Dipsauce servieren.

Tipp: Mögen Sie die Rollen lieber knusprig, können Sie diese auch in Öl in der Pfanne anbraten oder im Airfryer mit wenig Öl bepinselt bei 185°C 5-6 Min. backen, dann wenden und weitere 5 Min. knusprig backen.



Kimchi*

- fermentiert wie Sauerkraut
- regional hergestellt aus Weißkohl, Möhren, Zwiebeln und Gewürzen
- schmeckt würzig, pikant und frisch
- ideal als Beilage
- vegan und glutenfrei



Hakubaku

Bio-Udon-Nudeln oder
Bio-Ramen-Nudeln****
je 270 g **Dauerpreis¹ 3,29 €**
(1 kg = 12,19 €)



Yuuniwa

Bio-Erdnussauce vegan**
200 ml **Dauerpreis¹ 3,99 €**
(1 l = 19,95 €)



Voelkel

**Bio-Kombucha Limette-Ingwer vegan
oder Bio-Kombucha Original vegan**
je 0,33 l **Dauerpreis¹ 1,99 €**
(1 l = 6,03 €)



**Mehr
Mehrweg**



Dr. Antonio Martins
**Bio-Kokosnusswasser
vegan**
1 l **Dauerpreis¹ 5,29 €**



AUS UNSEREM SORTIMENT*

Kochen wie in Asien

Holen Sie sich die Geschmäcker Asiens nach Hause: Die Zutaten für ein schnelles Pfannengericht oder eine japanische Nudelsuppe finden Sie ebenso in Ihrem Alnatura Markt wie spritzigen Kombucha oder erfrischendes Kokosnusswasser.



Onoff Spices
**Bio-Thai-Limetten-
blätter** vegan**
5 g **Dauerpreis¹ 2,79 €**



Onoff Spices
**Bio-Thai-Sriracha-
Mayo-Sauce** vegan**
260 ml **Dauerpreis¹ 3,69 €**
(1 l = 14,19 €)



* 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.

voelkel

Reis in allen Varianten

Mit über 40 Jahren Naturkosterfahrung zählt Davert zu den Bio-Pionieren. Geschmack in bester Bio-Qualität steckt in jedem Produkt des breiten Sortiments aus Reis, Hülsenfrüchten und Getreideprodukten bis hin zu Nussmusen. Hier eine Auswahl an Reissorten und -gerichten.



Echter Bio-Basmatireis, Demeter-zertifiziert

Dieser Reis stammt aus einem langjährigen Fairtrade- und Demeter-Anbauprojekt am Fuße des Himalayas. Er besitzt einen einzigartigen Geschmack und eine locker-körnige Konsistenz – ob als duftende Beilage, in bunten Bowls oder aromatischen Currys. Im Kochbeutel oder lose.

im Kochbeutel 2 St. à 125 g = 250 g **Dauerpreis¹ 2,99 €**
(1 kg = 11,96 €)

lose 1 kg **Dauerpreis¹ 7,99 €**

Der Markentisch des Monats

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

Bio-Jasminreis

Der Jasminreis aus der »Ibis Rice«-Initiative in Kambodscha überzeugt mit seinem blumigen Aroma und locker-körniger Konsistenz – ideal für aromatische Currys und viele weitere Gerichte der asiatischen Küche.

500 g **Dauerpreis¹ 2,99 €**
(1 kg = 5,98 €)

Bio-Thai-Curry **vegan**

Mit dieser Fertigmischung lässt sich in 20 Minuten ein authentisches Thai-Erlebnis auf den Teller zaubern. Hinzu kommen nur noch frischer Lauch und Kokosmilch für ein würziges, geschmacksintensives Curry. Für zwei Portionen.

170 g **Dauerpreis¹ 2,99 €**
(1 kg = 17,59 €)

Bio-Basmati-&-Wildreis, Demeter-zertifiziert

Diese edle Mischung aus aromatischem Basmati- und Wildreis besticht mit ihrem feinen Geschmack und sorgt für besonderen Genuss in jeder Küche. Der Basmatireis wird von Fairtrade-Produzenten angebaut sowie nach Fairtrade-Standards zertifiziert und gehandelt.

500 g **Dauerpreis¹ 5,99 €**
(1 kg = 11,98 €)



* 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.



Zwischen *Kokospalmen* und Verantwortung

Seit 1979 steht Morgenland für hundert Prozent pflanzliche Bio-Lebensmittel wie Nüsse, Trockenfrüchte und Kokosprodukte. Dabei geht der Anspruch des Unternehmens über hochwertige Bio-Produkte hinaus. Das zeigt sich unter anderem anhand der langjährigen Partnerschaften von Morgenland – wie zum Beispiel die Kooperation mit Bio-Anbaupartnern in Sri Lanka.



Kokosprodukte bilden beim Bio-Pionier Morgenland seit jeher einen Schwerpunkt und Sri Lanka kommt dabei eine besondere Bedeutung zu. Die Zusammenarbeit mit lokalen Produzenten und Bauernfamilien geht bewusst über klassische Lieferbeziehungen hinaus: Sie lebt von Vertrauen, gelebter Verbundenheit, langfristigen Partnerschaften, persönlichen Besuchen und einem offenen Wissenstransfer. Bereits seit Ende der 1990er-Jahre, noch während des Bürgerkriegs in Sri Lanka, engagiert sich Morgenland vor Ort – und schenkte damals Bauern und Verarbeitern Hoffnung, indem früh gemeinsame Perspektiven für eine friedliche Zukunft entstanden. Als Sri Lanka Ende November 2025 von schweren Überschwemmungen infolge des Zyklons Ditwah getroffen wurde – den schlimmsten Hochwassern seit mehr als zwei Jahrzehnten –, stand für Morgenland fest: Unterstützung darf nicht aus der Distanz erfolgen und kein Lippenbekenntnis bleiben. Bereits kurz darauf reisten zwei Mitarbeiter – Peter Hübner, der seit Jahrzehnten enge Verbindungen nach Sri Lanka pflegt und mehrmals im Jahr die Produzenten im Land besucht, sowie Tobias Thomas, ein noch vergleichsweise junger Kollege –, nach Sri Lanka. Sie machten sich persönlich ein Bild von der Lage und schauten, mit welchen Maßnahmen die langjährigen Anbaupartner vor Ort unterstützt werden könnten.

Intensive Tage, starke Gemeinschaft

Glücklicherweise stellte sich die Situation vor Ort weniger dramatisch dar als zunächst befürchtet. Zwar waren in tiefer gelegenen Senken noch Spuren der Überschwemmungen sichtbar, nachhaltige Schäden in den Anbaugebieten hatten die Hochwasserereignisse jedoch nicht verursacht. Während einzeln lagernde Früchte und bereits geerntete Kokosnüsse verloren gingen, blieben noch nicht geerntete Bestände größtenteils unversehrt. Einige Bäuerinnen und Bauern berichteten den beiden von überfluteten Unterkünften und beschädigtem Inventar. Diese Verluste wurden jedoch gemeinschaftlich aufgefangen: Morgenland unterstützte mit finanziellen Spenden und arbeitete mit Mitarbeitenden und Produzenten Hand in Hand, um zerstörte Einrichtungsgegenstände zu ersetzen.

Für die Kokosmilch von Morgenland werden nur frische Kokosnüsse von langjährigen Anbaupartnern aus Sri Lanka verwendet und traditionell ganz ohne Zusatzstoffe verarbeitet. Kokosmilch ist gerade aus der veganen Küche nicht mehr wegzudenken und eine Basis vieler asiatischer Wok-Gerichte, Currys und Suppen.





Die Regenzeit im Nordwesten Sri Lankas reicht von Oktober bis Januar, aber es kann auch zu schweren Zyklonen mit Überschwemmungen wie 2025 kommen.

ÜBER MORGENLAND

- 1979 gegründet
- mittelständisches Bio-Unternehmen
- rund 140 Mitarbeitende
- Sortiment von über 120 Produkten
- Verarbeitung und Vertrieb von Kokosprodukten, Früchten und Nüssen in Bio-Qualität aus langjährigen Partnerschaften

Schon einmal vor Ort, besuchten Peter Hübner und Tobias Thomas insgesamt 13 weitere Morgenland-Anbaupartner. Dabei nahm man sich viel Zeit für Gespräche, um zu erfahren, wie es den Partnern ergeht und wo Herausforderungen bestehen. Danach erfolgten Begehungen von Feldern und Produktionsstätten, um gemeinsam die nächsten Schritte der Zusammenarbeit auszurichten. Die umgesetzten Bio-Partnerschaften mit den Erzeugenden in Sri Lanka werden größtenteils und wann immer möglich bis zur Naturland-Zertifizierung weiterentwickelt. Um aber das gesamte Qualitätsspektrum abzudecken, gibt es unter der Marke Morgenland zusätzlich auch Demeter-Produkte, darunter natürlich Kokosmilch.

Handel nicht losgelöst von Verantwortung

Die Erfahrungen vor Ort machten einmal mehr deutlich, dass Handel für Morgenland nicht losgelöst von Verantwortung existiert. Gerade in Krisenzeiten sind persönliche Beziehungen, gegenseitige Hilfe und langfristiges Engagement entscheidend – für die Menschen in Sri Lanka ebenso wie für eine glaubwürdige, nachhaltige Zusammenarbeit. Die Reise bestätigte, was das Unternehmen seit vielen Jahren prägt: Neben Richtlinien und Zertifikaten haben Verlässlichkeit, persönliche Beziehungen und das bewusste Teilen von Wissen einen enormen Stellenwert. *mf*



»Die Zusammenarbeit mit den Projektpartnern garantiert Rohstoffe in bester Bio-Qualität und eine stabile Lieferfähigkeit. Vor Ort entstehen im Gegenzug sichere Arbeitsplätze, ökologische Anbauflächen und es findet ein Wissenstransfer statt.«

Peter Hübner, Morgenland





We Care

Vom Ursprungsland bis an die Kasse in Ihrem Alnatura Markt – wir haben die Lieferkette im Blick. Darauf haben wir seit nunmehr fünf Jahren Brief und Siegel: Als eines der ersten Unternehmen weltweit wurde Alnatura 2021 nach dem We-Care-Standard zertifiziert, der unter anderem Sozialzertifizierungen in der Lieferkette überprüft.

