

September 2026



ALNATURA *Magazin*

Alnatura entdecken
**Conchiglioni und
weitere Pastasorten**

Olivenöl-Spezial
**Die Gesichter
hinter den Ölen**



So schmeckt Italien

*Für die authentisch
italienische Küche*



ALNATURA



mein **BIO**

Alnatura seit 1984



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

den September widmen wir traditionell Italien und seiner Küche. In diesem Jahr dreht sich alles um die Zutat Olivenöl, denn die Bio-Spitzenöle aus Italien im Alnatura Super Natur Markt sind auf Weltklasse-Niveau, erreichen einige der Produzenten für ihre besondere Qualität doch regelmäßig Spitzenwerte im internationalen Olivenöl-Führer Flos Olei. Eine besondere Leidenschaft für natives Olivenöl extra hat der toskanische Spitzenkoch Matia Barciulli, der authentische italienische Rezepte für Sie kreiert hat. Im Mittelpunkt stehen dabei vornehmlich ausgewählte Bio-Olivenöle aus unserem Sortiment, die er je nach Rezept ganz bewusst in Kombination mit den zahlreichen original italienischen Lebensmitteln aus dem Alnatura Super Natur Markt eingesetzt hat.

Wir haben auch wieder einige unserer italienischen Herstellerpartner besucht – so zum Beispiel Golden Grapes in Sizilien, deren Bio-Tafeltrauben Sie in unseren Märkten finden, oder Bio Organica in Apulien, bekannt für Antipasti wie eingelegte Artischocken oder Paprika in Demeter-Qualität. Aus der Sonnenregion Apulien stammt auch eine exzellente Bio-Burrata – die von Deliziosa. Wir waren zudem im Norden Italiens bei den Machern der Pasta für Alnatura Origin und haben hier die Produktion der neuen muschelförmigen Conchiglioni besucht. Alnatura Origin steht für authentische Produkte mit Ursprungsgarantie, dort entstanden, wo sie traditionell hergestellt werden. Und nördlich von Mailand sind wir in die spannende Welt der Herstellung der Bio-Schokolade von Vanini eingetaucht.

Es ist das Einfache, Unverfälschte, Pure, Ausgewogene und Pflanzenbasierte der italienischen Küche, das immer wieder begeistert und für gute Laune sorgt. Italia, come sei bella! Italien, wie schön du bist! Das trifft im Besonderen auch für Bio zu.

Viel Freude mit unserer Italien-Ausgabe!

Rüdiger Kasch

Alnatura Geschäftsführung



Alnatura bietet ein kuratiertes Sortiment an nativen Olivenölen extra aus Italien und Spanien in Bio-Qualität. Somit werden auch die Produktionsbedingungen hochwertiger Bio-Olivenöle in den jeweiligen Regionen gefördert.

RAPUNZEL

Lecker ohne Ende.



Lust auf echten italienischen Pasta-Genuss?
Erleben Sie den Unterschied: Hergestellt von unserem langjährigen italienischen Partner Gino Girolomoni, vereint diese Pasta ausgewählte Zutaten und traditionelle Handwerkskunst – für den perfekten Al-dente-Biss und den Geschmack Italiens.

Tagliatelle und Torchiette nicht in allen Alnatura Märkten erhältlich.

Wir machen Bio aus Liebe seit 1974.



Alnatura kocht

- 8 Olivenöl – Säule der italienischen Küche
- 10 A tavola – ein Spitzenkoch bittet zu Tisch
- 22 Spezial: Die Gesichter hinter den Olivenölen

Alnatura entdecken

- 6 Aktuelles rund um Alnatura
- 36 Die Passata di Datterini von Alnatura Origin
- 38 Alnatura Origin – authentische Pasta aus Italien
- 47 Tafeltrauben – unser Liebling des Monats



Gemeinsam sinnvoll

- 28 Zu Besuch bei Bio Organica Italia
- 34 Partnerporträt Deliziosa
- 37 Arbeitsbedingungen bei der Ernte in Italien
- 44 Zu Besuch bei Golden Grapes
- 49 Die Kolumne von Götz E. Rehn
- 52 Zu Besuch bei Vanini

Rundum wohlfühlen

- 56 Che bella: Make-up auf Italienisch
- 64 Der ganze Pflanzenreichtum des Südens

Aktuelles



Verlosung: Produkte für die italienische Küche

Als Mitglied von Mein Alnatura können Sie sich in Ihrem Mitgliedsbereich bis 30. September 2026 für unser Gewinnspiel im September anmelden. Wir verlosen 20 Pakete mit einer Auswahl an Produkten für die italienische Küche der Marken Bio Organica Italia, Bio Planète und Alnatura Origin. Diese enthalten je sieben Produkte im Gesamtwert von circa 28 Euro. Mit ein wenig Glück erhalten Sie eines der Produkttest-Pakete. Mehr Infos gibt es unter alnatura.de/italien. Informationen zur Registrierung bei Mein Alnatura finden Sie unter alnatura.de/meinalnatura.



Feine Olivenöle verkosten

Beim Olivenöl-Fest vor ausgewählten Alnatura Super Natur Märkten sind Sie eingeladen, an der langen Tafel Platz zu nehmen und wie auf einem italienischen Marktplatz Olivenöl zu verkosten. Unsere italienischen Partner bieten dort auch Pasta, Käse, Wurst und Espresso zum Verkosten an.

- **Freitag, 4. September in Köln,**
Goltsteinstraße 91
- **Freitag, 11. September in Freiburg,**
Fahnenbergplatz 3
- **Donnerstag, 17. September in München,**
Rotkreuzplatz



Neueröffnungen

Donnerstag, 17. September Alnatura Super Natur Markt in Emmendingen

Theodor-Ludwig-Straße 11

Donnerstag, 24. September Alnatura Super Natur Markt in Freiburg

Habsburger Straße 5

Die Adressen und Öffnungszeiten
unserer Märkte finden Sie unter
alnatura.de/marktsuche.





Apfel-Tag in den Alnatura Märkten

Im Oktober dreht sich in unseren Alnatura Super Natur Märkten alles rund um Erntedank, und am 1. Oktober feiern wir den Apfel: An diesem Tag gibt es frisch gekochtes Apfelkompott mit Waffeln zur Verkostung und kleine Äpfelchen gratis für Kinder. Auch an der Kasse wartet bei jedem Einkauf eine kleine Überraschung auf Sie.



Einkaufen und °Punktekonto füllen

Wir feiern die **PAYBACK °Punkte-Wochen** in allen Alnatura Super Natur Märkten. Anmelden lohnt sich: Alle Neuansmeldungen über Alnatura zum PAYBACK Programm erhalten im Zeitraum vom 14. bis 27. September 2026 **500 Extra°Punkte***. Auch Bestandskundinnen und -kunden dürfen sich freuen. Lösen Sie Ihre °Punkte innerhalb der PAYBACK °Punkte-Wochen bei Alnatura ein und erhalten Sie **zehn Prozent** Ihrer eingelösten °Punkte wieder zurück**. Verlieren Sie keine °Punkte – am 30. September ist **°Punkteverfall**. Ihre PAYBACK °Punkte sind ab dem Zeitpunkt der Gutschrift auf Ihrem °Punktekonto drei Jahre gültig.

Aus italienischen Tomaten und einfach zu portionieren

Dieser fruchtig-aromatische Würz-Klassiker ist aus der Küche nicht wegzudenken: Die Basis des Alnatura Tomatenketchups ist Tomatenmark, das aus hundert Prozent sonnengereiften italienischen Tomaten hergestellt wird. Er passt perfekt zu Bratwurst oder Pommes und auf den Veggie-Burger, kann aber auch Saucen und Dips abrunden. Dank der flexiblen Quetschflasche ist der Ketchup durch leichtes Drücken einfach zu portionieren.



500 ml **Dauerpreis¹ 2,79€**
(1 l = 5,58€)



¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

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

** Die Extra°Punkte werden innerhalb von zwei Wochen nach Aktionsende gutgeschrieben.



10FACH °P
auf den Einkauf ab 30€***

Coupon-Vervielfältigung nicht zulässig.



So funktioniert's:
Coupon beim Bezahlen mit der (mobilen) PAYBACK Karte vorlegen. Die Punktegutschrift erfolgt nach dem Einkauf. Der Coupon gilt ab einem Einkaufswert von 30€, ist nicht kombinierbar mit anderen Aktionen auf das gesamte Sortiment, nur einmalig einsetzbar und nicht nachträglich verbuchbar.
*** Ausgenommen sind Bücher, Geschenkgutscheine, Säuglingsnahrung und Pfand.

Gültig von **01.09. bis 30.09.2026**

PAPIERCOUPON EINMALIG NUTZEN

°PAYBACK

Olivenöl – Säule der italienischen Küche

Im September dreht sich bei uns traditionell alles um Italien und seine Küche – in diesem Jahr im Besonderen um die Zutat Olivenöl. Denn die Auswahl an Bio-Spitzenölen in den Alnatura Super Natur Märkten ist groß und mit ihnen lassen sich viele Rezepte kreieren und verfeinern. Eben echt italienisch. *kk*

Seine Leidenschaft ist natives Olivenöl extra: Der italienische Spitzenkoch Matia Barciulli ist zu Gast auf dem Alnatura Campus in Darmstadt und kreiert für das Alnatura Magazin besondere Rezepte. Sie alle zeichnen sich dadurch aus, dass ein dazu passendes Olivenöl aus den Regalen des Alnatura Super Natur Marktes Bestandteil im Gericht ist. Natives Olivenöl extra ist eine wichtige Zutat der traditionellen Küche Mittel- und Süditaliens und wird von Köchinnen und Köchen im ganzen Land immer mehr geschätzt. Dennoch ist es nicht alltäglich, einen Koch zu treffen, der sich so leidenschaftlich und kompetent mit dieser Zutat auskennt wie Matia Barciulli: »Für mich ist Olivenöl nicht nur ein Begleiter, sondern eine vollwertige Zutat und eine Säule meiner Küche.« Es mag sein, dass er durch seine Herkunft bereits vorgeprägt ist, denn er ist in der Toskana geboren und aufgewachsen – einer Region, die ein Synonym für exzellente Olivenöle ist und die beispielsweise die Bio-Öle eines Giorgio Franci hervorgebracht hat.

Kulturgut Olivenöl

Als kleiner Junge spielte Matia Barciulli gerne mit Töpfen und Pfannen. Mit 14 Jahren fing er an, für seine Freunde zu kochen. Mit 21 Jahren begann er in der Küche der Osteria von Passignano – dem Restaurant der Familie der Weindynastie Antinori in der Toskana – zu arbeiten und erhielt dort mit nur 27 Jahren den Michelin-Stern. Dabei immer eine tragende Rolle: natives Olivenöl extra von hoher Qualität. Nach elf Jahren in der Osteria von Passignano verließ er eines der schönsten Dörfer im Chianti Classico, er war neugierig auf die Esskultur anderer Kontinente. Er gründete ein Panel, ein Team zum Verkosten von nativem Olivenöl extra, und rief 2012 den Preis »Il Magnifico Award« ins Leben. Matia Barciulli – ein Leben für das Kulturgut Olivenöl.

Herr Barciulli, für Sie ist Olivenöl ein fester Bestandteil eines Gerichts, eine essenzielle Zutat gewissermaßen?

»Ja, absolut! Das Olivenöl ist ein unverzichtbarer Bestandteil im Gericht, man sieht es meist vielleicht gar nicht, aber man schmeckt es. Olivenöl ist mehr als eine Begleitung, für mich beginnt der Einsatz der Zutat Olivenöl bereits beim Kochen.«

Können Sie uns da einige Beispiele aus den für das Alnatura Magazin kreierten Rezepten geben?

»Für die Schokoladentrüffel habe ich das apulische Olivenöl von De Carlo gewählt, da sein scharfer und ausgewogener Charakter die Reichhaltigkeit der Schokolade ausgleicht und den Trüffeln eine frischere, mediterrane Note verleiht. Das Olivenöl von Giorgio Franci aus der Toskana mit seinem frischen Duft von geschnittenem Gras und Artischockenblatt eignet sich wiederum perfekt für eine Panzanella – der Salat mit Brot und Gemüse harmoniert am besten mit einem eher leichten Öl.«

Als Toskaner mögen Sie toskanische Öle bestimmt im besonderen Maße?

»Toskanische Spitzenöle sind in der Regel sehr ausbalanciert, aber für einige Gerichte eignet sich eher ein fruchtigeres sizilianisches Öl, wie das von Salvatore Cutrera, oder ein etwas kräftigeres wie von Marina und Francesco De Carlo aus Apulien. Italien hat das Glück, mit so vielen unterschiedlichen Regionen, Böden und Höhenlagen solch eine Vielfalt und einen Reichtum an Spitzenolivenölen hervorzubringen.«

»Olivenöl ist ein unverzichtbarer Bestandteil im Gericht, man sieht es meist vielleicht gar nicht, aber man schmeckt es.«

Matia Barciulli,
italienischer Spitzenkoch



A tavola!

Ein Spitzenkoch bittet zu Tisch

Für diese Ausgabe hat der renommierte toskanische Koch Matia Barciulli exklusive Rezepte für Sie kreiert. Im Mittelpunkt stehen dabei die Bio-Spitzenolivenöle aus dem Alnatura Sortiment, die er je nach Rezept ganz bewusst eingesetzt hat.



» Bei der Panzanella sollte das Olivenöl nicht zu schwer sein: Das native Olivenöl extra »Cinciallegre Biologico«* von Franci eignet sich mit frischem Duft von geschnittenem Gras und Artischockenblatt zum Beispiel ideal.« Matia Barciulli

Diese sommerliche Vorspeise schmeckt warm genauso gut wie kalt. Servieren Sie die Tomaten mit geröstetem Brot, zum Beispiel Focaccia. So lässt sich der aromatische Saft besonders gut aufnehmen.