Im Lebensmittelbereich gibt es eine Fülle von Siegeln. Sie unterscheiden sich in ihrer Aussagekraft erheblich und haben in der Regel einen engen Fokus. So legen manche Standards den Blick auf soziale und ökologische Gesichtspunkte, allerdings nur auf einzelne »Vorzeigeprodukte« bezogen. We Care zeigt hingegen, dass ein Unternehmen entlang der Lieferkette, aber auch am eigenen Standort ganzheitlich nachhaltig handelt (siehe Handlungsfelder auf den folgenden Seiten), und ist in dieser umfassenden Betrachtung in der Lebensmittelbranche beispiellos. Unabhängiger Träger des Standards ist das FiBL Deutschland e. V. (Forschungsinstitut für Biologischen Landbau).





We Care prüft die Vergabe des Siegels anhand dieser vier Handlungsfelder:



1. Unternehmensführung

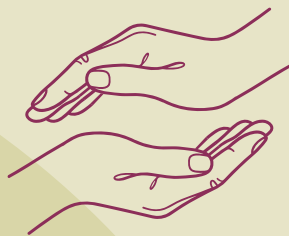
Unternehmensgrundsätze und -ziele müssen auf eine Herstellung und Vermarktung von Lebensmitteln gerichtet sein, die ethische Grundsätze berücksichtigt und Verantwortung für die Umwelt übernimmt. Das bedeutet: Menschenrechte müssen eingehalten und Umweltrisiken erkannt und minimiert werden – zum Beispiel durch die konsequente Entscheidung für Bio.

Wir haben einen eigenen Bereich Nachhaltigkeit, der die Abteilungen beim Erstellen von Zielen und Maßnahmen unterstützt und hierzu regelmäßig an die Öffentlichkeit berichtet.



2. Umweltmanagement

In diesem Feld geht es insbesondere um die eigenen Standorte und um Themen wie das Erfassen von Umweltauswirkungen und das Ergreifen von Maßnahmen zur Verringerung dieser. Beim Energieverbrauch beispielsweise liegt der größte Hebel in den Super Natur Märkten. Hier konnten wir den Verbrauch pro Quadratmeter Verkaufsfläche in den vergangenen fünf Geschäftsjahren um rund zehn Prozent senken, unter anderem durch die Umrüstung auf LED-Beleuchtung sowie energieeffizientere Kühl- und Tiefkühlgeräte.



3. Mitarbeiterverantwortung

Im Fokus stehen der Umgang mit den Mitarbeitenden, ihre Aus- und Weiterbildung sowie ein klares Bekenntnis zur Gleichberechtigung und ihrer Förderung. Es wird darüber hinaus überprüft, ob die Unternehmenskultur grundsätzlich einen offenen und wertschätzenden Umgang aller Mitarbeitenden fördert. So werden Möglichkeiten, sich einzubringen, Mitbestimmung und das regelmäßige Einbeziehen aller Mitarbeitenden bei der Verbesserung der Arbeitskultur berücksichtigt. Bei Alnatura finden regelmäßig Kulturimpulse oder ganze Kulturtage statt, um die Alnatura Unternehmenskultur für alle erlebbar zu machen.



4. Lieferkettenmanagement

Ausführlich ist hier festgelegt, wie ein Unternehmen Verantwortung entlang der Lieferkette übernehmen und dokumentieren muss, wenn es We-Care-zertifiziert werden möchte. Seit 2022 trifft Alnatura mit den Partnern für zentral eingekauftes Obst und Gemüse vertragliche Vereinbarungen zu einem verantwortungsvollen Wassermanagement in den Herkunftsregionen. Gleichzeitig müssen We-Care-zertifizierte Unternehmen Sofortmaßnahmen ergreifen, wenn in der Lieferkette Sozial-, Umwelt- oder auch Tierwohlstandards verletzt werden. Außerdem muss die Rückverfolgbarkeit aller Rohwaren bis zur Herkunft durch eine lückenlose Dokumentation gewährleistet werden.

Schon weit vor der We-Care-Zertifizierung war es uns bei Alnatura ein Anliegen, dass entlang der Wertschöpfungskette anerkannte Sozialstandards eingehalten werden. Das spiegelt sich in der Alnatura Policy Sozialstandards wider. Mehr dazu auf den folgenden Seiten.



Mehr unter alnatura.de/we-care

Für die Alnatura Kaffees werden die reifen Kaffeekirschen sorgsam von Hand geerntet.

Kaffee

mit System und Sozialstandards

Alnatura Produkte bedürfen unterschiedlichster Rohstoffe, und nicht alle haben ihren Ursprung in Deutschland und Europa. Die Alnatura Policy Sozialstandards sieht seit über zehn Jahren vor, dass die Herstellerpartner aus sogenannten Risikoländern den Nachweis für die Umsetzung der Sozialstandards vor Ort erbringen müssen. Das gilt auch für die Robusta-Kaffeebohnen aus Südindien.

Unser Herstellerpartner trägt nicht nur Sorge für die ausgewogene Röstung der Alnatura Kaffees.

Er kümmert sich auch um die Anbaubedingungen vor Ort und kennt die Kleinbäuerinnen und -bauern dort schon lange. Im Frühjahr hat er in Karnataka im Süden Indiens wieder zwei Farmerfamilien besucht. Ihre Kaffeeplantagen auf einer Höhe von rund tausend Metern bilden keine Monokulturen, sondern komplexe Agroforstsysteme. Neben Kaffee wachsen hier Pfeffer, Kardamom, Kakao, Muskatnuss, Jackfruit, Avocados und viele weitere Früchte und Gewürze. Sie dienen den Familien als ergänzende Einnahmequelle. Gleichzeitig entsteht durch die Mischung aus unterschiedlichen Nutzpflanzen und einheimischen Bäumen ein bunter Lebensraum für Vögel, Insekten und andere Kleintiere. Dies ist für Kaffeebauer M. N. Ramesh täglich spürbar: »Die Vielfalt hält die Farm gesund, und wir hören jeden Tag mehr Vögel.«

Stabile Partnerschaften statt Weltmarkt-Abhängigkeit

Die Kaffeepreise auf dem Weltmarkt sind alles andere als stabil. Daher ist die verlässliche Partnerschaft mit Alnatura und der Rösterei so wichtig für die Farmerfamilien. Sie ermöglicht mehr Planungssicherheit und stabilere Einkommen, unabhängig von kurzfristigen Preisschwankungen. »Für mich ist das keine normale Geschäftsbeziehung, sondern echte Partnerschaft. Ich weiß, dass ich mich auf stabile Preise verlassen kann, das gibt mir Sicherheit für meine Familie«, so Kaffeebauer M. A. Karumbaiha. Guter Kaffee wächst eben nicht zufällig. Er wächst dort, wo langfristige Partnerschaften, ökologische Vielfalt und echtes Verständnis auf eintausend Metern Höhe zusammenkommen. *mag*

Die Alnatura Policy Sozialstandards

Gemeinsam mit unseren Herstellerpartnern verpflichten wir uns vertraglich zur Einhaltung des amfori BSCI Verhaltenskodex oder gleichwertiger Kodizes. Die Inhalte der anerkannten Zertifizierungen wie Fairtrade oder Naturland Fair umfassen mindestens:

- Vereinigungsfreiheit und das Recht auf Kollektivverhandlungen
- keine Diskriminierung
- faire Bezahlung, mindestens entsprechend dem gesetzlichen Mindestlohn des jeweiligen Landes
- zumutbare Arbeitszeiten
- Arbeitsschutz
- keine Kinderarbeit
- besonderen Schutz für jugendliche Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer
- keine prekäre Beschäftigung
- keine Zwangsarbeit
- Umweltschutz



Auf der vier Hektar großen Farm von M. A. Karumbaiha sind insgesamt 96 verschiedene Pflanzenarten dokumentiert. Einige von ihnen spenden den Robusta-Kaffee-pflanzen Schatten.

Das macht Alnatura Kaffee aus

Strenge Naturland-Richtlinien

Die Kaffees werden in diesem Jahr komplett auf Naturland-Qualität umgestellt, damit sind die Kaffeebohnen nach Naturland-Richtlinien angebaut. Denn diese gehen über die Anforderungen der EU-Öko-Verordnung hinaus.

Anbau unter Schattenbäumen

Die Kaffeebohnen wachsen unter dem Blätterdach großer Bäume, die die Kaffeeirschen vor direkter Sonneneinstrahlung schützen. So reifen sie langsamer und haben mehr Zeit, ihre Charakteristika auszubilden.

Handpflückung

Geerntet werden die Bohnen von Hand und nicht maschinell. So stellen wir sicher, dass nur reife Kaffeeirschen verarbeitet werden – die Grundlage für aromatischen Kaffee.

Schonende Langzeitröstung

Die traditionelle Langzeitröstung veredelt die Kaffeebohnen auf schonende Weise und verleiht dem Kaffee sein mild-aromatisches Finish.



»Neben Kaffee bauen wir auch Pfeffer und Früchte an und gewinnen Honig. Alles in Bio-Qualität.«

M. A. Karumbaiha, Kaffeebauer





People
WEAR ORGANIC

Die neue
**Herbst-
Kollektion**
ist da!



Scan and
enjoy!



Transformationsfeld
Wertschöpfungskette



Certified by Ecocert Greenlife SAS
GOTS-19818
People Wear Organic GmbH

Mehr erfahren unter
www.peoplewearorganic.de

Anspruch wird zu Gestaltungsverantwortung



»Jede und jeder Einzelne ist auch für das Leben der Gemeinschaft zuständig. Nur durch diese Beiträge entsteht ein leistungsfähiger Organismus, der für die Einzelnen eine soziale Heimat werden kann.«

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

Liebe Leserinnen und Leser,

wir regen uns über den Staat, die Gemeinde, die Unternehmen, unseren persönlichen Arbeitgeber, die Kirche, den Tennisclub und so weiter auf. Wir haben Forderungen, Ansprüche und Wünsche an diese Organisationen. Dabei vergessen wir allzu oft, dass diese »sozialen Gebilde« keine fremden, von uns getrennten Gemeinschaften sind. Jede Gemeinschaft wird von einzelnen Menschen gebildet. Diese Persönlichkeiten gestalten die Gemeinschaften, und die Leistungen der Gemeinschaft sind abhängig von den Fähigkeiten und dem Engagement aller einzelnen Mitglieder.