Olio & Pane
Focaccia

Knusprige Panzanella – Salat mit Brot und Gemüse

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Min.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 200 g **Ciabatta oder Weißbrot**,
z. B. vom Vortag
- 2 Stangen **Sellerie**
- 200 g reife **Tomaten**
- 1 **Gurke**
- 1 große **Karotte**
- 100 ml **Weißweinessig**
+ 1 TL zum Abschmecken
- 1 Bund **Basilikum**
- ½ **rote Zwiebel**

AUSSERDEM

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Wasser, Zucker

Nährwerte pro Portion: Energie 278 kcal,
Eiweiß 6 g, Fett 11 g, Kohlenhydrate 33 g

ZUBEREITUNG

Brot in grobe Würfel schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl goldbraun und knusprig rösten.

Sellerie und Tomaten waschen. Sellerie in dünne Scheiben schneiden, Tomaten achteln. Gurke und Karotte schälen, Gurke in schmale Stücke, Karotte in dünne Scheiben schneiden. Alles mit dem gerösteten Brot vermengen. Mit 2 EL Olivenöl, etwas Weißweinessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen und in Stücke zupfen.

Zwiebel schälen und in feine Halbmonde schneiden. Essig, 100 ml Wasser und 1 TL Zucker in einem Topf vermischen.

Zwiebelstücke darin kurz aufkochen, dann abgießen. Salat anrichten und mit Basilikum und Zwiebeln garnieren.



Alnatura
Condimento Bianco

Wie diese
cremige Burrata
aus Apulien
hergestellt wird,
erfahren Sie auf
Seite 34.



Deliziosa
Burrata

Ofengetrocknete Tomaten mit Thymian und Burrata

ZUBEREITUNGSZEIT

10 Min. + 50 Min. Backzeit

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 8 große **Strauchtomaten**
- 1 Bund **Thymian**
- 1 **Knoblauchzehe**
- 125 g **Burrata**

AUSSERDEM

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion:
Energie 145 kcal, Eiweiß 4 g,
Fett 12 g, Kohlenhydrate 4 g

ZUBEREITUNG

Tomaten halbieren und die Kerne entfernen. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen.

Thymianblätter abzupfen, Knoblauch schälen und fein hacken und beides über die Tomaten geben. Mit 2 EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen bei 130 °C Umluft 50 Min. backen.

Tomaten kurz abkühlen lassen, nach Wunsch die Haut entfernen. 4 Dessert-ringe auf Tellern platzieren und Tomaten abwechselnd mit Burrata einschichten. Vor dem Servieren Ringe entfernen und etwas Olivenöl über das Gericht träufeln.



Nobileza del Sur
Natives Olivenöl extra
»Day«

Dazu passt

La Traversata Pinot Grigio
Rosé delle Venezie

Frisch und zart mit floralen Noten, begleitet von fruchtigen Anklängen an Zitrusfrüchte, abgerundet mit mineralischen und würzigen Noten. Passt auch hervorragend zu zartem hellen Fleisch, Fischgerichten und zu Sommersalaten.





Dazu passt

Le Due de Arbie Chianti

Dieser klassische Toskana-Rotwein zeichnet sich durch seine intensive rubinrote Farbe und ein komplexes Bouquet von roten Früchten aus – insbesondere Kirsche und Himbeere, kombiniert mit würzigen Noten. Am Gaumen vereinen sich saftige Frucht, weiche Tannine und große Eleganz.



Viola
Natives Olivenöl extra
»Italiano Biologico«



Grana-Padano-Flan mit Steinpilzen und Balsamico

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 60 g **Butter**
- 60 g **Pizzamehl** Type 00
- 500 ml **Milch** 1,5 %
- 125 g **Grana Padano** (gerieben)
- 1 **Ei**
- 1 Prise **Muskatnuss**
- 2 EL **Dinkel-Semmelbrösel**
- 200 g **Steinpilze**
- 1 **Knoblauchzehe**
- 4 Stängel **glatte Petersilie**
- 100 ml **Aceto Balsamico di Modena**

AUSSERDEM
Salz, Olivenöl

Nährwerte pro Portion: Energie 493 kcal,
Eiweiß 21 g, Fett 33 g, Kohlenhydrate 25 g

ZUBEREITUNG

Butter in einem Topf schmelzen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Milch nach und nach sehr langsam und unter Rühren zugeben, bis eine glatte, dicke Masse entsteht. Grana Padano unterrühren, kurz eindicken lassen und vom Herd nehmen. Das Ei zügig untermischen, damit die Masse schön cremig bleibt, mit 2 Prisen Salz und Muskat abschmecken.

4 Muffinmulden mit etwas Olivenöl einfetten und mit Semmelbröseln austreuen. Masse einfüllen und im Ofen bei 180°C Umluft 15 Min. backen. Inzwischen Pilze putzen und klein schneiden, Knoblauch schälen und pressen, Petersilie waschen und Blättchen abzupfen. Pilze und Knoblauch in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten.

Balsamico in einem kleinen Topf einkochen, bis er leicht sirupartig wird. Flans aus den Förmchen lösen, auf Teller geben, mit Pilzen belegen, mit Balsamico beträufeln und mit Petersilie garnieren.



Tanelli
Grana Padano
D.O.P. gerieben



Rapunzel
Aceto Balsamico
di Modena*



» Beim Hummus war meine Wahl schnell klar: Das native Olivenöl extra >Primo< von Cutrera ist ein sehr intensives, kräftiges und sehr aromatisches Öl und kann dem vollmundigen Geschmack der pürierten Kichererbsen spielend leicht Paroli bieten.« Matia Barciulli



Hummus mit Garnelen

ZUBEREITUNGSZEIT

20 Min. + 12 Std. Auftauzeit

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 160 g **Garnelen** (tiefgekühlt)
- 800 g **Kichererbsen** (in der Dose)
- 2 **Knoblauchzehen**
- 90 ml **Zitrone-Direktsaft**
- 70 g **Tahin**
- 4 **Rosmarinspitzen**

AUSSERDEM

Olivenöl, Wasser, Salz

Nährwerte pro Portion: Energie 332 kcal, Eiweiß 16 g, Fett 23 g, Kohlenhydrate 11 g

ZUBEREITUNG

Garnelen über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Am nächsten Tag für den Hummus Kichererbsen abgießen und abspülen. 1 Knoblauchzehe schälen und pressen.

Kichererbsen und Knoblauch mit Zitronensaft, Tahin und 3 EL Olivenöl in einem Mixer fein pürieren. Nach Bedarf 2–3 EL Wasser zugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit 1 TL Salz abschmecken.

Garnelen trocken tupfen und längs einschneiden. Die 2. Knoblauchzehe schälen und leicht andrücken. Alles in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl kurz anbraten.

Hummus auf Tellern oder in Schalen anrichten. Garnelen darauflegen, mit Rosmarin garnieren und mit etwas Olivenöl beträufeln.



Alnatura
Tahin (Sesammus)



Followfood
White-Tiger-Garnelen,
Naturland-zertifiziert*

Pappa al pomodoro – Brotsuppe aus der Toskana

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 **rote Zwiebeln**
- 3 **Knoblauchzehen**
- 1,2 kg **ganze Tomaten** (in der Dose)
- 100 g **altbackenes Weißbrot**,
z. B. Ciabatta
- 1 Bund **Basilikum**

AUSSERDEM

Olivenöl, Wasser, Salz

Nährwerte pro Portion: Energie 159 kcal,
Eiweiß 5 g, Fett 6 g, Kohlenhydrate 19 g

ZUBEREITUNG

Zwiebeln schälen und pürieren, Knoblauch schälen und ganz fein hacken. Zwiebeln in einem Topf mit 2 EL Olivenöl bei niedriger Hitze 15 Min. weich dünsten und leicht karamellisieren lassen, gelegentlich umrühren. Kurz vor Ende der Garzeit Knoblauch dazugeben und bei hoher Hitze 1 Min. anbraten.

Tomaten mit Sud zu den Zwiebeln geben, 500 ml Wasser hinzufügen und weitere 5 Min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit Brot von der Kruste befreien, in kleine Würfel schneiden und unterrühren.

Weitere 30 Min. sanft köcheln lassen, bis eine dicke, cremige Konsistenz entsteht. Basilikum waschen und in grobe Stücke zupfen. Mit einem großen Schneebesen die Suppe nochmals durchrühren, sie sollte dann sehr dickflüssig sein. Vor dem Servieren die Brotsuppe mit 1 TL Salz abschmecken und Basilikum unterheben.



Casolare Bio
Natives Olivenöl extra
»Toscana« g.g.A.*



Teig für gefüllte Pasta

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 200 g **Pizzamehl** Type 00
+ 2 TL für die Arbeitsfläche
- 50 g **Hartweizengrieß**
- 3 **Eier** (140 g)

AUSSERDEM

Salz

Nährwerte pro Portion: Energie 276 kcal,
Eiweiß 13 g, Fett 5 g, Kohlenhydrate 43 g

ZUBEREITUNG

Mehl und Grieß in eine Schüssel geben. 1 Ei trennen, Eiweiß einfrieren oder anderweitig verwerten. Eigelb, 2 Eier und ½ TL Salz in die Mitte der Mehlmischung geben und mit einer Gabel nach und nach untermengen. Sobald der Teig fester wird, mit den Händen weiterarbeiten und auf einer leicht bemehlten Fläche 10 Min. kneten, bis er glatt und elastisch ist.

Teig zu einer Kugel formen, abdecken und mindestens 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.



Meraner Mühle
Italianischer
Hartweizengrieß*

Ravioli mit Pappa-al-pomodoro-Füllung und Basilikumpesto

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 50g **Parmigiano Reggiano**
(am Stück)
- 1 **Knoblauchzehe**
- 1 Bund **Basilikum**
- 25g **Pinienkerne**
- 400g **Pastateig**
- 100g **Pappa al pomodoro**

AUSSERDEM

Olivenöl, Salz, Wasser

Nährwerte pro Portion:

Energie 526 kcal, Eiweiß 18g,
Fett 31g, Kohlenhydrate 42g

ZUBEREITUNG

Parmesan in grobe Stücke schneiden. Knoblauch schälen. Basilikum waschen, trocknen und Blätter abzapfen. Parmesan und Knoblauch mit Pinienkernen und 70 ml Olivenöl fein pürieren. Mit ½ TL Salz abschmecken. Erst vor dem Servieren Basilikumblätter hinzufügen und kurz pürieren – so bleibt ihr Aroma erhalten.

Pastateig dünn ausrollen und in kleine Quadrate oder Kreise schneiden. Jeweils etwas Pappa al pomodoro als Füllung in die Mitte setzen, die Ränder leicht mit Wasser befeuchten und mit einem 2. Teigstück bedecken. Ränder gut zusammendrücken, zum Beispiel mit einer Gabel.

Ravioli in kochendem Salzwasser 4 Min. garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Vorsichtig abgießen und mit etwas Olivenöl vermengen. Ravioli mit Pesto servieren.



Alnatura
Parmigiano
Reggiano



Alnatura
Pinienkerne



Franci
Natives Olivenöl extra
»Cinciallegria Biologico«*

Risotto mit würziger Zucchini

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 kleine **Schalotte**
- 400 g **Zucchini**
- 1 Prise **Chiliflocken**
- 320 g **Carnaroli-Reis**
- 60 ml **trockener Weißwein**, z. B.
Edition Alnatura Pinot Grigio
- 60 g **Parmigiano Reggiano**
(am Stück)
- 1 kleiner Bund **Schnittlauch**
- ½ **Zitrone** (Abrieb und Saft)

AUSSERDEM

Wasser, Gemüsebrühpulver, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion: Energie 428 kcal, Eiweiß 13 g, Fett 9 g, Kohlenhydrate 69 g

ZUBEREITUNG

Schalotte schälen und fein hacken. Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Aus 1,2 l Wasser und 2 EL Gemüsebrühpulver nach Packungsanweisung eine Brühe zubereiten. In einem Topf Schalotte in 1 EL Olivenöl glasig anschwitzen. Die Hälfte der Zucchini sowie Chiliflocken zugeben und kurz anbraten. Reis hinzufügen und 1–2 Min. unter Rühren anschwitzen. **Mit Weißwein** ablöschen und kurz einkochen lassen. Nach und nach eine Kelle heiße Brühe zum Reis geben, leicht köcheln lassen. Sobald der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, wieder Brühe dazugeben und dabei regelmäßig rühren. Nach etwa 8 Min. die restlichen Zucchini hinzufügen und etwa 10 Min. weiter garen, bis der Reis cremig und al dente ist. **Inzwischen** Parmesan reiben, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Reis vom Herd nehmen und Parmesan, Schnittlauch, Zitronenschale sowie etwas Zitronensaft unterrühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren, sodass es leicht auf dem Teller fließt – wie eine kleine Welle (»all'onda«).

Traditionell aus italienischer Bio-Milch hergestellt. Nach einem etwa 21-tägigen Salzbad reifen die Käselaibe insgesamt 20 bis 30 Monate. Geschützte Ursprungsbezeichnung (D.O.P.).



Zanetti
Parmigiano
Reggiano D.O.P.



» Für dieses leichte Sommerrisotto ohne Butter empfehle ich das native Olivenöl extra »Day« von Nobleza del Sur: Mit fruchtigen, kräuterigen und grünen Noten gibt es diesem Gericht das gewisse Etwas.« Matia Barciulli

Garnieren Sie das Risotto mit etwas zusätzlichem Schnittlauch und geriebener Zitronenschale.



Schon gewusst?

Im Sommer und Spätsommer haben Zucchini aus heimischem Anbau Saison. Besonders beliebt sind die kleinen Exemplare mit einer Länge von bis zu 15 Zentimetern: Sie haben eine knackige Schale, wenig Kerne und einen besonders feinen, nussigen Geschmack. Da Zucchini kälteempfindlich sind, empfiehlt es sich, sie zügig und ohne Zwischenlagerung im Kühlschrank zu verbrauchen.



Schokoladentrüffel

ZUBEREITUNGSZEIT

25 Min. + 4 Std. Kühlzeit

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

4 Blatt **Gelatine**
250 g **Zartbitter-Schokolade 70 %**
80 g **Kakao** schwach entölt

AUSSERDEM

Wasser, Salz, Olivenöl

Nährwerte pro Stück: Energie 594 kcal,
Eiweiß 11 g, Fett 44 g, Kohlenhydrate 33 g

ZUBEREITUNG

150 ml Wasser erhitzen. Inzwischen Gelatine in etwas kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und zusammen mit 1 Prise Salz im heißen Wasser auflösen. Schokolade hacken, zugeben und zu einer feinen, glatten Masse mixen. 90 ml Olivenöl einfließen lassen und weiter mixen, bis eine cremige Emulsion entsteht.

Die Masse in eine Form füllen und 4 Std. im Kühlschrank fest werden lassen.

Aus der festen Masse kleine Kugeln formen und in Kakaopulver wälzen.



Gepa
Grand Noir Zartbitter 70 %, Naturland-zertifiziert

Warme Schokoladenküchlein mit Himbeersauce

ZUBEREITUNGSZEIT

20 Min. + 8 Min. Backzeit

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

250 g **Himbeeren** (tiefgekühlt)
150 g **Zucker**
170 g **Edelbitter-Schokolade 85 %**
4 **Eier**
65 g **Pizzamehl** Type 00
+ 2 TL für die Förmchen
2 TL **Puderzucker**

AUSSERDEM

Olivenöl, Wasser

Nährwerte pro Portion: Energie 683 kcal,
Eiweiß 14 g, Fett 32 g, Kohlenhydrate 78 g

ZUBEREITUNG

Himbeeren in einem kleinen Topf erhitzen und mit 20 g Zucker fein pürieren. Zum Abkühlen beiseitestellen.

Schokolade im Wasserbad schmelzen. Eier mit 130 g Zucker schaumig schlagen. Mehl sieben und vorsichtig unterheben. Geschmolzene Schokolade, 50 ml Olivenöl und 1 EL Wasser hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren.

Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. 4 ofenfeste Förmchen mit 1 TL Olivenöl einölen und mit Mehl austäuben. Förmchen zu $\frac{3}{4}$ mit Teig füllen und 8 Min. backen. Anschließend kurz abkühlen lassen, dann vorsichtig stürzen. Himbeersauce auf Teller verteilen, Küchlein daraufsetzen und mit Puderzucker bestäuben. Sofort servieren.



Gepa
Grand Noir Edelbitter 85 %, Naturland-zertifiziert



Alnatura
Himbeeren (TK)



Cutrera
Natives Olivenöl extra
»Biancolilla«*



» Das Öl wird direkt in die Trüffelmasse eingearbeitet, um die Schokolade zarter zu machen und ihr einen eleganteren, aromatischen Abgang zu verleihen. Ich habe mich für das native Olivenöl extra >Il biologico< von De Carlo entschieden. Zart und ausgewogen, mit Anklängen von frischem Gras und einem Hauch von süßen Mandeln gleicht es die Reichhaltigkeit der Schokolade aus und lässt den Trüffel frischer und mediterraner wirken.« Matia Barciulli



Die Trüffelpralinen
im Kühlschrank
aufbewahren.
Dort bleiben sie bis
zu 2 Wochen frisch.



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



Panna cotta mit zitronigem Olivenöl

ZUBEREITUNGSZEIT

15 Min. + 4 Std. Kühlzeit

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

¼ **Bourbonvanilleschote**
100 ml **Milch**
3 g **pflanzliches Geliermittel**
150 g **Schlagsahne**
2 TL **Olivenöl mit Zitrone**

AUSSERDEM

Zucker

Nährwerte pro Portion:

Energie 177 kcal, Eiweiß 2 g,
Fett 14 g, Kohlenhydrate 12 g

ZUBEREITUNG

Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Mark mit Milch und 35 g Zucker in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Vom Herd nehmen.

Geliermittel nach Packungsanweisung zubereiten und in der warmen Masse auflösen. Die Masse kurz über einem Eisbad oder bei Raumtemperatur abkühlen lassen, die kalte Sahne einrühren und warten, bis sie leicht andickt. Anschließend in Dessertgläser füllen und im Kühlschrank in 4 Std. vollständig fest werden lassen.

Panna cotta mit Öl beträufeln – es dient als feines Finish.



Quattrociocchi
Würzöl »Condimento al limone«*

Ganz einfach
mit wenigen Zutaten

» Mit einer Vanilleschote lässt sich ein Liter Milch aromatisieren. In diesem Rezept reicht ein kleines Stück. Mit dem Rest der Schote können Sie ganz einfach Vanillezucker selbst herstellen: Mark und ausgekatzte Schote mit Zucker in ein Schraubglas geben und einige Tage durchziehen lassen.



Alnatura
Bourbon-
Vanilleschoten



Alnatura
Rohrohr-
zucker



Alnatura
Haltbare
Alpenmilch 3,5 %,
Naturland-zertifiziert



Alnatura
Pflanzliches
Gelierzucker



Alnatura
Weidemilch-
Schlagsahne,
Bioland

Das Öl erst kurz vor dem Servieren
zugeben – so bleibt das Aroma
besonders frisch und klar.



Jedes Olivenöl hat ein Gesicht

Es sind Menschen, die Dinge bewegen und Exzellenz hervorbringen können. Gerade beim Thema Olivenöl bestätigt sich dies. Jedes Öl stammt aus einer bestimmten Region, hat eine unverwechselbare Persönlichkeit. Geprägt wird dieser individuelle Charakter aber auch von den Menschen, die hinter den Spitzenölen stehen.

Das Olivenöl-Sortiment in hundertprozentiger Bio-Qualität bei Alnatura ist nicht nur exzellent – nein, einige dieser Öle sind sogar Weltklasse. Das zeigt schon ein Blick in den Flos Olei, sozusagen der Guide Michelin für Olivenöle, sowie die zahlreichen internationalen Auszeichnungen, die einige der im Alnatura Markt vertretenen Olivenöl-Produzenten regelmäßig erhalten. Doch diese Öle stammen nicht nur aus unterschiedlichen Regionen und punkten mit unterschiedlichem Charakter und ausgewogenen Geschmackserlebnissen – von Frische bis Bitterkeit –, sondern hinter diesen prämierten Ölen stehen auch Menschen, die in Sachen Qualität gegen den Strom der Beliebigkeit schwimmen und einfach leidenschaftlich sind. Menschen, die Visionen von Geschmack

und Qualität haben, Visionen einer ökologischen Landwirtschaft, vom Miteinander und die die gewachsenen Kulturlandschaften erhalten möchten. Wir stellen Ihnen die Gesichter hinter den Bio-Spitzenölen aus Italien und Spanien vor. *mf*

Schon gewusst?

Der Zusatz »nativ« bedeutet, dass ein Olivenöl naturbelassen ist. Es wird direkt aus Oliven und ausschließlich mit mechanischen Verfahren gewonnen – etwa durch Pressen oder Zentrifugieren. »Natives Olivenöl extra« gilt als höchste Qualitätsstufe, zu der die Premium-Ölivenöle im Sortiment von Alnatura zählen.



Salvatore Cutrera

In Sizilien, unweit der Barockstadt Ragusa, produziert Salvatore Cutrera in sechster Generation Olivenöl. Seit 2 000 Jahren werden hier Olivenbäume kultiviert. Einige tausendjährige stehen in den Hainen der Familie. Alt ist auch die in Ragusa heimische Olivensorte Tonda Iblea, mit der Cutrera das native Olivenöl extra »Primo« produziert.

Region: Sizilien

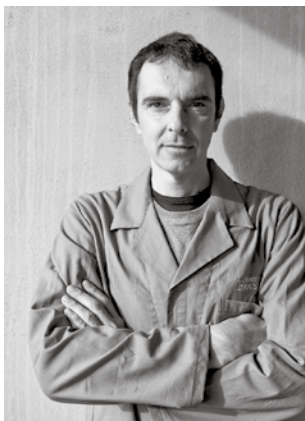
Geschmacksprofil: Ein sehr intensives, kräftiges und sehr aromatisches natives Olivenöl extra, geeignet für gehaltvolle Vorspeisen, Fleischgerichte und Hülsenfrüchte. Es verfeinert gegrillten Fisch, Suppen und Salate, Bruschetta und Caprese – und ist in der Lage, mit seiner Intensität jedes Gericht entscheidend zu prägen.



Cutrera
Natives Olivenöl
extra »Primo«

**FLOS
OLEI**

Score¹: 99/100



Giorgio Franci

Beispiellos ist die Erfolgsgeschichte von Giorgio Franci aus Montenero d'Orcia. Seine Ölmühle thront über einem der schönsten Täler der Toskana. Als einziger Ölmüller hat Franci 18 Mal in Folge hundert von hundert Punkten im Olivenöl-Führer Flos Olei erhalten. Er ist von Anfang an in dessen Hall of Fame vertreten. Sein natives Olivenöl extra »Cinciallegra Biologica« ist ein Blend aus den Sorten Olivastra, Leccino, Frantoio und Moraiolo.

Region: Toscana

Geschmacksprofil: Mittelfruchtig mit einem frischen Duft von geschnittenem Gras und Artischockenblatt. Gut ausbalanciert. Perfekt, um allen Gerichten Geschmack zu verleihen, ohne die charakteristischen Eigenschaften der verwendeten Rohzutaten zu verändern. Ideal zu gekochtem oder gebackenem Fisch, frittierten Meeresfrüchten, Saucen und gebratenem Fleisch.



Franci
Natives Olivenöl extra
»Cinciallegra
Biologica«*

**FLOS
OLEI**

Score¹: 100/100



Marco Viola

»Leidenschaft, Intuition, Erfahrung und neueste Technologien in der Ölmühle braucht es für exzellentes Olivenöl. Seit fünf Generationen leben wir in Symbiose mit dem Olivenbaum«, so Marco Viola, auch ein Stammgast in der Hall of Fame des Flos Olei. Das native Olivenöl extra »Italiano Biologico« ist ein Blend aus den Olivensorten Moraiolo, Frantoio und Leccino.

Region: Umbrien

Geschmacksprofil: Elegant und charaktervoll, mit pflanzlichen Noten von Tomatenblatt, weißer Mandel, Zimt und weißem Pfeffer im Abgang. Es passt gut zu Salaten mit Tomaten, Pasta mit Parmesan und Carpaccio. Hervorragend roh zu fettreichem Fisch und gegrilltem weißen Fleisch, zu Kartoffelsuppen mit Gemüse und gegrilltem Radicchio. Ausgezeichnet mit Mozzarella in Caprese, auf Pizza Margherita und zu gedünstetem Gemüse.



Azienda
Agraria Viola
Natives Olivenöl extra
»Italiano Biologico«

**FLOS
OLEI**

Score¹: 100/100

* Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Die Wertung bezieht sich auf den Flos Olei 2026. Mehr Infos unter flosolei.com.



Marina und Francesco De Carlo

Eine der ältesten Olivenöl-Mühlen Italiens befindet sich vor den Toren von Bari: Il Frantoio De Carlo. 1598 nahm die Erfolgsgeschichte ihren Anfang, als die Familie De Carlo Land für den Olivenanbau kaufte. Heute führen die Geschwister Marina und Francesco das Unternehmen auf Spitzenniveau. »Il biologico« ist ein Blend der Olivensorten Coratina und Ogliarola.

Region: Apulien

Geschmacksprofil: Zart und ausgewogen. Gekennzeichnet durch Anklänge von frischem Gras und einen Nachgeschmack von süßen Mandeln. Verleiht verschiedensten Gerichten Geschmack, ohne die charakteristischen Eigenschaften der verwendeten Rohzutaten zu überdecken. Passt zu gekochtem oder gebackenem Fisch, frittierten Meeresfrüchten, Saucen und gebratenem Fleisch.



Americo Quattrociochi

Der Grundstein für das Familienunternehmen Olivastro wurde 1850 gelegt, als die Vorfahren von Americo Quattrociochi ihre ersten Olivenbäume in der Ciociaria pflanzten, einer Region zwischen Rom und Neapel. In der Verbindung von Tradition und Innovation brachte Americo das Unternehmen auf ein neues Niveau – seine biologischen Olivenöle werden regelmäßig bei nationalen und internationalen Wettbewerben, wie zum Beispiel »Il Magnifico« oder dem Olio Award von »Der Feinschmecker«, ausgezeichnet und zählen zur Weltklasse.

Region: Latium

Geschmacksprofil: Das aromatisierte Olivenöl mit Zitrone entsteht durch Zugabe von Früchten des biologisch bewirtschafteten Hains von Olivastro. Es ist ideal zum Verfeinern von Süßspeisen wie Panna cotta.



Lola Sagra

Die Olivenhaine von Nobleza del Sur in der spanischen Provinz Jaén im Norden Andalusiens bestehen seit 1640. Die couragierte Frau dahinter, die heute die Familientradition des Olivenanbaus weiterführt, ist Lola Sagra. Nobleza del Sur ist auch dank ihr spanischer Bio-Vorreiter. Das native Olivenöl extra »Day« wird aus Oliven der Sorte Picual gewonnen, die früh im Oktober geerntet werden.

Region: Andalusien

Geschmacksprofil: Fruchtiges Olivenöl mit kräuterigen und grünen fruchtigen Noten wie Bananenschale und Apfel. Für alle Fleischsorten sowie Fisch und Meeresfrüchte geeignet. Ideal zum Würzen und Verfeinern von Pasta und Pizza. Passt auch zu halbfestem und festem Käse und sogar auf Eiscreme.