Ich habe den Eindruck, wir vergessen gelegentlich den Zusammenhang zwischen Gemeinschaft und Individualität. Oft stehen bei unseren Vorstellungen und Erwartungen an die Gemeinschaft unsere persönlichen Interessen im Vordergrund. Wir haben die Vorstellung, dass die Gemeinschaft für uns zuständig ist. Aber es gibt auch die umgekehrte Beziehung. Jede und jeder Einzelne ist auch für das Leben der Gemeinschaft zuständig. Nur durch diese Beiträge entsteht ein leistungsfähiger Organismus, der für die Einzelnen eine soziale Heimat werden kann.

Letztlich sind wir selbst die »Schmiede« der jeweiligen Gemeinschaftsgebilde. Wir zerstören oder gestalten aus Interesse und Verantwortung diese Gebilde, die unser Leben bestimmen. Wir formen die sozialen Gebilde, die uns ärgern, die wir ablehnen oder sogar bekämpfen. Oder wir schaffen die sozialen Gemeinschaften, in denen wir im täglichen Miteinander Leistungen hervorbringen und uns im Miteinander wohlfühlen.

Wir sind für den Zustand und die Zukunft der Gemeinschaften selbst verantwortlich. Wir müssen wieder lernen, die Frage zu stellen: Wie kann ich durch mein Handeln zum Gelingen und Wohl des jeweiligen »Unternehmens« beitragen? Haben wir diesen Gesichtspunkt im Bewusstsein, gelingt es uns auch, aus einer unternehmerischen Haltung mit Zuversicht die anstehenden Zukunftsaufgaben anzugehen und aktiv mitzugestalten. Aus Anspruch wird Gestaltungsverantwortung.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Götz E. Rehn

Hochsaison für Steinobst

Jetzt im Hochsommer leuchten auch bei Alnatura Pfirsiche, Nektarinen und Aprikosen um die Wette. Wir erklären die Unterschiede und haben sommerliche Rezepte mit den Steinobstliebungen parat.

Obwohl Pfirsich, Nektarine und Aprikose sehr eng verwandt sind, unterscheiden sie sich in Aussehen, Geschmack und Konsistenz. Der **Pfirsich** besitzt eine weiche, leicht behaarte Schale und ein sehr saftiges Fruchtfleisch. Sein Geschmack ist süß und mild, teilweise auch leicht säuerlich. Pfirsiche werden häufig frisch gegessen, sie eignen sich aber auch hervorragend für Desserts, Marmeladen oder Eisteevariationen.

Die **Nektarine** hingegen ist eine besondere Züchtung des Pfirsichs. Der größte Unterschied liegt in der glatten, glänzenden Schale ohne Flaum. Ihr Fruchtfleisch ist meist etwas fester als das des Pfirsichs. Sie eignet sich daher sehr gut für Obstsalate, überzeugt aber auch im eisgekühlten Smoothie.

Die **Aprikose** wiederum ist kleiner und rundlicher als ihre großen Geschwister. Sie hat ein weiches, leicht mehliges Fruchtfleisch. Geschmacklich ist sie süß mit einer feinen Säure und einem besonders intensiven Duft. Aprikosen lassen sich sehr gut zu Süßspeisen verarbeiten.

Nektarinen unterscheiden sich schon haptisch von Pfirsichen: Während diese einen samtigen Flaum haben, verfügen Nektarinen über eine glatte Schale.



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



Nektarinen-Smoothie mit Orange und Ingwer

ZUBEREITUNGSZEIT

5 Min. + 3 Std. Gefrierzeit

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER À 300 ML

6 reife **Nektarinen**
1 TL **Ingwer** gemahlen
400 ml **Orange-Direktsaft**

Nährwerte pro Glas: Energie 301 kcal,
Eiweiß 5 g, Fett 1 g, Kohlenhydrate 62 g

ZUBEREITUNG

Nektarinen waschen, halbieren und entsteinen. Grob würfeln und 3 Std. einfrieren. **Nektarinen** mit Ingwer und Orangensaft in einen leistungsstarken Mixer geben und fein pürieren. In Gläser füllen und bis zum Servieren kalt stellen.



Alnatura
Orange-Direktsaft



Spicebar
Ingwer gemahlen

Servieren Sie den
Pfirsich-Eistee mit Eiswürfeln
und Zitronenscheiben.
Wer mag, kann ihn noch
mit etwas Zucker süßen.

» Für einen Zitronen-Eistee
Schwarztee wie beschrieben
zubereiten, anschließend 2–3 EL
Zitronensaft hinzufügen und nach
Belieben leicht süßen.



Hampstead
Earl Grey lose,
Demeter-zertifiziert*



Alnatura
Zitronen-Direktsaft

Pfirsich-Eistee

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Min.

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER

- 3 TL schwarzer oder grüner Tee
- 1 EL Zitrone-Direktsaft
- 500 g Pfirsiche

AUSSERDEM
Wasser

Nährwerte pro Glas: Energie 60 kcal,
Eiweiß 1 g, Fett 0 g, Kohlenhydrate 11 g

ZUBEREITUNG

600 ml Wasser zum Kochen bringen und auf etwa 95 °C abkühlen lassen. Tee in einen Filter und dann in eine große Karaffe geben, mit dem Wasser übergießen und gemäß Packungsanweisung ziehen lassen. Teefilter entfernen und Zitronensaft zum Tee geben.

Pfirsiche vierteln, entkernen und in 400 ml Wasser 4–5 Min. kochen. Anschließend die Masse durch ein Sieb streichen oder pürieren.

Pfirsichsud unter den Tee rühren, abkühlen lassen und für 2–3 Std. kalt stellen.

Aprikosentarte

ZUBEREITUNGSZEIT

15 Min. + 30 Min. Kühlzeit + 50 Min. Backzeit

ZUTATEN FÜR 1 TARTEFORM Ø 24 CM (12 STÜCK)

175 g **Kokosöl** nativ + 1 TL für die Form
300 g **Dinkelmehl** Type 630
150 g **Kokosblütenzucker**
1 TL **Backpulver**
30 g **Haselnusskerne**
700 g reife **Aprikosen**
2 EL **Lavendelhonig**

Nährwerte pro Stück: Energie 318 kcal,
Eiweiß 4 g, Fett 17 g, Kohlenhydrate 37 g

ZUBEREITUNG

Tarteform mit etwas Kokosöl einfetten. Mehl, Zucker, Backpulver und Kokosöl (muss nicht geschmolzen werden) zu einem Teig verkneten. Die Hälfte des Teigs in die Tarteform drücken und diese für etwa 30 Min. in den Kühlschrank stellen. In der Zwischenzeit Haselnüsse hacken, mit dem restlichen Teig zu Streuseln zerbröseln und beiseitestellen. Aprikosen waschen, halbieren, entkernen und vierteln.

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Aprikosen auf dem Teig verteilen und Streusel darüberkrümeln. Tarte in den Ofen geben und 50 Min. backen. Kurz vor dem Servieren mit Honig beträufeln.



Alnatura
Dinkelmehl Type 630,
Bioland



Hoyer
Lavendelhonig

Zum Verfeinern
etwas Quark mit
Limettensaft verrühren,
auf die Tarte geben und
zum Schluss mit etwas
frischem Limetten-
abrieb garnieren.



Eine knusprig-runde Sache

Die einen mögen sie pur geknuspert, die anderen toppen sie am liebsten herzhafte oder süß. Doch egal wie – als Snack für die Pause, unterwegs oder einfach zwischendurch sind unsere Alnatura Getreidewaffeln beliebt bei Klein und Groß und eine runde Sache für jede Gelegenheit. Ein kleiner Einblick in unsere große Auswahl, die wenig Wünsche offenlässt.

neu



Die Klassischen und die Gewürzten

Getreidewaffeln sind ein beliebtes Knabbergeback und lassen sich als Alternative zu Brot auch wunderbar herzhaft oder süß belegen und bestreichen. Ein Klassiker in unserem Sortiment sind die **Maiswaffeln Natur**, die zu hundert Prozent aus gepufftem Bio-Mais bestehen und so ihre knusprig-luftige Konsistenz erhalten. Aromatisch wird es auch bei den **Mais-Amaranth-Waffeln** mit Reis und Leinsamen, die fein mit Meersalz abgerundet sind. Fans von etwas würzigeren Knabbereien kommen mit dem **Mais-Snack Paprika** voll auf ihre Kosten. Diese knusprig-pikanten Waffeln werden aus gepufftem Mais sowie Vollkornreis hergestellt und mit Paprika und weiteren Gewürzen abgeschmeckt. Allen Genannten gemein ist, dass sie glutenfrei und vegan sind.



Ideal als praktische Proteinquelle für die nächste Tour sind die Linsenwaffeln mit Meersalz im Mini-Format, die obendrein mit schlanker Zutatenliste überzeugen: nur Linsenmehl und Meersalz.



Die Schokolierten

Allen Schokoladenfans legen wir unsere schokolierten Getreidewaffeln ans Herz. Gibt es sie in zahlreichen Varianten – zum Beispiel als **Schoko-Reiswaffeln Zartbitter** oder **Vollmilch-Cocos** – schon länger im großen Format, sind sie jetzt auch in zwei Sorten in Klein erhältlich: Bei unseren neuen **Schoko-Reis-Minis** wird luftig-gepuffter Vollkornreis mit feiner Schokolade vereint. Die kleinen Waffeln werden je nach Variante mit 60 Prozent feinherber Zartbitterschokolade oder aromatischer Vollmilchschokolade überzogen. Dank ihrer handlichen Größe sind die Minis perfekt für den kleinen Schoko-Appetit zwischendurch und genau richtig zum Teilen.



Die Süßen im Vorratssack

Auch für den süßen Hunger zwischendurch gibt unser Alnatura Sortiment so manch krosse Scheibe her: Die **Honig-Reiswaffeln** bestehen aus Bio-Vollkornreis und -Honig – mehr nicht. So überzeugen sie mit ihrer fein-süßen Note zum Beispiel als Pausensnack oder kleiner Nachtisch. Und in den drei praktischen Portionspackungen mit jeweils vier Waffeln eignen sie sich super zum Mitnehmen. Ein zimtlig-feiner Newcomer sind die **Zimt-Zucker-Reiswaffeln**. Gepuffter Reis wird mit Zucker, Zimt und einem Hauch Vanille verfeinert. Auch sie sind dank ihrer Verpackung in drei Portionen à vier Waffeln bestens für den nächsten Ausflug geeignet.