De Carlo
Natives Olivenöl extra
»Il biologico«

**FLOS
OLEI**

Score¹: 99/100



Quattrociochi
Würzöl
»Condimento
al limone«*

**FLOS
OLEI**

Score¹: 100/100



Nobleza del Sur
Natives Olivenöl
extra »Day«

**FLOS
OLEI**

Score¹: 99/100

Olivenöl ist reine Natur

Wir sprechen mit Alexander Stabel, Abteilungsverantwortlicher bei Alnatura mit einer persönlichen Leidenschaft für Olivenöl.

Herr Stabel, ist Olivenöl ein Produkt wie vor Tausenden von Jahren?

»Im Ursprung absolut. Und genau das macht Olivenöl für mich so faszinierend. Wir sprechen hier von einem der ältesten kultivierten Lebensmittel der Menschheit. Schon vor Tausenden von Jahren wurde aus Oliven durch mechanische Verfahren Öl gewonnen – und dieses Grundprinzip ist bis heute gleich geblieben. Was sich aber verändert hat, ist unser Blick darauf. Während Olivenöl früher oft einfach ein alltägliches Grundnahrungsmittel war, sehen wir heute – gerade im Premiumbereich – eine ganz andere Wertschätzung. Es geht nicht mehr nur um ›Öl‹, sondern um Herkunft, um Sorten, um Mikroklima, um handwerkliche Perfektion. Für mich ist ein wirklich gutes Olivenöl heute eher vergleichbar mit einem guten Wein: Es erzählt eine Geschichte – vom Boden, Klima, Erntezeitpunkt und Produzenten. Und genau diese Tiefe und dieses Verständnis machen den Unterschied.«

Was genau hat sich verändert?

»Die größten Veränderungen liegen ganz klar in zwei Bereichen: Technologie und Qualitätsbewusstsein. Früher stand oft die Menge im Vordergrund – man hat geerntet, wenn die Oliven reif waren, und möglichst viel Öl gewonnen. Heute geht es im Premiumsegment um das Gegenteil: um Präzision und Qualität. Viele Produzenten ernten deutlich früher, vorrangig grüne Oliven, um intensivere Aromen und hochwertigere Inhaltsstoffe zu erhalten. Das bedeutet zwar weniger Ertrag, aber ein ganz anderes Produktniveau. Auch in der Verarbeitung hat sich viel getan. Moderne Mühlen arbeiten mit sehr schonenden, temperaturkontrollierten Verfahren. Dadurch bleiben die feinen Aromen und



Für sein persönliches Engagement rund um Olivenöl wurde Alexander Stabel in Florenz im Rahmen

des »Il Magnifico«, einer der weltweit renommiertesten Wettbewerbe für Premium-Öl, mit dem EQOO Ambassador 2026 ausgezeichnet.

die Inhaltsstoffe besser erhalten. Und nicht zuletzt hat sich auch das Konsumverhalten verändert. Heute achten viele Menschen bewusst auf Herkunft, Verarbeitung und Transparenz. Sie wollen wissen, wer hinter dem Produkt steht. Dieses gestiegene Bewusstsein treibt die gesamte Branche in Richtung Qualität. Ich persönlich finde: Diese Entwicklung hat Olivenöl von einem reinen Küchenprodukt zu einem echten Genuss- und Kulturgut gemacht.«

Welche Qualitätsmerkmale erkennen Fachleute sofort?

»Geschulte Verkosterinnen und Verkoster erkennen die Qualität eines Olivenöles vor allem an seinem Aroma und seinem Geschmack. Bereits beim ersten Eindruck lassen sich Frische und die Intensität der Aromen beurteilen. Hochwertige Olivenöle erinnern häufig an frisch geschnittenes Gras, Kräuter, grüne Mandeln, Tomatenblätter oder Artischocken. Ein weiteres wichtiges Qualitätsmerkmal ist das ausgewogene Zusammenspiel von Fruchtigkeit, Bitterkeit und Schärfe. Viele Verbraucherinnen und Verbraucher verbinden Bitterkeit oder ein leichtes Kratzen im Hals zunächst mit einem Fehler. Tatsächlich sind diese Eigenschaften bei frischen Premium-Ölen oft ausdrücklich erwünscht und gelten als Hinweis auf sorgfältig geerntete und verarbeitete Oliven. Ebenso wichtig ist, was nicht vorhanden ist: Fachleute achten gezielt auf mögliche Fehlgerüche wie

Ranzigkeit, Muffigkeit oder Essignoten. Ein ausgezeichnetes Olivenöl wirkt insgesamt harmonisch, lebendig und vielschichtig. Es besitzt eine klare aromatische Persönlichkeit und hinterlässt einen langen, angenehmen Nachgeschmack, der seine Herkunft und Qualität widerspiegelt.«

»Auf moderne, anspruchsvolle Olivenöl-Produzenten in Bio-Qualität kommen heute Aufgaben zu, die mit denen einer Önologin beim Wein vergleichbar sind: die Gewinnung eines fein ausbalancierten Olivenöles, das Charakter und Aromen aufweist.«

Alexander Stabel

Der Lauf gegen die Zeit

Früher wurden Oliven einfach geerntet, wenn man meinte, sie wären reif. Heute findet die Ernte tendenziell früher statt, und dann muss es mit der Weiterverarbeitung schnell gehen, will man ein hochwertiges natives Olivenöl extra erhalten.

Die Oliven am Baum sind noch grün bis leicht violett. Würde man später ernten, wären die Oliven dunkler, der Ölertrag höher, das Öl aber auch weniger komplex im Geschmack. Die jungen Oliven verfügen hingegen über mehr Aromaintensität und mehr Bitterkeit und Schärfe. Für das sensorische Ergebnis eines fein ausbalancierten Olivenöles spielt der Erntezeitpunkt eine große Rolle. Das macht Spitzenolivenöle wie die von Franci, Cutrera oder De Carlo aus. Aber zur Qualität des Öles zählen nicht nur Geschmack und Intensität, sondern ein weiterer Faktor: der Erhalt der Polyphenole aus der Olive. Je mehr Polyphenole im Öl stecken, desto schärfer und bitterer ist es. Oliven werden heute deshalb im Idealfall am Tag der Ernte weiterverarbeitet. Oberstes Ziel ist, den Oxidationsprozess so weit wie möglich zu vermeiden oder zu verzögern. Das Malaxieren beispielsweise, das Kneten des Olivenbreis, geschieht heute

Nach der Ernte beginnt ein Wettlauf gegen die Zeit.

Oliven sind empfindlich und beginnen schnell, zu gären oder zu oxidieren.

unter Sauerstoffausschluss. Früher hingegen wäre der Olivenbrei in den offenen Stahlwannen nach wenigen Minuten bereits braun geworden, weil Sauerstoff zur Oxidation führt. Heute machen Spitzenproduzenten das unter Vakuumbedingungen. Moderne Ölmöhlen, wie beispielsweise die von Salvatore Cutrera auf Sizilien, zeichnen sich durch viel Edelstahl und präzise Messgeräte aus. Wo früher die Oliven einfach in der Granitpresse zerquetscht wurden, sorgen heute Rotationsdekanter und weitere technische Geräte für eine schonende Trennung von Olive und Kern, mit dem Ziel, das Beste aus der Frucht herauszuholen. Dabei setzen



die Produzenten auf Kaltextraktion, was eine schonende Verarbeitung sowie den Erhalt von Aromen und Inhaltsstoffen bedeutet. Der Hinweis »kalt extrahiert« oder »kalt gepresst« ist daher ein wichtiger Qualitätsindikator, ersetzt aber nicht die Gesamtschau aller Faktoren.

Schonende Ernte

Bei der Ernte hingegen zählt schonend statt schnell. Denn wie Oliven vom Baum geholt werden, hat direkten Einfluss auf die Qualität. Spitzenölproduzenten setzen daher auf die Ernte per Hand oder moderne Rüttler: Große Netze werden unter die Olivenbäume gehängt – mit dem Ziel, die Oliven unbeschädigt zu ernten. Der Kontakt mit dem Boden ist um jeden Preis zu vermeiden, denn er kann Fehlnoten und Verschmutzungen nach sich ziehen.

Schutz vor Licht, Luft und Wärme

Schließlich spielt die Abfüllung des frisch gewonnenen Olivenöles eine entscheidende Rolle, denn Olivenöle sind empfindlich. Daher erfolgt die Abfüllung in der Regel in dunkle oder lichtundurchlässige Glasflaschen direkt beim Produzenten, denn jeder Kontakt mit Licht, Sauerstoff und Wärme beschleunigt die Alterung und somit den Abbau von Inhaltsstoffen wie den Polyphenolen. mf

Ausgezeichnete Öle bei Alnatura

**FLOS
OLEI**

Die abgebildeten nativen Olivenöle extra in Bio-Qualität sind allesamt ausgezeichnet. Entweder im Flos Olei oder im Rahmen von Auszeichnungen wie zum Beispiel »Il Magnifico«.



Giancarlo Bonamini

Um der Monokultur in Valpolicella etwas entgegenzusetzen, hat die Familie Bonamini alte, einheimische Olivensorten gepflanzt. Das native Olivenöl extra »Biologico« ist ein Blend aus Grignano, Casaliva und Frantoio.

Region: Venetien

Geschmacksprofil: Mittelfruchtiges natives Olivenöl extra aus dem Nordosten Italiens. Noten von Zitrusfrüchten, Mandel und ein leicht kräuteriger Nachgeschmack. Ideal für Pasta-saucen, zu hellem Fleisch, gedünstem Fisch und frischem Gemüse.



Bonamini
Natives Olivenöl
extra »Biologico«*

**FLOS
OLEI**

Score¹: 100/100



Librandi

Librandi zählt zu den führenden Bio-Olivenölproduzenten Kalabriens und arbeitet bereits seit 1997 konsequent nach Bio-Vorgaben. Die Familie Librandi baut auf einer über Generationen gewachsenen Olivenöltradition auf und pflegt heute Tausende Olivenbäume auf weitläufigen Hainen rund um Vaccarizzo Albanese. Mit seinem kompromisslosen Qualitätsanspruch, ökologischer Landwirtschaft und mehrfach ausgezeichneten nativen Olivenölen extra hat sich Librandi weit über die Grenzen Kalabriens hinaus einen Namen gemacht.

Region: Kalabrien

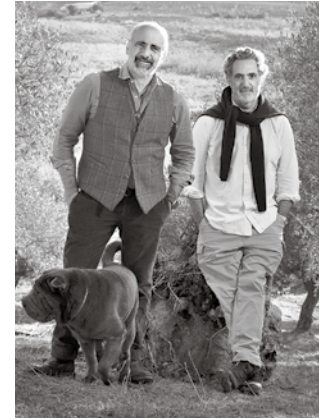
Geschmacksprofil: Ausgewogene Bitterkeit und angenehme Schärfe, mit feinen Nuancen grüner Mandel, lang anhaltender harmonischer Nachhall. Vielseitig einsetzbar, ideal zum Verfeinern von kalten und warmen Speisen. Dank harmonischer Aromatik auch hervorragend für kurze Garzeiten bei hohen Temperaturen geeignet.



Librandi
Natives Olivenöl extra
»Piepo«*

**FLOS
OLEI**

Score¹: 99/100



Miceli & Sensat

Paolo Miceli und Sergio Sensat vereinen die Olivenöltraditionen zweier Familien, deren Wurzeln tief in Sizilien und Spanien verankert sind. Die Oliven werden unmittelbar nach der Ernte in der eigenen Mühle bei Monreale verarbeitet. Mit mehrfach international ausgezeichneten Olivenölen, unter anderem zuletzt beim »Il Magnifico« 2026, zählen Miceli & Sensat heute zu den renommiertesten Erzeugern Siziliens.

Region: Sizilien

Geschmacksprofil: Leichte Fruchtigkeit, begleitet von einer sanften und harmonischen Bitterkeit sowie einer feinen, ausgewogenen pfeffrigen Note. Eignet sich für alle Gerichte, bei denen der edle Charakter des Öles voll zur Geltung kommt. Zum Verfeinern von Weißfisch und Schalentieren, Gemüse bis hin zu Käse. Empfohlen als Finishing-Öl oder für leichte Kochanwendungen.



Miceli & Sensat
Natives Olivenöl extra
»Delicato«*

**FLOS
OLEI**

Score¹: 95/100

* Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Die Wertung bezieht sich auf den Flos Olei 2026. Mehr Infos unter flosolei.com.

Antipasti aus Apulien

Südlich des apulischen Nationalparks Gargano mit seinen alten Pinien liegt ein kleines Städtchen: Cerignola. Bekannt dürfte der Ort als Heimat eines der wichtigsten Bio-Anbauunternehmen Italiens sein, Bio Organica Italia. Aber auch die Bella di Cerignola, die gleichnamige Olivensorte, hat es zu einer gewissen Popularität gebracht. Wir haben Bio Organica Italia besucht.

Viele junge Menschen ziehen aus Italiens Süden weg und bleiben im Norden. Bei Roberta Russo ist es anders: Die junge Frau aus Cerignola ging einst nach Mailand zum Arbeiten, nun, nach zwölf Jahren, ist sie mit ihrem Mann aus dem Piemont in ihre Heimat Apulien zurückgekehrt und arbeitet bei Bio Organica Italia. Beim gemeinsamen Mittagessen im Haupthaus des Unternehmens, der Villa Raffaella, wird deutlich, wie jung insgesamt das Team ist: Junge Menschen voller Elan und Überzeugung für den biodynamischen Landbau prägen das Bild der 60 Mitarbeitenden. Allerdings sind Elan und Überzeugung kein Privileg der Jugend bei Bio Organica Italia, wie wir bereits am frühen Morgen feststellen können: Wir sind unterwegs mit Michele Marranno, dem verantwortlichen Agronom, und besuchen die Felder. Er spricht viel über die biodynamische Landwirtschaft und über Humus. »Humus aufzubauen, ist uns wichtig, denn er ist in der Lage, CO₂ zu binden.« Später wird er uns Aufnahmen des biodynamischen Bodens unter dem Mikroskop zeigen – und wir sehen Leben in Form von Bakterien sowie kleine dunkle Stellen. »Hier baut sich gerade Humus auf«, erläutert der Agronom. »Terreno vivo« – lebendiger Boden. Wie Götz E. Rehn, der Gründer von Alnatura, ist Michele Marranno der Überzeugung, dass der Bio-Landbau dabei unterstützen kann, viele Probleme zu lösen. Und dem Humus kommt hierbei eine besondere Aufgabe zu.

Punktgenaue Bewässerung

Wir fahren an einem abgeernteten Artischockenfeld vorbei. Ein paar Früchte sind stehen geblieben. Ihre lila Köpfe strahlen in der Sonne. Dann kommen wir an einer brach liegenden Ackerfläche mit dunkler Erde vorbei. »Gestern haben hier noch unsere Schafe geweidet. Die Tiere halten wir, um biodynamisch arbeiten zu können, denn dafür braucht es den tierischen Dünger«,

erläutert Michele Marranno. Nun stehen wir inmitten eines Tomatenfeldes. »Diese hier sollten im September reif sein. Im Frühjahr hat es viel geregnet. Das war gut für das Wachstum der Tomaten. Jetzt ist es trocken und heiß, was auch gut ist, denn so können die Tomaten ihre maximale Süße ausbilden. Und die trockene Hitze führt dazu, dass wir keine Probleme mit Pilzbefall oder Ähnlichem haben.« Ein bisschen Durst haben sie dennoch: »Per Tröpfchenbewässerung werden die Pflanzen



Roberta Russo und Michele Marranno inmitten des betörenden Aromas eines Basilikumfeldes. Mit Olivenöl und Pecorino wird später aus den Blättern ein würziges Pesto Verde.

Bio Organica Italia ist ein Familienunternehmen in dritter Generation, das seit den 1930er-Jahren in der Landwirtschaft tätig ist und heute in Italien Marktführer bei der Verarbeitung von biologischen und biodynamischen Oliven und Gemüse aus Apulien ist.







Die frisch geernteten Tomaten werden unter der apulischen Sonne getrocknet: Nach 48 bis 72 Stunden hat die Sonne den Tomaten einen Großteil der Flüssigkeit entzogen.

mit Wasser versorgt: punktgenau, ferngesteuert. High-tech, um kein kostbares Wasser zu verschwenden.« Später auf der Farm erleben wir die Trocknung von bereits reifen, länglichen Tomaten. Nach 48 bis 72 Stunden – je nach Temperatur – sind sie durchgetrocknet, »secchi«, ein Großteil der Flüssigkeit ist aus ihnen entwichen und sie sind lange haltbar. Sie sind zum Beispiel Bestandteil des Antipasti-Mix, eingelegt in eigens produziertem Bio-Olivenöl, und werden im Pesto Rosso verarbeitet.

Bio seit 1995

Unser erstes Fazit: Wir haben sofort den Unterschied zwischen den 220 Hektar eigenem Land und den weiteren von Bio Organica Italia angepachteten 400 Hektar Land gegenüber konventionell bewirtschafteten Flächen in der Gegend gesehen. Allem voran mehr Biodiversität, zudem High-End-Tröpfchenbewässerung, ein eigener See, lebendig wirkende Böden mit gepflegten Pflanzen und wunderschöne Olivenhaine inmitten der Farm, die aus dem alten Haupthaus, der Produktion, Lagern und Büros besteht. »Wir arbeiten eng mit der nahen Universität in Foggia zusammen, um weitere Bäuerinnen und Bauern in der Gegend zur Umstellung auf Bio zu bewegen.« Bereits 1995 wurde die Produktion des landwirtschaftlichen Betriebes vollständig auf die Kriterien der EU-Öko-Verordnung umgestellt. In dritter Generation im Familienbesitz der Familie Gaudiano, leiten heute drei Brüder – Michele, Giovanni und Carlo – das Unternehmen. Und sie wissen genau, was sie wollen und was nicht. Die drei Brüder setzen auf Freilandkulturen: Tomaten, Artischocken und Basilikum wachsen auf dem freien Feld, ebenso Paprika und Auberginen. Olivenbäume liefern Oliven, zum Beispiel der Sorte Bella di Cerignola, zum Einwecken oder das Öl zum Einlegen der geernteten Gemüse.



»Unser Familienunternehmen geht bis in die 1930er-Jahre zurück. Seit 1995 ganz in Bio; und seit 2018 ist der Großteil unseres Sortiments Demeter-zertifiziert.«

Carlo Gaudiano, Geschäftsführer Bio Organica

Die soziale Verantwortung

Am langen Tisch in der Villa Raffaella bringen wir ein brisantes Thema auf: die Arbeitsbedingungen von Saisonarbeiterinnen und -arbeitern, die in ganz Apulien fast ausschließlich aus Afrika stammen. Auch Bio Organica Italia beschäftigt Saisonarbeitskräfte, von denen viele aus dem Ausland kommen. Für Carlo Gaudiano gibt es nur eine Priorität: »Wir wollen stets die bestmöglichen Arbeitsbedingungen schaffen. Deshalb beginnen wir bei Bio Organica schon so früh wie möglich am Morgen mit der Ernte, bevor es zu heiß wird.« Tatsächlich sehen wir am späten Vormittag niemanden mehr auf den Feldern. »Außerdem stellen wir unseren Saisonarbeitskräften den kostenlosen Transport zu und von ihrer Unterkunft zur Verfügung. Daneben sorgen wir selbstverständlich dafür, dass die Löhne regelmäßig und unter vollständiger Einhaltung der Arbeitsverträge ausgezahlt werden«, erläutert Carlo Gaudiano und ergänzt: »Wir sind sehr dankbar, dass Vertreter verschiedener Organisationen für ethische Arbeitsbedingungen unangekündigte Besuche durchführen und unsere Arbeitskräfte befragen, um sicherzustellen, dass angemessene Arbeitsbedingungen gewahrt werden. Unser Anspruch als Unternehmen umfasst auch die soziale Verantwortung.« Samira Brahimi aus der Vertriebsabteilung, die mit uns am Tisch sitzt, bestätigt diese Aussage uns gegenüber: »Ich arbeite zwar nicht auf dem Feld, sondern im Vertrieb, aber auch mich haben die Inspektoren, da ich aus Nordafrika komme, ausgewählt und befragt, als sie ohne Ankündigung irgendwann bei uns im Betrieb standen. Sie wollten wissen, wie es mir geht.« mf



Unter der Sonne Apuliens gereifte Tomaten werden innerhalb weniger Stunden nach der Ernte verarbeitet, zum Beispiel zu Passata oder Pesto.



***Die außergewöhnliche
Qualität unserer Bio-Lieferkette***



Bio-Feinkost aus Italien

Das Gemüse von LaSelva wächst auf den eigenen Feldern des Familienunternehmens in der Toskana. In der Hofmanufaktur wird es erntefrisch verarbeitet. So bleibt erhalten, was gute Produkte ausmacht: Geschmack und Charakter. Zum Unternehmen gehören ein Weinkeller und der Vertrieb von Bio-Spezialitäten aus ganz Italien.

Bio-Tomatensauce mit Chili

»Salsa piccante« **vegan**

Die Sauce aus sonnengereiften toskanischen Tomaten und frischem Gemüse schmeckt fruchtig und pikant. Das Gemüse kommt direkt vom Feld ins Glas. Nach dem Erwärmen mit einem Schuss Olivenöl abschmecken.

340 g **Dauerpreis¹ 2,79 €**
(1 kg = 8,21 €)

Passierte Bio-Tomaten **vegan**

Sonnengereifte Tomaten aus der Toskana stecken in dieser intensiv-fruchtigen und süßen Passata. Sie kann in Eintöpfen, Suppen und Saucen zum Einsatz kommen. Ohne Zusatz von Salz.

690 g **Dauerpreis¹ 2,99 €**
(1 kg = 4,33 €)



Der Markentisch des Monats

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

Bio-Balsamico-Creme
»Crema con Aceto Balsamico«
vegan

Die dunkle Balsamico-Creme aus der Provinz Modena ist besonders cremig und besticht mit dezenter Säure und fruchtiger Süße. Sie ist perfekt zum Dekorieren und Würzen und unverzichtbar für Caprese-Salat oder Rucola mit warmem Ziegenkäse.

250 ml **Dauerpreis¹ 5,99 €**
 (1 l = 23,96 €)

Natives Bio-Olivenöl extra

»Equilibrato«,

Naturland-zertifiziert **vegan**

Das kalt gepresste Olivenöl erster Güteklasse schmeckt fruchtig-aromatisch und besonders ausgewogen. Es eignet sich ideal für die Alltagsküche zum Dünsten und Kochen sowie für Antipasti und Salate.

500 ml **Dauerpreis¹ 12,99 €**
 (1 l = 25,98 €)

Bio-Pesto mit Trüffel **vegan**

Dieses Pesto enthält italienische Tomaten, Sommertrüffel und Cashewkerne. Es ist eine würzig-aromatische Alternative zu Tomatensaucen und kann als Brotaufstrich verwendet werden. Mit feiner Trüffelnote.

130 g **Dauerpreis¹ 3,79 €**
 (1 kg = 29,15 €)



* 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.



Vor 30 Jahren gründete Giovanni D'Ambruoso im apulischen Noci eine kleine Käsemanufaktur namens Delizia S.p.A. mit der Marke Deliziosa – berühmt wurde vor allen Dingen seine Burrata.

Ein cremiges Herz

Die Burrata von Deliziosa aus Apulien ist für ihre perfekte Kombination aus einem zarten Mozzarellamantel und einem cremigen Herzen aus Sahne mit gezupften Mozzarella-fäden (Stracciatella) bekannt.

Mit dem Satz »Un sapore che ti Puglia« wirbt Deliziosa für seine Burrata. Übersetzen kann man es mit »Ein Geschmack, der dich umhaut«, aber auch mit »Ein Geschmack, der dich nach Apulien versetzt«. Ein genialer Satz. Und es gibt neben diesem Slogan, den man in Italien auch immer wieder als Werbung im Radio zu hören bekommt, die Zeile »Solo latte pugliese«. Das würde man mit »Nur Milch aus Apulien« übersetzen.

Eine Delikatesse aus Apulien

Von Nord bis Süd ist Italien reich an Produkten, um die es die ganze Welt beneidet – die apulische Burrata zählt unbestritten dazu: eine köstliche Hülle, die einen weichen Kern aus aromatischer Stracciatella umschließt. Die Burrata von Deliziosa gilt dabei als eine der besten und wird regelmäßig ausgezeichnet, zum Beispiel mit der Goldmedaille beim World Championship Cheese Contest 2024¹. An ihrer Machart hat sich noch nie etwas verändert. Giovanni D'Ambruoso gründete 1992 die Käserei Deliziosa unweit von Bari in Apulien. Obwohl heute ein großes

Unternehmen, wird hier immer noch alles von erfahrenen Käsemeistern per Hand aus Milch gefertigt. So, wie Giovanni D'Ambruoso es einst selbst von seiner Mutter Grazia gelernt hatte. Dabei stammt die Milch für Deliziosa von kleinen und mittelgroßen Bio-Bauernhöfen aus der Region. Die Verarbeitung erfolgt auf der fruchtbaren grünen Hochebene der apulischen Alta Murgia in hochmodernen Anlagen mit den neuesten Produktionstechnologien samt Photovoltaikanlagen und Wasseraufbereitungssystemen.

Ideal für den Sommer

Frisch und cremig – die Burrata von Deliziosa ist perfekt für Sommergerichte. Man kann sie pur genießen, nur mit einem Schuss apulischem Olivenöl und etwas gemahlenem Pfeffer, zu gegrilltem Gemüse, zu Antipasti eben, oder als Krönung eines apulischen Brotsalates. Sie kann aber auch zur Hauptzutut auf einer Pizza oder Pinsa werden – oder zu allem, was die kulinarische Fantasie sonst noch erlaubt. *mf*



»Unsere Burrata besticht durch ihre traditionelle Form und ihren unverwechselbaren Geschmack. Ihr feines Aroma erhält sie durch die Bio-Milch von Kühen der Alta Murgia.«

Giovanni D'Ambruoso,
Geschäftsführer Delizia S.p.A.





Fiordimonte
Bio-Fusilli

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



Fiordimonte
Bio-Spaghetti 1.8

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



Fiordimonte
Bio-Rigatoni

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



Pasta, Pesto, Parmesan

Es geht doch nichts über eine schnelle Pasta mit Pesto, verfeinert mit würzigem Parmesan – einfach ein italienischer Klassiker. Alle Zutaten dafür finden Sie in Bio-Qualität in Ihrem Alnatura Markt. Mehr Dolce Vita geht nicht!



Bio Organica Italia
Bio-Pesto Rosso
mit getrockneten Tomaten
und Pecorino-Käse,
Demeter-zertifiziert**

130 g **Dauerpreis¹ 3,29€**
(1 kg = 25,31 €)



Bio Organica Italia
Bio-Artischockenpesto
mit Cashewnüssen,
Demeter-zertifiziert**
vegan

140 g **Dauerpreis¹ 2,99€**
(1 kg = 21,36 €)



Zanetti
Bio-Parmigiano
Reggiano

150 g **Dauerpreis¹ 5,99€**
(1 kg = 39,93 €)



* 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.