Für Sie ausgewählt



Dr. Antonio Martins
Bio-Kokosnussmilch 3,8 % vegan
Dieser cremige Drink aus Kokosmilch und Kokosnusssaft mit 3,8 Prozent Fett kann nicht nur pur getrunken werden. Er schmeckt auch im Müsli, zum Kaffee, in Smoothies oder lässt sich als Milchalternative in Desserts verwenden.

Dauerpreis
3,49

1 l



Voelkel
Bio-Kombucha Original vegan**
Die kalorienarme Alternative zu Limonade: Grüner Tee und eine harmonische Komposition aromatischer Kräuter, Blüten und Blätter geben dieser leicht kohlen-säurehaltigen, fermentierten Erfrischung ihren besonderen Charakter. Traditionell hergestellt in der hauseigenen Mosterei.

Dauerpreis
3,99

0,75 l
(1 l = 5,32 €)



**Mehr
Mehrweg**



Sanchon
Bio-Erdnussauce Saté vegan
Eine würzig-nussige Fertigsauce mit feiner Kokosnote. Sie passt gut zu Hühnerspießen und anderen gegarten Fleischsorten, zu Tofu, zu einer knackigen Gemüsepfanne oder einfach zu Reis. Nicht kochen, sondern nur unter Rühren erwärmen.

Dauerpreis
3,79

340 ml
(1 l = 11,15 €)

Govinda
Ayurvedisches Bio-Ghee
Dieses hochwertige Ghee wird in Deutschland durch langsames Erhitzen und ein traditionelles ayurvedisches Siedeverfahren hergestellt, wodurch ein reines, goldgelbes Fett mit typischem Butteraroma entsteht. Mit einem hohen Rauchpunkt ist es ideal zum Braten, Kochen und Frittieren. Verleiht Speisen ein feines, buttriges Aroma.



Dauerpreis
14,99

420 g
(1 kg = 35,69 €)



Gutnuss
Bio-Tahin, Demeter-zertifiziert vegan
Dieses reichhaltige Tahin wird aus ungeschälten, gerösteten Sesamkörnern hergestellt. Der nussige Aufstrich ist in der Küche vielseitig einsetzbar: Er eignet sich zum Beispiel perfekt für Dressings, Hummus, Saucen oder verfeinert warme Gerichte.

Dauerpreis
3,99

250 g
(1 kg = 15,96 €)



Blumenbrot

Bio-Knusperbrot »Schwarzer Reis« vegan**

Eine originelle Alternative zu klassischem Brot: Hergestellt aus Vollkorn-Schwarzeismehl (Nerone-Reis), überzeugen die glutenfreien Knusperbrotsschnitten durch ihre natürlich violette Farbe sowie einen milden, leicht fruchtigen Geschmack mit Anklängen an dunkle Beeren.

Dauerpreis
3,99

150 g
(1 kg = 26,60 €)



El Origen

**Bio-Kochbananen-Chips
»Chili-Lime«** vegan**

Die knusprige Alternative zu herkömmlichen Kartoffelchips: Hergestellt aus knusprig frittierten Kochbananen, vereinen diese Chips spritzige Limette und angenehme Chili-Schärfe. Durch direkte Partnerschaften mit Kleinbauern-Kooperativen in Ecuador wird die Wertschöpfung vor Ort gefördert.

Dauerpreis
2,49

80 g
(1 kg = 31,13 €)



Candy Tree

Bio-Maislutscher Himbeere vegan

Die Lutscher werden mit Maissirup, Apfelsaft und Himbeersaft hergestellt und überzeugen mit ihrem fruchtig-natürlichen Himbeergeschmack. Ohne Farbstoffe, glutenfrei und mit weniger als 50 Kalorien pro Stück – ideal für kleine und große Naschmomente unterwegs.

Dauerpreis
0,89

1 St.

Wein des Monats



Dauerpreis
13,49

0,75 l
(1 l = 17,99 €)

Weingut Dreissigacker

Geerdet Bio-Rosé vegan

Ein Rosé aus hundert Prozent Spätburgunder mit Klarheit, Spannkraft, Präzision und Stil. Die Trauben werden selektiv gelesen und schonend gepresst. Dabei findet nur ein minimaler Kontakt mit den Beerenschalen statt, sodass die feine, helle Farbe bewahrt bleibt. Der Ausbau erfolgt vollständig im Edelstahltank. Anschließend reift der Wein fünf Monate auf der Vollhefe und bis zur Abfüllung auf der Feinhefe. Besonders spannend zu Sushi, Ziegenkäse, Pasta mit Kräutern oder Grillgemüse. Optimale Trinktemperatur: zehn bis zwölf Grad Celsius.

Öl des Monats



Mani Bläuel

**Natives Bio-Olivenöl extra
»Kalamata g.U. Peloponnes«
vegan**

Das mild-fruchtige, sortenreine Olivenöl aus der Region Kalamata mit geschützter Herkunftsbezeichnung zeichnet sich durch ein angenehmes Aroma von Kräutern und Wildblüten und eine leicht pikante Würze aus. Die Koroneiki-Olive wird schonend geerntet und ausschließlich mechanisch kalt extrahiert.

Dauerpreis
13,49

500 ml
(1 l = 26,98 €)

Für Sie ausgewählt



Züger

Bio-Paneer »Garam Masala«

Der Weichkäse nach indischer Art kann zum Kochen, Braten oder Grillen verwendet werden. Er hat einen milden Eigengeschmack und ist in dieser Variante mit Gewürzen mariniert. Da er hitze- und formstabil ist, kann er auch gut in Saucen mitgekocht werden.

Dauerpreis
3,49

200 g
(1 kg = 17,45 €)



Followfood

Bio-Fischwürfel »Air Fryer Fish Bites« Kräuter-Zitrone**

Ob in Heißluftfritteuse, Pfanne oder Backofen – die saftigen Fischwürfel sind schnell zubereitet. Die Würfel aus zartem Alaska-Seelachsfilet mit Kräuter-Zitronen-Marinade schmecken besonders zu mediterranean inspirierten Rezepten. MSC-zertifiziert.

Dauerpreis
4,49

180 g
(1 kg = 24,94 €)



Tempehmanufaktur

Bio-Soja-Tempeh Curry** **vegan**

Tempeh, ein fermentiertes Produkt aus Hülsenfrüchten, stammt ursprünglich aus Indonesien. Dieses Soja-Tempeh mit Curry-Marinade wird aus Sojabohnen aus Deutschland, Österreich oder Italien hergestellt. Gebraten und in Würfel geschnitten, passt es gut zu Thai-Currys, als Topping auf Salaten oder in Bowls.

Dauerpreis
3,69

200 g
(1 kg = 18,45 €)



Käse des Monats

Erhältlich an unseren Käse-Selbstbedienungstheken

Bio-Schaukäserei Wiggensbach

Bio-Gute-Laune-Käse**

Dieser würzig-aromatische und cremige halbfeste Schnittkäse wird aus reiner Allgäuer Bio-Heumilch hergestellt und in traditioneller handwerklicher Produktion zu einem hochwertigen Käse verarbeitet. Die Rinde wird mit heller Rotschmiere und Weißschimmel veredelt, dazu kommt eine Ummantelung aus der mediterranen »Gute-Laune-Gewürzblütenmischung«. Sechs bis acht Wochen im Ziegelgewölbekeller gereift.

Dauerpreis
2,69

je 100 g
(1 kg = 26,90 €)

Andechser Natur

Bio-Lassi Mango, Bioland**

Der Bio-Lassi Mango mit 3,5 Prozent Fett bietet Trinkgenuss nach indischer Art. Seinen angenehm fruchtig-frischen Geschmack verdankt er vollreifen, süßen Mangos und vollmundiger Milch, die rückverfolgbar ist bis zum Bio-Bauernhof.



Dauerpreis
1,49

250 g
(1 kg = 5,96 €)

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.



Berberitzen

Kleine Beeren, großer Geschmack.

Unsere Bio-Berberitzen sind bekannt für ihre leuchtend rote Farbe und ihren intensiven, fruchtigen Geschmack, der eine ausgewogene süß-säuerliche Note mit sich bringt. Sie werden schonend getrocknet, sind naturbelassen und in Rohkost-Qualität, wodurch ihr ursprüngliches Aroma optimal bewahrt wird.



Diese kleinen Beeren gelten als Geheimtipp für die Küche und verleihen Gerichten eine besondere Note. Neben der geschmacklichen Abwechslung sorgen die Berberitzen auch für optische Highlights in den Speisen und bereichern beliebte Rezepte mit einer besonderen Raffinesse.



Denn oft sind es die kleinen Zutaten, die den größten Unterschied machen.

Haselnuss-Berberitzen Gugelhupf



Rezept entdecken auf govinda-natur.de



Weitere Informationen unter www.govinda-natur.de



von Natur aus
vegan



Ayurvedische Mundhygiene

Zahnpflege sollte nicht bloß eine tägliche Routine, sondern bestenfalls ein entspannendes Ritual sein. In Indien ist genau das Tradition. Denn im Ayurveda ist die Mundpflege ein ganzheitlicher Prozess, der weit über das Reinigen der Zähne hinausgeht. Sie soll dazu dienen, die Mundhöhle von Giftstoffen zu befreien, das Zahnfleisch zu stärken und das Wohlbefinden zu fördern.

Ayurveda ist ein sehr altes Gesundheitssystem aus Indien und wird oft als »Wissen vom Leben« bezeichnet. Seine Geschichte reicht mehrere Tausend Jahre zurück und in seinem Ursprungsland spielt Ayurveda neben der westlichen Medizin auch heute noch die wichtigste Rolle bei der Gesundheitsversorgung. Es beruht auf der Annahme, dass die drei Energien Vata, Pitta und Kapha, die sogenannten Doshas, die körperlichen und seelischen Vorgänge in jedem Menschen steuern. Oberstes Ziel ist es, die Balance der drei Doshas zu erhalten oder wiederherzustellen.