Hier steckt die Sonne Apuliens drin

Aus sonnengereiften Datterini-Tomaten mit garantiertem Ursprung in Apulien: Erntefrisch verarbeitet, begeistert unsere Origin Passata mit ihrem intensiv fruchtig-süßen und vollmundigen Geschmack – für authentischen Bio-Genuss wie in Italien.

- ✓ aus sonnengereiften Datteltomaten
- ✓ erntefrisch verarbeitet
- ✓ Ursprungsgarantie: Apulien in Italien
- ✓ fruchtig-süßes und vollmundiges Aroma
- ✓ fein passiert, ideal für die mediterrane Küche
- ✓ 350-Gramm-Flasche: perfekt, wenn eine kleine Menge reicht



Die Datterini-Tomate ist eine kleine, meist rot glänzende Sorte, die am Strauch wächst. Sie hat eine dattelähnliche Form und ein ausgeprägt süßes Aroma.

»Für unsere Alnatura Origin Passata di Datterini werden die Früchte nach Bio-Vorgaben in Apulien angebaut und direkt nach der Ernte vor Ort verarbeitet und fein passiert. Mit ihrem intensiv fruchtigen Aroma ist sie die ideale Basis für mediterrane Klassiker wie feine Tomatensaucen und -suppen, Lasagne oder Sauce bolognese.«

Jana Gartner, Alnatura Produktmanagerin



Alnatura und seine Herstellerpartner arbeiten an der Verbesserung der Arbeitsbedingungen bei der Ernte.

Arbeitsbedingungen bei der Ernte

Wir sprechen mit Isabell Kuhl, Alnatura Abteilungsverantwortliche Nachhaltige Qualität, über das Thema Sozialstandards bei der Ernte in Italien.



Frau Kuhl, wie geht Alnatura mit dem Thema Sozialzertifizierungen um?

»Bei Rohstoffen aus sogenannten Risikoländern – Länder, in denen die politischen und gesellschaftlichen Gegebenheiten ein höheres Risiko für die Arbeitsbedingungen darstellen – greift die Alnatura Policy Sozialstandards. Für diese Herkünfte müssen anerkannte Sozialstandards nachweislich eingehalten werden. Diese Standards müssen mindestens die Kernarbeitsnormen der ILO (International Labor Organization) umfassen, also unter anderem Vereinigungsfreiheit, keine Kinderarbeit, keine Diskriminierung, und mindestens alle drei Jahre unabhängig geprüft werden. Wir erkennen zum Beispiel Fairtrade und die Sozialstandards von Naturland als Nachweise an.«

Wie sieht es in Italien aus?

»Italien ist formal kein Risikoland. Dennoch gibt es insbesondere in Süditalien erhöhte Risiken. Dort kommen viele Migrantinnen und Migranten aus Afrika an und suchen Arbeit. Es wird immer wieder von Fällen berichtet, in denen diese Situation ausgenutzt wird und Menschen unter unwürdigen Bedingungen Tomaten ernten. Aufgrund dieser strukturellen Ursachen ist es nicht einfach, diesem Thema zu begegnen. Daher gehen wir bei der Entwicklung von Alnatura Tomatenprodukten aus Italien frühzeitig mit unseren Herstellerpartnern in den Austausch und klären, wie sie mit den genannten Herausforderungen umgehen – also unter anderem wie die Betriebe organisiert sind, ob hauptsächlich maschinell oder per Hand geerntet wird und ob unabhängige Sozialaudits die Arbeitsbedingungen

prüfen. Für uns ist das ein Entwicklungsthema, bei dem wir unsere Herstellerpartner mitnehmen. Durch einen offenen Austausch möchten wir Lücken erkennen und gemeinsam Verbesserungen vereinbaren. Unser Ziel ist, dass vor Ort Maßnahmen ergriffen werden, die dafür sorgen, dass trotz struktureller Herausforderungen menschenwürdige Arbeitsbedingungen umgesetzt werden.«

Und wie ist das konkret bei der Alnatura Origin Passata di Datterini umgesetzt?

»Die Passata di Datterini beziehen wir von einem langjährigen Herstellerpartner. Sowohl beim Anbau als auch bei der Verarbeitung der Tomaten finden regelmäßige Sozialaudits statt. Die landwirtschaftlichen Betriebe sind genossenschaftlich organisiert.«



10 % Rabatt

auf die Warengruppe Mozzarella



Coupon beim Bezahlen an der Kasse abgeben.

Mit diesem Coupon erhalten Sie einmalig **10 % Rabatt** auf die Warengruppe Mozzarella in den Alnatura Super Natur Märkten in Deutschland. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. **Gültig vom 01.09. bis 30.09.2026.** Nach Ablauf des Gültigkeitsdatums nicht mehr einsetzbar. Der Coupon ist nicht mit anderen Coupon-Aktionen kombinierbar. Eine Coupon-Vervielfältigung ist nicht zulässig.



und weitere
Marken



Alnatura Origin

Authentische Produkte mit Ursprungsgarantie

Die Pianura Padana, die Po-Ebene im Norden Italiens, ist nach dem längsten Fluss des Landes benannt. Dessen fruchtbare Tiefebene ist mit rund 47 000 Quadratkilometern vergleichbar groß wie die Schweiz. In ihrem Herzen, nur fünf Kilometer vom Po entfernt, besuchen wir einen der größten Hersteller von Bio-Pasta in Italien: A.S.T.R.A. Bio Srl., Macher der Pasta von Alnatura Origin.

Die fruchtbare Po-Ebene beginnt südlich der Alpen und erstreckt sich bis zum Apennin.

Ursprungsgarantie

Alnatura Origin steht für authentische Produkte mit Ursprungsgarantie. Dort entstanden, wo sie traditionell hergestellt wurden und werden, unter perfekten klimatischen Bedingungen.

Die sorgfältig ausgewählten italienischen Origin-Produkte stammen von Bio-Betrieben aus ganz Italien mit großer Erfahrung in der Produktion typischer regionaler Spezialitäten. Auf jedem Produkt von Alnatura Origin findet sich dessen genauer Ursprung – im Gesamtsortiment auch über Italien hinaus, wie beispielsweise die Oliven und Peperoni aus Griechenland.



neu

A.S.T.R.A. Bio Srl. mitschreibt. Er gehört zu den Pionieren der italienischen Bio-Bewegung. Als junger Bäcker und Ökonomie-Student begegnete er Ende der 1970er-Jahre dem Einzug von Pestiziden als Unkrautvernichter mit derselben Skepsis wie viele italienische Bäuerinnen und Bauern. Vielerorts bildeten sich Kooperativen, die sich ganz der biologischen Landwirtschaft verschrieben. So gründete sich 1978 auch die Bio-Genossenschaft IRIS, die Bio-Hartweizen an eine Pastamanufaktur lieferte, um die eigene IRIS-Pasta zu fertigen. 2016 wurde das neue Pastawerk eingeweiht, das nach den Merkmalen organischer Architektur erbaut ist. A.S.T.R.A. Bio ist heute als eines der wichtigsten Bio-Pastawerke in Italien bekannt.

Parallel dazu entspann sich der Werdegang von Emanuele Zuanetti: Ende der 1970er-Jahre hatte er als ältester von fünf Geschwistern nach dem Tod des Vaters die Familienbäckerei in Castelfranco Veneto übernommen. »Ich wollte mein Brot backen, nur mit natürlichen Zutaten«, erinnert er sich. Die Bäckerei wuchs und wuchs in der Folge und wurde zu einem Backwerk mit dem schönen Namen Il Mangiarsano (»Das gesunde Essen«), heute Germinal SpA. 2021 stieg Emanuele Zuanetti, nach einigen Jahren der Zusammenarbeit, bei A.S.T.R.A. Bio Srl. ein und übernahm die operative Geschäftsleitung.

Dichter Nebel empfängt uns in der knapp 600 Einwohnerinnen und Einwohner zählenden Ortschaft Casteldidone in der norditalienischen Lombardei – ein bekanntes Phänomen der Po-Ebene, insbesondere im Winter, da das Flusswasser langsamer abkühlt als die Luft. Wie aus dem Nichts taucht auf einmal eine große, moderne Produktionsstätte für Pasta vor uns auf. Hier werden wir gleich einen Rundgang durch die Produktion machen. Es ist die Premiere einer neuen Pastasorte der Marke Alnatura Origin in Form einer Muschel, der »Conchiglia«, wie sie auf Italienisch heißt.

Zuvor aber treffen wir den Geschäftsführer Emanuele Zuanetti, der seit 2021 die Geschichte von



Conchiglioni – aus hundert Prozent italienischem Hartweizen.



Hundert Prozent Bio-Hartweizen

Nun stehen wir in der Produktionshalle. Überall beobachten wir emsiges Treiben rund um drei Produktionsstraßen, die 24 Stunden, also rund um die Uhr, laufen. »Bei uns kommt jedes Korn des Hartweizens aus kontrolliert biologischem Anbau in Italien. Bei der Auswahl unserer Produzenten achten wir auf die Bodenqualität in der Region sowie die Bio-Expertise des Anbaupartners für ein aromatisches, einwandfreies Getreide in hundertprozentiger Bio-Qualität«, erklärt Emanuele Zuanetti.

Handwerkliche Sorgfalt

Der Trocknungsprozess dauert je nach Pastasorte vier bis zwölf Stunden und entsprechend der Form wird sie auf 40 bis 90 Grad erhitzt. »Bei uns bedeutet eine Fertigung im großen Stil nicht, auf handwerkliche Sorgfalt zu verzichten«, betont Emanuele Zuanetti. »Wir fertigen italienische Pasta aus der Bronzeform, welche für eine raue Pasta-Oberfläche sorgt, sodass

»Wir fertigen italienische Pasta aus der Bronzeform, welche für eine raue Pasta-Oberfläche sorgt, sodass die Sauce, etwa ein Tomatensugo, optimal anhaften kann. Außerdem lässt sich Pasta aus der Bronzeform besser al dente, bissfest, kochen.«

Emanuele Zuanetti,
Geschäftsführer A.S.T.R.A. Bio Srl.

die Sauce, etwa ein Tomatensugo, optimal anhaften kann. Außerdem lässt sich Pasta aus der Bronzeform besser al dente, bissfest, kochen.« Dabei wird der Teig langsam und mit konstant hohem Druck durch einen Bronzeform ge-

presst. »Al Bronzo« oder »Trafilato al Bronzo« steht dann auf der Verpackung – heute ein Qualitätsmerkmal.

Die Conchiglioni, die Muschelpasta, ist schon mit ihrer Form ein Hingucker und hält, was sie verspricht. Wir verkosten sie bei unserem Besuch mit einer Tomatensauce. Beim ersten Biss entfaltet sich das Aroma des Getreides angenehm im Mund und verbindet sich gefällig mit der Sauce. Wir sind überrascht, wie intensiv dieses einfache Gericht schmeckt. Und mit jedem weiteren Biss intensiviert sich der Geschmack. Die muschelartige, leicht gewölbte Form der Pasta nimmt Saucen wunderbar auf und lässt sich auch gut mit Zutaten wie Käse, Gemüse oder delikatem Ragù kombinieren. Muschelform und Sauce – ein perfektes Paar! *kk*

Emanuele Zuanetti,
Geschäftsführer von
A.S.T.R.A. Bio Srl., hat
von Anfang an die Ge-
schichte italienischer
Bio-Pioniere mitge-
schrieben.



Neu im Sortiment von Alnatura
Origin: die Pasta mit der charak-
teristischen Muschelform, bei
A.S.T.R.A. in der Lombardei tra-
ditionell aus Hartweizengrieß im
Bronzeverfahren hergestellt.



Kleines Pasta-Lexikon

Alle Alnatura Origin Pastasorten von A.S.T.R.A. haben eine Ursprungsgarantie aus der Lombardei. Sie werden langsam und schonend aus hundert Prozent italienischem Hartweizengrieß in der Bronzeform hergestellt.



Conchiglioni

Der Name Conchiglioni leitet sich vom italienischen Wort für Muschel ab und verweist auf ihre charakteristische Form: große, muschelartige Nudeln mit einer Öffnung, welche sie ideal zum Füllen macht. Passt unter anderem zu cremiger Ricottasauce oder herzhaftem Ragù.



Mezzi Rigatoni

Mezzi Rigatoni verdanken ihren Namen ihrer zylindrischen, geriffelten Form, die typisch für Rigatoni ist – hier sind sie jedoch etwas kürzer als die traditionelle Variante. Die äußeren Rillen sind nicht nur dekorativ: Sie sorgen dafür, dass Fleisch, Gemüse, Pestos oder cremige Saucen besser haften und den Geschmack bei jedem Bissen intensivieren.



Volanti

Volanti sind schneckenförmige Nudeln. Sie heißen auch »Dischi Volanti«, was übersetzt »fliegende Untertassen« bedeutet. Die außergewöhnliche Nudelform passt besonders gut zu Tomatensaucen, da sie dank ihrer rauen Oberfläche und ihrer breiten Ränder die Sauce optimal aufnimmt. Die Pasta eignet sich auch perfekt für Aufläufe und italienische Nudelsalate.



Fettuccine

Der Name Fettuccine stammt vom italienischen Wort »fettuccia«, was so viel wie Streifen oder Band bedeutet. Es handelt sich also um eine lange, flache Nudelform, breiter als Spaghetti, aber schmäler als Tagliatelle. Sie sind ideal zu kräftigen, cremigen Saucen oder Ragù.

Echte italienische Pastazeit

Sonnengereifte passierte Tomaten, traditionelle Pasta und edles Olivenöl: Mit diesen Grundzutaten können Sie sich zu Hause eine Mahlzeit ganz wie in Italien zaubern. Die italienischen Bio-Hersteller bürgen für einzigartige Qualität im Einklang mit der Natur.

Pastificio Liguori
Bio-Penne Rigate,
Demeter-zertifiziert**

Diese Pasta di Gragnano g.g.A. in Form von Penne wird aus hundert Prozent italienischem Weizen aus biodynamischem Anbau hergestellt und nimmt dank ihrer geriffelten Oberfläche Saucen perfekt auf.