Die traditionelle Zahnpflege im Ayurveda wird wohl seit über 5 000 Jahren praktiziert und gilt als eine der ältesten medizinischen Praktiken weltweit. Es lohnt sich also vielleicht, neben unseren klassischen Zahnpflegewohnheiten einige ayurvedische Methoden zu ergänzen und sich so auf traditionell Bewährtes zurückzubewegen. Die zentralen Bestandteile der ayurvedischen Zahnpflege sind folgende:

Ölziehen

Beim Ölziehen (Kavala Graha) wird morgens auf nüchternen Magen etwa ein Esslöffel hochwertiges Pflanzenöl (traditionell Sesam- oder Kokosöl, aber auch spezielles Mundziehöl ist möglich) für 5 bis 15 Minuten im Mund bewegt, durch die Zähne gezogen und »gekauet«. Anschließend wird es auf ein Stück Toilettenpapier oder in ein Taschentuch gespuckt und im Hausmüll entsorgt. Nach Ansicht des Ayurveda soll dies Bakterien binden, das Zahnfleisch festigen und entgiften.

Zungenschaben

Zungenschaben (Jihva Prakshalana): Vor dem Zähneputzen sollte der morgendliche Belag (Ama), und damit auch geruchsbildende Bakterien, mit einem Zungenschaber aus Kupfer oder Edelstahl entfernt werden. Dazu etwas Zahnpasta auf das Reinigungsgerät geben, Zunge weit herausstrecken und mit Vor-und-zurück-Bewegungen die Oberfläche säubern. Danach den Mund gut ausspülen. Dies soll einen frischen Atem fördern.



Zähneputzen

Bei der traditionellen Art des Zähneputzens (Danta Dhavana) werden im Ayurveda Zahnhölzer (Datan) benutzt. Dazu kaut man auf Kräuterzweigen (zum Beispiel Neem oder Miswak) herum, bis die Holzfasern aufbrechen und eine Art Pinsel bilden. Anschließend werden mit diesem faserigen Ende die Zähne geputzt und das Zahnfleisch massiert.



Zur richtigen Mund- und Zahnhygiene gehört auch die halbjährliche Vorsorgeuntersuchung bei der Zahnärztin oder dem Zahnarzt. Empfohlen wird außerdem ein- bis zweimal pro Jahr eine professionelle Zahnreinigung.



Hygiene-Tipps für die Zahnbürste

- Zahnbürste nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser abspülen.
- Zum Trocknen Zahnbürste mit dem Kopf nach oben in einen Becher stellen – am besten einzeln, damit sie nicht mit anderen Bürsten in Berührung kommt.
- Spätestens nach drei Monaten Zahnbürste tauschen; sind die Borsten abgenutzt, auch früher.
- Nach einer Erkältung oder einem anderen Infekt Zahnbürste sofort tauschen, denn Viren und Bakterien siedeln sich gerne auf den Borsten an.

Eine beliebte, zeitgemäßere ayurvedische Wahl ist die Bambuszahnbürste. Geputzt werden sollte zwei- bis dreimal täglich nach den Mahlzeiten für mindestens drei Minuten. Am besten beginnt man mit den Kauflächen im Oberkiefer. Dann mit kleinen Kreisen von Rot nach Weiß – vom Zahnfleisch zum Zahn hin – die Zahnaußen- und -innenflächen putzen. Dasselbe anschließend im Unterkiefer. Wichtig ist, dass man mit der Bürste nicht zu viel Druck ausübt, da das die Zähne und das Zahnfleisch schädigen kann. Spätestens nach drei Monaten sollte die Zahnbürste gewechselt werden. Den Kräuterzweig kann man etwa vier bis sechs Wochen verwenden, bevor er durch einen neuen ersetzt werden sollte.

Im Ayurveda benutzt man Kräuterzahnpasten, die auf natürlichen Wirkstoffen wie Neem, Nelke, Amla oder Miswak basieren. Wenn Sie Zahnpasten und andere Zahnpflegeprodukte in Naturkosmetik-Qualität verwenden, können Sie sicher sein, dass nur natürliche Inhaltsstoffe in Ihrem Mund landen. Die Leitlinien der zahnmedizinischen Fachgesellschaften empfehlen Erwachsenen ein Produkt mit Fluorid.

Mundspülung

Zum Abschluss der Mundhygiene wird auch im Ayurveda zur Mundspülung gegriffen. Dafür werden Kräutertees, Kräuteröle oder meist alkoholfreie Mundspülungen mit Pflanzenextrakten verwendet. Damit wird der Mundraum für 30 bis 60 Sekunden gespült. Dies soll der Stärkung des Zahnfleisches dienen.

Bewusste Ernährung

In der ayurvedischen Lehre spielt aber auch die bewusste Ernährung eine wichtige Rolle bei der Mund- und Zahnpflege. Die Verwendung von Gewürzen wie Sesam, Fenchel oder Kardamom nach dem Essen wird empfohlen, um den Mund zu erfrischen. Dabei werden etwa ein halber Teelöffel rohe oder leicht angeröstete Fenchelsamen oder zwei Samen aus einer grünen Kardamomkapsel nach der Mahlzeit gekaut und dann geschluckt. Zudem gilt der häufige Verzehr von knackigem Obst und Gemüse wie rohen Karotten und Äpfeln als besonders gut für die Zähne. Auch Milchprodukte und Hülsenfrüchte werden empfohlen. Zuckerhaltige Lebensmittel wie Süßigkeiten können das Wachstum von kariesfördernden und entzündungsverursachenden Bakterien begünstigen und sollten daher eher selten konsumiert werden.

Durch ausreichendes Trinken werden die Giftstoffe im Körper besser ausgespült. Die wichtigsten Getränke im Ayurveda sind heißes (abgekochtes) Wasser – gerne mit Zitrone oder Ingwer verfeinert –, Kräutertees, Goldene Milch und Lassi. *jk*

Schon gewusst?

Der Miswak-Stick ist aktuell stark im Trend. Die jahrtausendealte, traditionelle Form der Zahnpflege erlebt durch die sozialen Medien ein Comeback.



Hydropphil
Kids-Zahncreme Aprikose
»Die Maus«** **vegan**
Diese fruchtige, orange Zahncreme schmeckt nach Aprikose und wurde speziell für Kinder ab dem ersten Zähnchen bis zum sechsten Lebensjahr entwickelt. Sie reinigt sanft den noch nicht voll ausgebildeten Zahnschmelz und hat einen Fluoridgehalt von 1 000 ppm (1 000 Milligramm Fluorid pro Kilogramm).
75 ml **Dauerpreis¹ 3,99 €** (1 l = 53,20 €)



The Humble Co.
Zahnseidesticks **vegan****
Der Hauptbestandteil dieser Zahnseidesticks auf pflanzlicher Basis ist Maisstärke. Der zweifache Faden mit Minzgeschmack entfernt Essensreste und Plaque. Die Spitze kann als Zahnstocher genutzt werden.
1 Pck. = 40 St. **Dauerpreis¹ 1,95 €**
(1 St. = 0,05 €)

Niyok
Bambuszahnbürste Medium**
Der Griff aus nachwachsendem Bambus liegt angenehm in der Hand. Die mehrstufigen Borsten auf pflanzlicher Basis reinigen effektiv auch an schwer erreichbaren Stellen und bleiben dabei sanft zum Zahnfleisch.
1 St. **Dauerpreis¹ 2,29 €**



Unicorn
Miswak-Stick für die natürliche Zahnpflege**
Miswak, eine Wurzel des sogenannten Zahnbürstenbaums, wird seit Jahrhunderten zur natürlichen Zahnreinigung verwendet. Die feinen Pflanzenfasern ermöglichen eine sanfte Reinigung der Zähne – ganz ohne Zahnpasta. Holzfasern, die sich während der Reinigung abgelöst haben, ausspucken und die Miswak nach der Anwendung trocknen lassen.
1 St. **Dauerpreis¹ 1,89 €**

Santé
Vitamin-B12-Zahncreme
»Active Care« **vegan**
Diese Zahncreme enthält Natriumfluorid zum Schutz vor Karies, Xylitol zur Reduzierung von Plaque sowie Bio-Salbei zur Beruhigung des Zahnfleisches. Vitamin B12 unterstützt zusätzlich die Versorgung des Körpers bei regelmäßiger Anwendung.
75 ml **Dauerpreis¹ 4,99 €** (1 l = 66,53 €)



CMD Naturkosmetik
Mundwasserkonzentrat Teebaumöl Classic **vegan****
Sanfte Mundhygiene-Pflege: Die harmonische Kombination aus Thymianöl, Bio-Pfefferminzöl und Bio-Teebaumöl pflegt den Mundraum und sorgt für ein angenehmes Mundgefühl. Die praktische Ergänzung für die tägliche Mundpflegeroutine.
50 ml **Dauerpreis¹ 8,59 €** (1 l = 171,80 €)

Elixir
Mundziehöl »Energy«
Dieses Mundziehöl mit Orangen-, Rosmarin- und Ingweröl kann die tägliche Pflegeroutine ergänzen und sorgt für ein angenehmes Mundgefühl. Einfach morgens, direkt nach dem Aufstehen, Öl im Mund hin- underspülen, durch die Zähne ziehen und anschließend ausspucken.
200 ml **Dauerpreis¹ 14,99 €**
(1 l = 74,95 €)



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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

AUS UNSEREM SORTIMENT*

Spa-Gefühl für zu Hause

Seit fast hundert Jahren steht Speick Naturkosmetik für natürliche Pflege, exklusiv mit dem Extrakt der hochalpinen Speick-Pflanze. Das Familienunternehmen aus der Region Stuttgart setzt auf lokale Produktion, natürliche Rohstoffe und hochwertige Produkte. Die Thermal-Sensitiv-Pflegelinie enthält Thermalwasser und Algen als wichtigste Bestandteile.

Thermal Sensitiv Tagescreme**

vegan

Diese hautverwöhnende Tagescreme mit zarter Textur enthält das kieselsäurehaltige Thermalwasser aus Schlangenbad im Taunus, konzentrierten Algenextrakt, feuchtigkeitsspendendes Bio-Aloe-vera-Gel, Bio-Sheabutter und Bio-Kameliolenöl.

50 ml **Dauerpreis¹ 10,69€**

(1 l = 213,80€)

Thermal Sensitiv Nachtcreme**

vegan

Die reichhaltige Nachtcreme mit dem Thermalwasser aus Schlangenbad reguliert die Haut über Nacht und spendet ein wohliges Hautgefühl. Ideal auch als reichhaltige Tagescreme.

50 ml **Dauerpreis¹ 10,69€**

(1 l = 213,80€)



Der Markentisch des Monats

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

**Thermal Sensitiv
Mizellenwasser** vegan**

Das Mizellenwasser sorgt für klärende Reinigung und verwöhnende Feuchtigkeitspflege. Die Formulierung ohne Alkohol ist besonders sanft zur Haut und entfernt wasserlösliches Make-up und Mascara gründlich.

200 ml **Dauerpreis¹ 7,89 €**
(1 l = 39,45 €)

Thermal Sensitiv Duschgel vegan

Die verwöhnende Duschpflege mit feinfruchtigem Duft erfrischt und schäumt fein. Die vitalisierende Textur enthält Thermalwasser und konzentrierten Algenextrakt aus der Bretagne zur Regulierung der Hautbalance sowie sanfte pflanzliche Tenside.

200 ml **Dauerpreis¹ 4,95 €**
(1 l = 24,75 €)

Thermal Sensitiv Deo-Stick vegan

Ein Deodorant mit effektiver Langzeitwirkung, ohne Aluminiumsalze. Es schützt zuverlässig und pflegt mit feinfruchtigem Duft. Mit deodorierendem Bio-Salbei und der Kraft des kieselensäurehaltigen Thermalwassers aus Schlangenbad.

40 ml **Dauerpreis¹ 7,19 €**
(1 l = 179,75 €)



* 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.

Schwäbische Sauberkeit

Viel hilft viel. Und die Temperatur so hoch wie möglich. Und am besten ein konventionelles Mittel, keine Kompromisse. So denken (leider) viele. Almawin hat bewiesen, dass es anders geht: dass man ohne Abstriche umsichtig waschen kann – gut für Umwelt, Energiebilanz und den eigenen Geldbeutel.

ÜBER ALMAWIN

- 1993 durch Rudolf Bund gegründet
- 50 Mitarbeitende
- Standort: Winterbach bei Stuttgart
- Produkte: Waschmittel, Spezialwaschmittel, Fleckentferner, Entkalkung, Reiniger, Desinfektion, Spülmittel, Seifen, Spezialmarke Klar für Haut-sensible
- Merkmale: Traditionsbewusstsein und Innovationskraft, Ökologie mit Effizienz

Waschen, Putzen, Spülen – das Unternehmen Almawin bei Stuttgart setzt seit 33 Jahren auf ökologische Wasch-, Putz- und Reinigungsmittel, die funktionieren. »Immer wieder begegnen wir dem Vorurteil, dass ökologische Mittel nicht ausreichend wirken«, so Almawin-Gründer Rudolf Bund. Dabei begann alles mit Reinigungsprodukten für Hotels und Gastronomie, erst später kamen ökologische Mittel für die Endverbrauchenden hinzu. Aber Rudolf Bund ist ehrlich: »Am Anfang war es ein Suchen und Tasten, manches hat funktioniert, manches nicht. Zunächst mussten wir Rohstoffe finden, die nicht erdölbasiert sind; damals war die Auswahl nicht groß. Und uns war immer bewusst: Sobald die Kundin oder der Kunde der Meinung ist, das Produkt funktioniert nicht richtig, steigt sie oder er wieder auf konventionell um.« Der Erfolg gibt ihm recht: Almawin geht es heute gut.

Seit Langem Familiensache

Wir sitzen mit Rudolf Bund, seiner Tochter Marion Jäger sowie dem Vertriebsleiter Bernd Rühle östlich von Stuttgart im Besprechungsraum der Unternehmung. Ein Familienunternehmen: Marion Jäger bereitet sich hier auf die Nachfolge vor. »Die zweite Generation steht bereit, und mich freut es als Vater,



Vertriebsleiter Bernd Rühle, Prokuristin Marion Jäger und Almawin-Gründer Rudolf Bund (v.l.n.r.).

dass beide Töchter angetreten sind«, sagt Rudolf Bund stolz. Von Zwang keine Spur: »Almawin und das Thema Ökologie hat mich schon immer begeistert«, so Marion Jäger. Und Rudolf Bund ergänzt: »Wir versuchen, Ökologie nicht dogmatisch, sondern pragmatisch zu leben. Das heißt, auch die Leistung und der Preis müssen stimmen! Und wir haben uns bei Almawin ganz auf Konzentrate spezialisiert. Das spart Waschmittel und Verpackungen ein und macht eine geringe Dosierung möglich.« Bernd Rühle erklärt: »Im Verkaufsregal sieht das jeweilige Produkt dann natürlich teurer aus als das mit Wasser gestreckte Konkurrenzprodukt. Deshalb zeichnet Alnatura am Regal den Preis pro Waschlading aus.«

Klar – die Spezialmarke für Hautsensible

2002 übernahm Rudolf Bund zusätzlich zu Almawin die ökologische Marke Klar. Sie hat im wahrsten Sinne des Wortes ein klares Profil: Die Rezepturen sind parfümfrei und speziell für Menschen mit Allergien oder sensibler Haut geeignet. »Bei Alnatura ist Klar stark vertreten. Hautverträglichkeit wird immer gefragter«, so Bernd Rühle. Wir möchten von ihm wissen, wie es um den Faktor Duft der Wäsche steht. »Gerade der Duftstoff ist eben leider oft der Auslöser, wenn ein Mittel Allergien hervorruft. Unser Klar-Sortiment wird sogar vom Deutschen Allergie- und Asthmabund empfohlen. Wir bieten auch an, dass Kundinnen und Kunden uns ihren Allergiepass senden; alle In-



Das Universalwaschmittel von Klar enthält Waschnuss und kommt ohne Duft aus. Für eine gute Hautverträglichkeit dermatologisch getestet.
Das Universalwaschmittel von Almawin duftet nach Lavendel und bringt ab 30 Grad Celsius Waschttemperaturen volle Leistung.
Der Weichspüler Lavendel auf pflanzlicher Basis macht Wäsche schonend kuschelweich.
Mit allen Waschmitteln kombinierbar.



Intelligent waschen, spülen, putzen

Die Umwelt und Ihr
Geldbeutel danken es Ihnen

Wäsche waschen

Um die Umwelt zu schützen, nehmen Sie Ihre Waschmaschine nur in Betrieb, wenn sie voll ist. Bevorzugen Sie Waschgänge bei geringer Temperatur und ein Eco-Programm, das Energie und Wasser spart, und befolgen Sie die Dosieranleitung. Letzteres ist gerade bei Konzentraten besonders wichtig.

Geschirr spülen

Spülen von Hand: Um Wasser und Energie zu sparen und trotzdem effizient zu reinigen, weichen Sie Ihr Geschirr ein, anstatt es unter laufendem Wasserhahn zu waschen, und halten Sie sich an die empfohlenen Produktdosierungen.

Für ein effizientes Reinigen ist keine große Schaumentwicklung notwendig. Entfernen Sie Essensreste möglichst vollständig vom Geschirr und spülen Sie intelligent: zuerst die wenig verschmutzten Geschirrtile wie zum Beispiel Gläser, dann die schmutzigeren wie Töpfe und Essgeschirr.

Spülen in der Spülmaschine: Die Spülmaschine ist grundsätzlich ressourcenschonender als Handspülen. Schalten Sie den Geschirrspüler erst an, wenn er ganz voll ist; so sparen Sie Wasser und Energie. Wie bei der Waschmaschine gilt: Lassen Sie das Gerät mit geringer Temperatur arbeiten – am besten im Eco-Programm – und halten Sie sich beim Reinigungsmittel an die Dosieranleitung.

Putzen

Um die Auswirkungen auf die Umwelt einzuschränken, befolgen Sie bitte die empfohlenen Gebrauchsdosierungen.

Die Produkte der Spezialmarke Klar kommen ohne Duftstoffe aus und sind besonders geeignet, wenn empfindliche Haut mit der Wäsche in Kontakt kommt.



haltsstoffe sind nach INCI für Menschen mit Allergien verständlich deklariert, das ist uns wichtig.«

Deutscher Nachhaltigkeitspreis 2026

Auf der Website findet sich eine lange Liste an Auszeichnungen für das Engagement von Almalwin. Rudolf Bund erzählt abschließend: »Dieses Jahr haben wir ein Bonbon bekommen: Wir haben den Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2026 erhalten. Die Jury sieht uns als herausragendes Vorbild unserer Branche und als Vorreiter bei umweltfreundlichen Wasch- und Reinigungsmitteln. Besonders überzeugt haben die nachhaltige Rohstoffverwendung und die hohen Umweltstandards in der Produktion. Alle Inhaltsstoffe sind öko-zertifiziert nach Ecogarantie oder Ecocert und frei von Mikroplastik, Nanopartikeln, Phosphonaten, Chlor, optischen Aufhellern und synthetischen Zusatzstoffen. Das freut mich ganz besonders, da ich ja nun am Ende meiner Rolle als Geschäftsführer stehe und die Dinge guten Gewissens an meine Kinder übergebe.« mf



Schon gewusst?

Waschnüsse sind die Früchte des Waschnussbaums, auch bekannt als Seifenbaum. Er ist in Asien beheimatet und trägt erst mit zehn Jahren zum ersten Mal Früchte. Waschnüsse enthalten 15 Prozent waschaktive Substanzen, sogenannte Saponine. Sie werden vor allem in Indien zum Reinigen von Kleidung und Haaren verwendet.



»Wir konzentrieren uns bei Almawin auf drei Kernziele: beste Hautverträglichkeit, ökozertifizierte Qualität und maximale Leistungsfähigkeit.«

Rudolf Bund, Gründer von Almawin

Alles außer erdölbasiert

Im Gespräch mit Almawin-Vertriebsleiter Bernd Rühle:

Herr Rühle, welche Inhaltsstoffe werden bei Ihnen verwendet?

»Anstatt erdölbasierter Tenside kommen bei uns pflanzenbasierte Rohstoffe zum Einsatz: Fettalkoholsulfat und Zuckertenside, gentechnikfreie Enzyme und innovative Technologien wie Orangerterpene oder flüssige Waschnussextrakte.«

Was hebt Almawin-Produkte von anderen ab?

»Mit der großen Vielfalt an Waschmitteln auf Waschnuss-Basis beweisen wir unser Know-how in puncto natürliche Waschsubstanzen. Das Saponin aus der Waschnuss ist ein natürlicher Waschrohstoff mit vielen großartigen Eigenschaften: hohe Reinigungsleistung, sehr gute Hautverträglichkeit, hohe Ergiebigkeit. Es macht Wäsche weich ganz ohne Weichspüler.«

Bei wie viel Grad wirken Almawin-Waschmittel?