400g **Dauerpreis¹ 1,99€**
(1 kg = 4,97 €)



Pastificio Liguori

Bio-Fusilli, Demeter-zertifiziert

Auch die Fusilli vereinen die Authentizität der Pasta di Gragnano g.g.A. mit der Demeter-Zertifizierung. Sie bringen dank ihrer gewundenen Form jede Sauce optimal zur Geltung. Die langsame Trocknung bei niedrigen Temperaturen bewahrt Geschmack und Kochfestigkeit.

400g **Dauerpreis¹ 1,99€**
(1 kg = 4,97 €)

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

Bio Organica Italia

**Bio-Tomaten-Passata,
Demeter-zertifiziert **vegan****

Unter der Sonne Apuliens reifen diese Tomaten langsam heran und entwickeln so ihre Süße, ihr Aroma und ihre Intensität. Die Früchte werden innerhalb weniger Stunden nach der Ernte passiert, um Frische und Geschmack zu bewahren. Perfekt für Saucen, Suppen, Pizza und traditionelle Rezepte.

690 g **Dauerpreis¹ 2,49 €**
(1 kg = 3,61 €)

Casolare Bio

**Natives Bio-Olivenöl extra »100 %
italiano«, Demeter-zertifiziert
vegan**

Dieses ausgewogene, zu hundert Prozent italienische biodynamische Olivenöl wird durch Kaltpressung gewonnen. Es besitzt eine zarte, elegante Fruchtigkeit mit leicht bitteren und pikanten Noten. Es verfeinert Salate, Gemüse, Hülsenfrüchte und Saucen.

500 ml **Dauerpreis¹ 11,99 €**
(1 l = 23,98 €)

Casolare Bio

**Natives Bio-Olivenöl extra
für jeden Tag **vegan****

Dieses gefilterte, kalt gepresste Bio-Öl passt mit seinem zart-fruchtigen, harmonischen Geschmack zu jedem Gericht, ohne dessen Aromen zu überdecken. Ideal für die tägliche mediterrane Küche.

1 l **Dauerpreis¹ 9,99 €**



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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.



Die Tüten um die Trauben sollen die Früchte auf natürlichem Weg vor dem Befall der Traubenmotte bewahren.

Süß-fruchtige Tafeltrauben aus Sizilien

Seit drei Jahren versorgt die Azienda Agricola Biodinamica Golden Grapes aus Sizilien Alnatura zwischen Juli und November mit süßen und fruchtigen Tafeltrauben. Wir besuchen den Landwirtschaftsbetrieb in dem kleinen Ort Naro, 35 Kilometer von der Südküste Siziliens entfernt gelegen.



Die letzten Kilometer zur Azienda Agricola Biodinamica Golden Grapes fahren wir auf einer Sandstraße den Berg hinauf: Naro liegt rund 520 Meter über dem Meeresspiegel. Bei klarem Wetter ist der Ätna zu sehen. Viele Sonnenstunden, dazu Wind und der kalkhaltige Boden bilden perfekte Bedingungen für den Weinanbau. In dritter Generation führt Dario Brucculeri den Betrieb. Er empfängt uns vor der nagelneuen Produktionshalle und erzählt uns bei einem Espresso aus der Familiengeschichte.

Ende der 1980er-Jahre hatte es Darios Vater Luigi Brucculeri satt. Ihm passte die viele Chemie auf den Weinbergen nicht und er stellte daher 1994 auf Bio-Landwirtschaft um. In der Folge machte ihn ein Vortrag über biodynamische Anbaumethoden neugierig. Er begann direkt damit, Schritt für Schritt auf Demeter-Methoden umzusteigen. 1997 hatte er es geschafft. Sein Betrieb wurde der zweite Landwirtschaftsbetrieb überhaupt auf Sizilien, der biodynamisch arbeitet.



»Wir bei Golden Grapes verfügen über jahrzehntelange Erfahrung mit biologischen und biodynamischen Anbaumethoden.«

Dario Brucculeri,
Geschäftsführer Golden Grapes

Der Blick von Naro geht über die Weinstöcke von Golden Grapes.



Für jede Tafeltraube eine Tüte

Vor allen Dingen suchte der heute 85-jährige Luigi Brucculeri nach natürlichen Methoden, die Trauben vor dem Befall der gefürchteten Traubenmotte (*Lobesia botrana*) zu schützen. Gemeinsam mit zwei Agronomen kam er auf eine Idee: Jede einzelne Traube sollte bis zur Ernte in einer Papiertüte reifen. Sohn Dario erinnert sich noch gut an den Start der Aktion: »Anfangs begannen wir zu früh, die Tüten um die jungen, fragilen Trauben zu binden – sie brachen fast alle bei Wind ab. Wir haben daraufhin mit verschiedenen Materialien weiter experimentiert, bis wir die richtige Lösung und den richtigen Zeitpunkt gefunden hatten.« Die Reben werden dank der Papiertüten auch vor Starkregen, Krankheiten und zu viel Sonne geschützt, wie uns Dario Brucculeri beim Rundgang erklärt. Zusätzlich nutzt man auf der Azienda Pheromonfallen, die die Männchen der Traubenmotte durch Sexuallockstoffe fehlleiten.

Auf 30 Hektar hat jede einzelne Traube ihren Schutzmantel bekommen. Es könnte glatt eine Kunstinstallation Mailänder Design-Studentinnen und -Studenten sein:



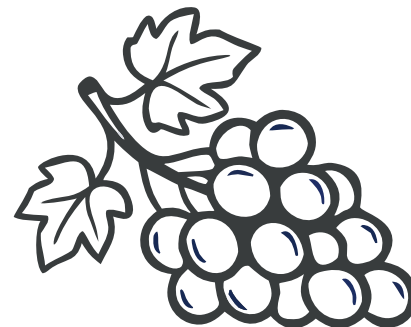
Wenn die Reben zu blühen beginnen, beschneidet das »Dreamteam« von Dario Brucculeri (links) jede einzelne Traube per Hand, damit sie eine kompakte Form bekommt. Die beiden Brüder Salvatore und Carmelo Rizzo haben Dario Brucculeri in den Weinbergen aufwachsen sehen. Giocchino Volpe ist seit über 20 Jahren bei der Azienda beschäftigt (v.r.n.l.).

Ein Meer von weißen Tüten hängt unter dem dichten grünen Dach der Weinblätter. Es hat etwas Fröhliches, Leichtes. »Wir haben viel gelernt. Die Trauben entwickeln sich prächtig und ihre Haut ist durch den Schutz auch etwas feiner«, freut sich Dario Brucculeri.

Engagement für Biodiversität

Wir stehen mit Dario zwischen den Weinstöcken und er zeigt auf den langgezogenen See San Giovanni im Tal und auf die in Sizilien so typische Hügelkette. Ein Kirchturm und einige Häuser sind ebenso zu sehen. »Dort, in Castrolfilippo, sind wir alle geboren. Das ist unsere Kultur und Geschichte.« Und weil ihm Biodiversität wichtig ist, rettet er so nebenbei die »Cipolla Paglina di Castrolfilippo«. Diese seltene Zwiebelsorte gibt es seit dem 18. Jahrhundert. Sie ist besonders süß, mild und kann bis zu zwei Kilo schwer werden. Dario engagiert

sich für die Rettung der Zwiebel und motiviert Produzenten in der Region, sie wieder anzubauen. Sie wurde inzwischen offiziell als schützenswert in die Liste »Slow Food Presidi« aufgenommen. Und auch während der dreitägigen »Sagra«, dem Fest der Zwiebel im August, seien die engen Gassen der Kleinstadt Castrolfilippo voll. Zum Abschluss möchten wir von Dario wissen, was er sich von der Zukunft wünscht. »Wir setzen auf neue Technologien, auch wenn bei unserem Beruf immer viel Handarbeit dazugehört wird. Und vielleicht entscheidet sich einer meiner beiden Söhne später, den Familienbetrieb in vierter Generation zu übernehmen.« Damit es die »goldenen Trauben« noch eine lange Zeit geben wird. kk



Die eigentliche
»Traube« ist übrigens
die Form, in der die
Beeren rispenförmig
wachsen.



Von hell bis dunkel: Zeit für Tafeltrauben

Ab September beginnt in den Weinbergen die Lese und auch Tafeltrauben zum Direkt-Vernaschen haben genau jetzt Saison. Wir erklären die Unterschiede und haben einige Genusstipps.

Trauben sind Trauben, oder? Nicht ganz: Klassische Weintrauben werden, wie der Name schon sagt, zu Wein verarbeitet. Man kann sie zwar grundsätzlich naschen, aber sie sind in der Regel sehr klein, voller Kerne und haben eine dicke, tanninreiche Schale. Daher greift man besser zu sogenannten Tafeltrauben, die besonders gut für den Verzehr geeignet sind: Sie sind meist kernlos, groß, saftig, dünnschalig und haben deutlich weniger Säure als Weintrauben. Im Spätsommer haben die Beeren aus Italien, Spanien oder Griechenland Saison und schmecken besonders süß und frisch. Übrigens: Der weiße Schleier, der sich manchmal auf den Trauben findet, wird als Duftfilm bezeichnet. Er ist ein

Frischemerkmal und schützt die Früchte vor Austrocknung. Im Kühlschrank bleiben Tafeltrauben etwa eine Woche haltbar.

Ob grün, rot oder blau – Tafeltrauben schmecken nicht nur als Snack, sondern lassen sich auch vielseitig in der Küche verwenden. Besonders aromatisch sind sie, wenn sie vor dem Verzehr etwas Zimmertemperatur annehmen. Sie passen hervorragend als Begleiter zu Ziegenkäse, Camembert oder Blauschimmelkäse sowie zu Nüssen und Honig. Auch Feldsalat mit Walnüssen oder Couscous bereichern sie mit ihrer natürlichen Süße. Und sie können sogar im Ofen geröstet werden, zum Beispiel mit Hähnchen, wodurch ihr Aroma noch intensiver wird.

*Feine Hülle,
sahniger Kern*



ALNATURA



neu

mein BIO

Alnatura seit 1984

UVP 2,49

270 g

100 g Abtropfgewicht
(1 kg = 24,90 €)

Sie als Kundinnen und Kunden gestalten unser Sortiment



»Unsere wirtschaftliche Gesundheit und unser Wachstum in Zukunft werden durch Sie als unsere Kundinnen und Kunden verstärkt oder eingeschränkt. Sie gestalten damit wesentlich unsere Zukunft.«

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

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie als unsere Kundinnen und Kunden sind ein Teil von Alnatura. Durch Ihre Gedanken und Gefühle prägen Sie das Bild von Alnatura in der Öffentlichkeit. Je mehr unsere Leistungen von Ihnen wertgeschätzt werden, umso deutlicher wird Ihr Applaus für Alnatura wahrgenommen. Durch Ihre Einkäufe von und bei Alnatura ermöglichen Sie uns, dass wir für Sie tätig sein dürfen. Unsere wirtschaftliche Gesundheit und unser Wachstum in Zukunft werden durch Sie verstärkt oder eingeschränkt. Sie gestalten damit wesentlich unsere Zukunft.

Wir beobachten sehr genau, welche Produkte Sie nachfragen und welche Artikel Sie weniger einkaufen. Aus diesen Erkenntnissen, die wir gewinnen können, aktualisieren Sie indirekt fortlaufend das Warenangebot in unseren Alnatura Super Natur Märkten. Jährlich verschwinden fast 2000 verschiedene Produkte aus unseren Regalen. Sie werden durch beliebtere und/oder neue Artikel ersetzt. Insofern »führen« Sie – ohne es zumeist zu bemerken – unser Sortiment. Je besser wir Ihre Wünsche und Bedürfnisse verstehen, umso besser entspricht unser Produktangebot Ihren Vorstellungen.

Dieser Zusammenhang macht deutlich: Die wesentliche Aufgabe der Wirtschaft ist es, Produkte und Dienste für die Kundinnen und Kunden zu entwickeln und anzubieten.

Wir sind als Arbeitsgemeinschaft für Sie tätig. Je besser wir Sie »im Auge haben«, umso positiver ist unsere Entwicklung.

Es gilt aber auch der andere Zusammenhang. Je konsequenter Sie bei Alnatura kaufen, umso besser können wir uns auf Ihre Bedürfnisse einstellen und Ihnen die gewünschten Leistungen anbieten. In gewisser Hinsicht sind wir damit wechselseitig voneinander abhängig. Oder anders formuliert: Miteinander gestalten wir die Alnatura Unternehmensinitiativen und unsere Zukunft.

Die konsequente Ausrichtung unserer Alnatura Leistungen am Wohl von Mensch und Erde ist das wesentliche Ziel, das wir gemeinsam, jede und jeder durch den eigenen Beitrag, verfolgen. Dieses »Sinn-Ziel« ist der Stern, der unseren Weg im täglichen Tun beleuchtet und uns die Zukunft erhellt. Wir wissen, dass wir dazu beitragen, Hunderten von Bio-Bäuerinnen und -Bauern ihre Arbeit zu ermöglichen. Sie tragen zur Gesundheit der Natur bei und zu Bio-Lebensmitteln, die uns gut bekommen.

Sie, liebe Kundinnen und Kunden, machen das alles möglich. Dafür danke ich Ihnen sehr herzlich persönlich und im Namen aller meiner Kolleginnen und Kollegen.

Ihr Götz E. Rehn

Für Sie ausgewählt



St. Leonhards
**Natürliches Quellwasser
»Sonnenquelle«**

Dieses Wasser wird aus artesischen Tiefenquellen am Quellort Bad Leonhardspfunzen im bayerischen Stephanskirchen abgefüllt. Es ist angenehm weich im Geschmack und ausgewogen mineralisiert. Ohne Kohlensäure. Der Wasserkristall auf der Etikett-Innenseite erstrahlt in einem sanften Schimmer, der an die Morgensonne erinnert.