»Unsere Waschmittel sind ab 30 Grad Celsius, teilweise auch schon ab 20 Grad Celsius wirksam. Wir empfehlen dazu auch immer den Eco-Waschgang, der dauert zwar etwas länger, aber spart Energie und das Waschmittel hat länger Zeit zu wirken. Bei stärkeren Flecken empfiehlt sich Vorbehandeln. Nur bei Wäschen, die eine bestimmte Hygiene verlangen, zum Beispiel Geschirrhandtücher, verkeimte Wäsche et cetera, ist ein 60-Grad-Celsius-Waschgang angesagt.«

Kommen bei Almawin Duftstoffe zum Einsatz?

»Ja. Wir verzichten jedoch konsequent auf synthetische Duftstoffe und nutzen stattdessen natürliche ätherische Öle, teilweise aus biologischem Anbau. Wer noch eine Extraportion Duft haben will, sollte unbedingt unsere Bio-Wäschedüfte ausprobieren.«



AUS UNSEREM SORTIMENT*



Sodasan
Spülmittel
Lemon & Lime** **vegan**
500 ml **Dauerpreis¹ 2,29 €**
(1 l = 4,58 €)



Sonett
Gallseife
100 g **Dauerpreis¹ 1,79 €**
(1 kg = 17,90 €)



Sonett
Fleckenspray** **vegan**
100 ml **Dauerpreis¹ 2,99 €**
(1 l = 29,90 €)

Testidentisch



Sodasan
Spülmittel
Lemon & Lime** **vegan**
1 l **Dauerpreis¹ 3,69 €**

Natürlich reinigen

Entdecken Sie das konsequent ökologische Wasch- und Reinigungsmittelsortiment in Ihrem Alnatura Markt – für eine saubere Leistung mit maximal natürlichem Anspruch.



Sodasan
Waschmittel
Sport & Outdoor** **vegan**
750 ml = 21 WL **Dauerpreis¹ 6,99 €**
(1 l = 9,32 €, 1 WL = 0,33 €)



AlmaWin
Colorwaschpulver
Lindenblüte **vegan**
1 kg = 21 WL **Dauerpreis¹ 7,49 €**
(1 WL = 0,36 €)



Sonett
Flächendesinfektion²
vegan
500 ml **Dauerpreis¹ 6,99 €**
(1 l = 13,98 €)

sodasan
SAUBER SAUBER MACHEN

AlmaWin
NATÜRLICH SAUBER

sonett
ÖKOLOGISCH KONSEQUENT

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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

² Die Sonett Flächendesinfektion sicher verwenden. Vor Gebrauch stets Kennzeichnung und Produktinformation lesen.



Unterstützt natürlich Herz und Kreislauf



Naturreiner Heilpflanzensaft Weiße Dorn

- ① Unterstützt die Herz-Kreislauf-Funktion

Schoenenberger

Die Pflanzen. Die Heilkraft. Der Saft.
Sonst nichts.

Empfehlungen des Monats

Niyok Shampoo »Volume & Boost«** **vegan**

Dieses Shampoo verleiht stumpfem und geschädigtem Haar neuen Glanz und Pflege. Die reichhaltige Formel spendet Feuchtigkeit und stärkt das Haar. Der Duft nach Pfirsich, Aprikose und cremigen Fruchtnoten wirkt warm und feminin.

200 ml **Dauerpreis¹ 5,99 €**
(1 l = 29,95 €)



khadi Ayurvedischer Conditioner »Amla Volume«** **vegan**

Pflegender Conditioner für ein Haargefühl voller Volumen, Glanz und Spannkraft. Geeignet für alle Haartypen; besonders für feines, kraftloses oder altersbedingt dünner werdendes Haar. Das im Conditioner enthaltene Elixier basiert auf einem hochkonzentrierten Pflanzenextrakt aus Kräutern, Blättern und Früchten, der nach ayurvedischer Tradition hergestellt wird.

200 ml **Dauerpreis¹ 15,90 €**
(1 l = 79,50 €)

Lavera Skin-Longevity- Tagespflege** **vegan**

Diese Tagespflege mit Lichtschutzfaktor 15 schützt die Haut vor schädlicher UV-Strahlung und versorgt sie lang anhaltend mit Feuchtigkeit. Bei kontinuierlicher Anwendung stellt sich als Langzeiteffekt eine Dreifach-Wirkung gegen Hautalterung (Falten, Elastizitätsverlust, nachlassende Strahlkraft) ein.

50 ml **Dauerpreis¹ 16,99 €**
(1 l = 339,80 €)



alviana Lifting Effect Crememaske **vegan**

Die intensiv pflegende Crememaske vereint die feuchtigkeits spendende Wirkung von Bio-Aloe-vera mit der Kraft von Q10. Sie schützt die Haut und mildert zusätzlich erste Fältchen. Optimal für reife Haut geeignet.

15 ml **Dauerpreis¹ 1,89 €**
(1 l = 126,- €)



alviana Hydro Aloe Gelmaske **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 besonderen Frischekick und lässt die Haut glatter erscheinen.

15 ml **Dauerpreis¹ 1,89 €**
(1 l = 126,- €)



Primavera

Geschenkset »Fahr fit«**

Die Natur ins Auto holen – mit dem Autobeduerfer inklusive fünf beduftbaren Vliesen und spritzig-fruchtiger Duftmischung im praktischen Set. Die belebende Duftmischung aus Grapefruit, Douglasfichte und Lemongrass eignet sich ideal für die Autofahrt.

1 St. **Dauerpreis¹ 20,90€**



Kerzenfarm Hahn

Duftkerze Orange**

Ätherische Öle sorgen bei dieser Kerze aus Rapswachs in sandfarbenem Keramikbecher für ein wohliges Dufterlebnis. Jede einzelne Kerze wird in der Manufaktur von Hand gegossen. Brenndauer circa 23 Stunden.

1 St. **Dauerpreis¹ 9,99€**



Sonett

Boden-Wischpflege**

Diese Bodenpflege mit Bio-Olivenölseife und Bienenwachs schützt gewachste, geölte und lackierte Böden mit einem natürlichen Wachsfilm. Geeignet für Holz, Kork, Parkett, Stein, Fliesen und Linoleum. Pflegt, ohne Schichten aufzubauen.

500 ml **Dauerpreis¹ 9,99€**

(1 l = 19,98€)



Naturata

Weizenkeime teilentölt **vegan**

Der Weizenkeim ist der Teil des Weizenkorns, aus dem sich eine neue Pflanze entwickelt. Diese Weizenkeime aus Deutschland verfeinern durch ihren milden, nussigen Geschmack viele Speisen wie zum Beispiel Müsli, Joghurt, Salat oder Suppen.

200 g **Dauerpreis¹ 3,69€** (1 kg = 18,45€)



Hoyer

Bio-Manuka-Honig-Sachets

MGO 250+ TranzAlpine**

Hochwertiger Bio-Manuka-Honig im praktischen Zehn-Gramm-Sachet. Passt in jede Tasche – ob auf Reisen, im Büro oder nach dem Sport. Der Honig wird aus weißen Manuka-Blüten von der abgelegenen Südinsel Neuseelands gewonnen und naturrein abgefüllt.

10 St. à 10 g = 100 g **Dauerpreis¹ 14,90€**

(1 kg = 149,–€)

* 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.

Große Reise, kleines Gepäck

Kosmetikprodukte in Reisegrößen sind die perfekten Begleiter für Urlaube und Kurztrips. Shampoo, Duschgel und Co. im Kleinformat sparen Platz im Gepäck und sorgen dafür, dass man auch unterwegs nicht auf die Lieblingsprodukte verzichten muss. In Ihrem Alnatura Markt finden Sie die passende Auswahl.



Ideal für jedes Kosmetiktäschchen: Viele Naturkosmetikprodukte gibt es auch in Kleingrößen.

Reisegrößen bei Kosmetikartikeln sind nicht nur praktisch, sondern auch echte Platzsparer für den Urlaub, Wochenendtrip oder die Geschäftsreise. Wer mit dem Rucksack auf Tour ist oder nur kompaktes Handgepäck mitführt, trifft mit kleinen Formaten die beste Wahl. Gleichzeitig bieten Mini-Produkte die Möglichkeit, neue Pflege- und Beautyartikel unkompliziert auszuprobieren, ohne direkt die Originalgröße kaufen zu müssen.

Besonders gängig sind Basics wie Duschgel, Shampoo, Zahnpasta, Reinigungsbalsam oder Gesichtsschneide in kompakter Form. Auch eine kleine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor sollte zur festen Reiseausrüstung gehören. 2in1- oder 3in1-Produkte sparen ebenfalls Platz im Kulturbeutel.

In Ihrem Alnatura Markt gibt es eine breite Auswahl an Artikeln in Reisegrößen – natürlich in Naturkosmetik-Qualität. Und wer sein Lieblingsprodukt nicht im Mini-Format findet und obendrein Verpackungsmüll reduzieren möchte, kann es sich auch einfach in nachfüllbare Reisebehälter abfüllen. Auch feste Kosmetikprodukte sind platz- und gewichtssparende Alternativen – man kann sich je nach Reisedauer nämlich einfach ein Stück davon abschneiden.



ZWERGENWIESE
Fairtrauen in Bio

Unsere Kernkompetenz:

**Leckere Vielfalt für
jeden Geschmack!**

**Jetzt
bei Alnatura!**



**100% Sonnen-
blumenkerne
aus Deutschland**



www.zwergenwiese.de



Unbesorgt in den Urlaub

Urlaub – die schönste Zeit des Jahres. Endlich kann man richtig entspannen, die Seele baumeln lassen und Neues erleben. Eine gut gepackte Reiseapotheke schenkt Sicherheit, damit man seine Auszeit unbeschwert genießen kann. Wir geben Tipps.



Ob man eine Bergtour plant, allein auf Städte-
trip geht oder einfach mit der Familie Sonne
tanken möchte: Kleine Wehwehchen wie
ein Insektenstich, Knieprobleme beim Wandern
oder unerwartete Beschwerden können überall auf-
tauchen. Gerade im Ausland ist es dann möglicher-

weise schwierig, auf die Schnelle die richtigen
Präparate zu bekommen. Eine gut sortierte Reise-
apotheke – je nach Reiseort variierend – ist also
ratsam. Sie ermöglicht eine schnelle Selbsthilfe,
schützt vor fehlender Verfügbarkeit gewohnter
Produkte und potenziell gefälschten Arzneimitteln.

Tipp

Achten Sie darauf, dass die Medikamente in
Ihrer Reiseapotheke das Haltbarkeitsdatum
noch nicht überschritten haben. Sortieren Sie
alte, abgelaufene Präparate aus und entsorgen
Sie sie fachgerecht im Restmüll oder bringen Sie
sie zur nächsten Apotheke. Füllen Sie Fehlendes
anschließend wieder mit neuen Mitteln auf.

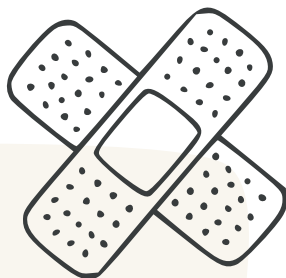
Wichtige Mittel ins Handgepäck

Von Vorteil ist es, wenn die Reiseapotheke immer
griffbereit ist. Egal ob im Auto, Bus oder Zug:
Die wichtigsten Präparate gehören nicht in den
Koffer, sondern ins normal temperierte Handgepäck,
wo sie vor extremen Temperaturen und direkter
Sonne geschützt sind. Alle mitgeführten Mittel soll-
ten in der Originalverpackung inklusive Beipackzet-
tel transportiert werden, um eine Identifikation zu
erleichtern. Für die Mitnahme mancher verschrei-
bungspflichtiger Medikamente können besondere
Bestimmungen gelten. Es ist also ratsam, sich recht-

Checkliste für Ihre Reiseapotheke

Je nach Urlaubsregion das Passende auswählen:

- Fieber- und Schmerzmittel
- Durchfallmittel
- Arnikasalbe für Sportverletzungen wie Zerrungen, Verstauchungen, Prellungen
- Elektrolyte (füllen den Mineralstoffhaushalt auf)
- Mittel gegen Reiseübelkeit
- Augentropfen
- abschwellendes Nasenspray
- Lutschtabletten
- Hustensaft
- Sonnenschutz
- Brand- und Wundschutzsalbe
- Insektenschutzmittel
- kühlendes Insektengel
- Fieberthermometer
- Erste-Hilfe-Set für Verletzungen mit Verbandsmaterial
- Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden müssen



zeitig darüber in der Arztpraxis zu informieren und sich gegebenenfalls um die nötigen Unterlagen zu kümmern. Vergessen Sie auch nicht, Impfpass und Krankenversicherungskarte einzupacken und insbesondere vor Fernreisen eine Auslandskrankenversicherung abzuschließen.

Die richtige Lagerung

Am Urlaubsort angekommen, lagert man die Reiseapotheke bestenfalls kühl, trocken, dunkel und für Kinder unerreichbar. Ideal ist eine Temperatur bis maximal 25 Grad Celsius. Kühlpflichtige Medikamente gehören in den Kühlschrank oder eine Kühlbox. Für alle anderen Mittel reicht eine Aufbewahrung in einem dunklen, trockenen Kleiderschrank. Badezimmer und Küche sind aufgrund der hohen Luftfeuchtigkeit und der schwankenden Temperaturen hingegen ungeeignete Orte für die Reiseapotheke. jk

Produkte aus dem Sortiment*

Hübner

Trockenes Auge Spray**

Bei Brennen, Jucken oder Fremdkörpergefühl verbessert das Spray die Befeuchtung von Augenoberfläche und Lid und stabilisiert und schützt den Tränenfilm. Es ist für Kontaktlinsenträger geeignet, kann auch bei Augen-Make-up angewendet werden und kommt ohne konservierend wirkende Inhaltsstoffe aus.

10 ml **Dauerpreis¹ 13,99 €**

(1 l = 1.399,- €)



Olbas

Lutschtabletten Minis**

Zuckerfreie Lutschpastillen mit den drei Ölen Pfefferminz, Cajeput und Eukalyptus. Ideal bei Husten und Heiserkeit.

Sie sorgen außerdem für frischen Atem.

20 g **Dauerpreis¹ 2,49 €** (1 kg = 124,50 €)



Raab Vitalfood

Nahrungsergänzungsmittel²

Elektrolyte Pur** **vegan**

Dieses Pulver ist ideal zur Zubereitung eines isotonischen Elektrolytgetränks mit einer Kombination der Mineralstoffe Magnesium, Calcium, Kalium und Natrium. Es schmeckt in Wasser

gelöst mineralisch und leicht salzig. Ideal zur Einnahme bei körperlicher Aktivität oder Schwitzen.

170 g **Dauerpreis¹ 14,90 €** (1 kg = 87,65 €)

Sonnentor

Nahrungsergänzungsmittel²

Bio-Bitterspray »Natürlich bitter«**

vegan

Mit diesem Spray aus alkoholischen Bio-Kräuter- und Gewürzauszügen – zum Beispiel Fenchel, Schafgarbe, Bibernellwurzel und Wacholderbeeren – hat man Bitterstoffe immer dabei; ideal für unterwegs, im Büro oder auf Reisen.

50 ml **Dauerpreis¹ 12,90 €** (1 l = 258,- €)



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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

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

Einfach Italien pur!

Im September freuen wir uns auf authentische italienische Rezepte, berichten über spannende Produzenten aus Bella Italia und zeigen die Gesichter hinter den besonderen Olivenölen aus unserem Sortiment.



Panzanella, ein einfacher Brotsalat, und vieles mehr: Der italienische Koch Matia Barciulli kreiert für die nächste Ausgabe köstliche Rezepte, bei denen unterschiedliche Olivenöle eine Rolle spielen.



Hinter jedem Olivenöl steckt auch ein Gesicht: Wir stellen leidenschaftliche Produzenten vor, die besondere Qualitäten hervorbringen.

Pasta mit Ursprungsgarantie: In der Po-Ebene im Norden Italiens besuchen wir den Hersteller A.S.T.R.A. Bio Srl. – Macher der Pasta von Alnatura Origin, wie zum Beispiel die Conchiglioni.



Die Alnatura Super Natur Märkte sind nach den Richtlinien des Bundesverband Naturkost Naturwaren e.V. (BNN) zertifizierte Naturkost-Fachgeschäfte.

Sie haben Fragen oder Anregungen?

Schreiben Sie uns gerne an info@alnatura.de

Impressum

ISSN 1612-7153

Herausgeber Alnatura Produktions- und Handels GmbH, Mahatma-Gandhi-Straße 7, 64295 Darmstadt, Tel. 06151 356-6000, alnatura.de
Öko-Kontrollstelle DE-ÖKO-001

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

Redaktionsleitung Jonas Freyhof

Ressortleitung Alnatura Themen Anja Waldmann

Anzeigen Katja Laforsch

Redaktion Jonas Freyhof, Matthias Fuchs (mf), Sebastian Fuchs (sf), Martina Grimm (mag), Katrin Kasch, Julia Klewer (jk), Dr. Maren Kratz, Lucas Rehn, Anna Sebestova, Anna-Lena Senßfelder, Christian Tremper, Anja Waldmann
Schlusslektorat Monika Klingemann

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

Abbildungen Adobe Stock/Afi: 19 Illustration / Alexandr Bogdat: 58 Kosmetiktäschchen / Daniel J. 60 / Dille: 58 Frau mit Koffer / Jevgeniya Mukhitova: 52 Illustration Strümpfe / MD: 28–29 Illustrationen Hände / Md: 29 Illustration Lupe / New Africa: 54 / Pic_It: 26 Kokosnuss / Pixel-Shot: 46 / Pixsource: 61 Illustration / Rido: 5 u. 44 Frau / Swapan: 53 Waschnüsse / Vectors Market: 28 Illustration Kompass / Wedmoments.stock: 52/53 Hände mit Handtuch / Yakovlevadaria: 21; Almwain Reinigungskonzentrate GmbH: 51, 53 Porträt Bund; Alnatura: 15 Porträt Michelle; Bio-Schaukäserei Wigginsbach: 42 Gute-Laune-Käse; Oliver Brachat: 10 Porträt Vroni; Oliver Brachat (Fotograf)/Alissa Maria Poller (Foodstylistin): 3 Smoothie, 5 Bibimbap, 8/9, 10/11 Sommerrollen/Rindfleischsalat, 12/13 Sushi/Reis-Kokos-Kugeln, 14/15 Bowl/Schwarzer Reis, 16, 35–37; Eberle Werbeagentur: 6 Illustration Schultüte; Sergio Ferri: 62 Pasta; Getty Images/narvikk: 27; Alexander Heimann: 5 Lkw; Annika List: 33; Morgenland/Peter Hübner: 24/25, 26 Landschaft u. Porträt Hübner; Privat: 30–31; Anna Sebestova: 1, 3 Porträt Waldmann, 7 Porträt Barciulli; 12 Porträt Anna-Lena, 34, 38/39; Anna Sebestova (Fotograf)/Tino Kalning (Foodstylist): 62 Brotsalat u. Olivenöle; Stocksy/Bisual Studio: 18; Unicorn: 45 Zahnholz; Unsplash/Mathias Reding: 50 / Rusty Watson: 20 Kokosnüsse; Vita Coco: 20 Porträt Stielier; VISCOM Fotografie: 22/23, 48/49; Jonas Werner-Hohensee: 6 Markt-Eingang

Gestaltung mfk corporate publishing GmbH

Litho/Druckvorstufe Reprotechnik Mugler, Darmstadt

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



www.blauer-engel.de/uz195

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

XW1

Gastbeiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder – sie sind aus der Perspektive der Verfassenenden 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.



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

alnatura.de/payback



Alle Alnatura Märkte unter alnatura.de/marktsuche



FRISCHGENUSS FÜRS KÜHLREGAL.



HOCHWERTIGE ZUTATEN

Neben Fisch aus kontrolliertem Wildfang und Garnelen aus Bio-Aquakultur verwenden wir Zutaten aus ökologischem Anbau.

SCHNELL ZUBEREITET

Perfekt geeignet für die Zubereitung in Ofen, Pfanne und Airfryer.

MIT UNSEREM TRACKING-CODE

Enthält transparente Informationen zu Herkunft, Klima- und Ökobilanz.

lavera

NATURKOSMETIK

ZAHPFLEGE AUS DER NATUR.