Dauerpreis
1,99

1 l



Riunite
Bio-Lambrusco Rosso Emilia IGT
Ein spritziger Perlwein aus der Emilia-Romagna (Norditalien), einer Region, die besonders eng mit Lambrusco verbunden ist. Er überzeugt mit feiner Perlage, frischer Rotfrucht und unkompliziertem Genuss. Ideal gut gekühlt zu Pizza, Pasta, Antipasti oder als spritziger Aperitif.

Dauerpreis
5,49

0,75 l
(1 l = 7,32 €)



Meraner Mühle
**Italienische Bio-Polenta
tradizionale** vegan**

Dieser gelbe, rustikale Maisgrieß aus Norditalien eignet sich perfekt für charaktervolle Polenta. Der Klassiker der italienischen Küche schmeckt hervorragend zu Pilzen, Käse oder herzhaften Fleisch- und Grillgerichten.

Dauerpreis
1,99

500 g
(1 kg = 3,98 €)

fairfood Freiburg
**Freiburger Bio-Nussmix
geröstet & gewürzt vegan**

Knackig-würziger Nussmix mit Bio-Cashews und europäischen Bio-Mandeln. Ohne Öl in der Freiburger Manufaktur geröstet. Ideal als Topping für Salate oder als kleiner Snack für zwischendurch.



Dauerpreis
2,49

50 g
(1 kg = 49,80 €)

Casolare Bio
**Natives Bio-Olivenöl extra
naturtrüb vegan**

Aus sorgfältig ausgewählten Bio-Oliven hergestellt, die kalt gepresst werden, um ihre Qualität, ihr Aroma und ihre Nährwerte vollständig zu bewahren. Dieses ungefilterte Öl zeichnet sich durch sein trübe-milchiges Aussehen aus, das auf die mikroskopisch kleinen, natürlichen Partikel und die in der Olivenfrucht enthaltenen Wassertropfchen zurückzuführen ist.

Dauerpreis
12,99

750 ml
(1 l = 17,32 €)





N.A! Nature Addicts

Bio-Fruchtriegel Frubiotic Blaubeere vegan

Ein fruchtiger Snack auf Dattelbasis, der ganz ohne Zuckerzusatz auskommt. Mit über sieben Gramm Ballaststoffen pro Riegel trägt er zu einer ballaststoffreichen Ernährung bei. Egal ob für unterwegs, im Büro oder als kleine Auszeit zwischendurch.

Dauerpreis

1,69

32 g
(1 kg = 52,81 €)

Rigoni di Asiago

Bio-Brottaufstrich Nocciolata Bianca Nuss-Nougat**

Ein cremiger Aufstrich mit 30 Prozent Haselnüssen und Kakaobutter; ideal fürs Frühstück und zum Backen. Die helle Nuss-Nougat-Creme aus Italien ist frei von Palmöl und Gluten.



Dauerpreis

5,89

250 g
(1 kg = 23,56 €)



Uno e basta

Bio-Espresso ganze Bohne vegan**

»Uno e basta« – ob klassischer Espresso, Americano, Ristretto, Caffè Crema, Cappuccino, Flat White oder Affogato: Diese intensiv gerösteten Espresso-Bohnen mit Aromen von Kakao und gerösteter Nuss sind für alle Zubereitungsarten geeignet. Hundert Prozent Arabica-Bohnen.

Dauerpreis

22,99

1 kg

Wein des Monats



Dauerpreis

7,29

0,75 l
(1 l = 9,72 €)

La Traversata

Bio-Chardonnay Puglia IGT vegan

Dieser Chardonnay aus der sonnigen süditalienischen Region Apulien hat eine leuchtend strohgelbe Farbe und weist intensive Noten von reifen tropischen Früchten auf. Im Geschmack ist er weich, rund und frisch. Ideal als Aperitif sowie zu leichten sommerlichen Gerichten, aber auch als Begleiter zu Meeresfrüchten oder frischen Käsesorten.

Öl des Monats



Quattrococchi

Bio-Würzöl

»Condimento al limone«**

Das italienische Würzöl mit natürlichem Zitronenaroma basiert auf nativem Bio-Olivenöl extra. Es besitzt einen frischen Zitronengeschmack mit grüner Mandelnote und passt hervorragend zu Salaten, Fisch, weißem Fleisch sowie Gemüse und kann Süßspeisen verfeinern.

Dauerpreis

9,99

250 ml
(1 l = 39,96 €)

Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.



Aus Uganda nach Italien

Seit 80 Jahren stellt das Familienunternehmen Industria Cioccolato e Affini Morbegno Schokolade her. 2014 wurde die Marke Vanini ins Leben gerufen. Sie ist heute in Italien und darüber hinaus für ihre Qualität bekannt. Wir sind nördlich von Mailand unterwegs und tauchen für kurze Zeit in die spannende Welt der Schokolade ein.

Vor dem Hintergrund der Kriegszeit im Jahr 1942 übernahm Silvio Agostoni eine Konditorei und kreierte aus Kastanienmehl, Zucker, Kakaopulver und mit ein wenig Glück den Kuchen »Montanina«. Er wurde ein Kassenschlager und der Kakao Silvio Agostonis Leidenschaft. 1946 erfüllte er sich seinen Traum und schrieb die Schokoladenfabrik Industria Cioccolato e Affini Morbegno (kurz ICAM) bei der Handelskammer ein. Nach seinem frühen Tod leiteten Ehefrau Carolina Vanini und ihre beiden Brüder 40 Jahre lang das Unternehmen. Noch mit 90 Jahren kam Carolina Vanini täglich in die Firma. 2014 wurde ihr zu Ehren die Marke Vanini ins Leben gerufen. Heute führen vier ihrer Enkel den Betrieb. Schokoladenfans wissen die Qualität von Vanini-

Schokolade zu schätzen, wie die Bio-Zartbitterschokolade mit 56 Prozent Kakaoanteil in den Varianten »gesalzene Pistazie« und »Mandel und Salz«, beide bei Alnatura erhältlich.

Hochlandkakao aus Bundibugyo

»Unsere Philosophie wird am 2010 gegründeten Projekt »ICAM Chocolate Uganda Ltd.« in Bundibugyo sichtbar«, erklärt der Vorsitzende und Vertriebsleiter Giovanni Agostoni. Die ugandische Region liegt auf Höhen zwischen 900 und 1300 Metern. Der Hochlandkakao wächst hier langsam und verleiht der Schokolade einen einzigartigen Geschmack. Die



Die ursprünglich grüne Frucht ist reif, wenn sie sich gelb bis orange färbt.

Während des Trocknens reduziert sich das Gewicht der Bohnen um mehr als die Hälfte.



Bohnen enthalten eine hohe Konzentration an Kakaobutter, viele Aromen und wenig Säure.

Bis zu 50 Kakaobohnen enthält eine Frucht. Färbt sie sich gelb bis orange, ist sie reif. Um ihre Schärfe und den bitteren Geschmack zu mildern, werden die Früchte aufgebrochen, die Bohnen fermentiert und getrocknet. »Früher erntete jede Bäuerin, jeder Bauer für sich, fermentierte und trocknete die Bohnen in der Hütte oder einfach in einem Sack auf dem Feld. Oft schimmelten Bohnen, wurden faulig oder essigsauer«, erzählt Giovanni Agostoni. Gemeinsam mit den Einheimischen wurde ein Zentrum aufgebaut, in dem die Bohnen fermentiert und getrocknet werden. »Unsere Agronomen zeigten den richtigen Baumschnitt und Bio-Techniken im Agroforst, in welchem Bananenstauden, Kokospalmen und Obstbäume die Kakaobäume beschatten. Qualität und Quantität der Bohnen verbesserten sich deutlich. Eine natürliche Folge: Das Dorf wurde eine Gemeinschaft. Das Einkommen ist dank ICAM seit 15 Jahren gesichert. Es gibt inzwischen zwei weitere Bio-Kooperativen vor Ort, in Hoima und Mukono. Heute kommen die Bäuerinnen und Bauern auf uns zu«, freut sich der Vorsitzende. Die Bilanz: Weltweit arbeiten 40 000 Landwirtinnen und Landwirte mit ICAM zusammen. Im Jahr 2024 wurden 7500 Farmerinnen und Farmer in Uganda ausgebildet.

Mit Zeit und Sorgfalt veredelt

Aber wie wird aus den Kakaobohnen die Schokolade von Vanini? In Italien angekommen, werden die Bohnen geschält und zerkleinert. Die so gewonnenen Kakaonibs, die zu 55 Prozent aus Fett bestehen, werden geröstet, um sie leichter mahlen zu können, übermäßig bittere Noten zu beseitigen und das Aroma zu verbessern. Fruchtig, nussig und schokoladig sollen sie schmecken. Sie werden 12 bis 27 Stunden gemahlen und bis auf 15 Mikrometer zerkleinert. Die Reibung lässt die Kerne bei circa 34 bis 38 Grad Celsius zu Kakaobutter schmelzen. Bis zu 70 Stunden wird die Masse conchiert, das heißt, sie wird gerührt, belüftet und immer feiner gepresst, bis sie sich cremig anfühlt. Durch das langsame Conchieren bleiben fruchtige Noten besser erhalten. Die flüssige Schokolade wird anschließend abgekühlt und wieder erwärmt, um die Kakaobutter in die richtige Form zu bringen. Das sorgt für Glanz und die perfekte Konsistenz. ICAM feiert in diesem Jahr das 80. Jubiläum, eine Erfolgsgeschichte. Und vielleicht übernimmt einmal die vierte Generation das Zepter. *kk*



»Kakao ist eine kostbare Gabe der Natur und liegt uns seit drei Generationen am Herzen. Für uns ist Kakao Magie.«

Giovanni Agostoni, Vorsitzender und Vertriebsleiter Vanini



Die Zartbitterschokoladen von Vanini mit 56 Prozent Kakao sind in den Varianten »Mandel und Salz« sowie »gesalzene Pistazie« bei Alnatura erhältlich.*

Für Sie ausgewählt



Lentini

Bio-Pizza »Quattro stagioni«**

Der Teig für diese Pizza wird nach traditioneller Biga-Methode zubereitet, bei der er einen langsamen Gär- und Reifungsprozess durchläuft. Auf einer Basis aus Tomatensauce und Mozzarella steht der Belag symbolisch für die vier Jahreszeiten: Artischocken für den Frühling, Tomaten und Basilikum für den Sommer, Pilze für den Herbst und gekochter Schinken mit Oliven für den Winter.

Dauerpreis
7,99

480 g
(1 kg = 16,65 €)

Käse des Monats

Erhältlich an unseren Käse-Selbstbedienungstheken



Dauerpreis
2,59

je 100 g
(1 kg = 25,90 €)

ÖMA

Bio »Scamorza Affumicata«**

Scamorza gehört wie Mozzarella zur Familie der Filata-Käse (Brüh- und Knet-Käse). Er reift circa drei Tage lang und wird danach schonend über Buchenholz geräuchert. So erhält er eine leicht rauchige Geschmacksnote. Aus frischer Bio-Heumilch von einer Landwirtschaftskooperative in Venetien.



Garofalo

Bio-Büffelmozzarella-Minis

Die kleinen Mozzarella-Kirschen werden aus Büffelmilch von Bio-Bauernhöfen hergestellt. Die saftigen Köstlichkeiten haben eine milchig-weiße Farbe und einen delikaten Geschmack.

Dauerpreis
3,49

120 g
(1 kg = 29,08 €)



Pasta Nuova

Bio-Gnocchi **vegan**

Die klassischen Gnocchi sind pfannenfertig und im Handumdrehen zubereitet. In der Pfanne angebraten, werden sie außen schön kross und bleiben innen luftig weich. Sie sind vielseitig und mit verschiedenen Gerichten kombinierbar: ob mit Sauce, als Salat oder in Butter geschwenkt.

Dauerpreis
2,99

400 g
(1 kg = 7,48 €)



BioCool

Bio-Lachs-Spinat-Lasagne**

Diese Tiefkühl-Lasagne mit Bio-Lachs aus Norwegen wird von einem Familienbetrieb in Ostwestfalen hergestellt. Spinat, Sahne und Gewürze harmonisieren in einer feinen Geschmackskomposition.

Dauerpreis
6,99

450 g
(1 kg = 15,53 €)

Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

Ausgezeichneter Bio-Genuss aus Familientradition

Vielfach bewährter Geschmack
und höchste Qualität
vom griechischen Bio-Pionier



EST.  **MANI** 1979

Che bella: Make-up auf Italienisch

Der Stil vieler Italienerinnen wirkt zeitlos und elegant. Beim Make-up setzen sie auf natürliche, sonnengeküsste Haut sowie ausdrucksstarke Augen und Lippen. Mit unserer zertifizierten dekorativen Naturkosmetik können Sie den Look nachschminken und gleichzeitig Ihre Haut pflegen. *mgk*

Schöne italienische Frauen, die selbstbewusst die Straße entlanglaufen: Die zeitlose Eleganz italienischen Stils ist Kult. Beim Schminken zelebrieren Italienerinnen vor allem natürliche, strahlende Haut und betonen mutig Augen und Lippen. Auffällige Instagram-Trends sind hier eher nicht gefragt; der Fokus liegt auf einer sonnengeküssten, sinnlichen und romantischen Ästhetik. Eine gute Hautpflege ist wichtiger als schweres Make-up, eine glatte, gut hydrierte Haut hat Priorität. Gerne trägt man ein minimalistisches »No-Make-up Make-up« mit intensiv geschminkten Augen und Lippen, die aber niemals künstlich wirken.

Eine »bella figura« machen

Italienischen Schönheitsstandards zugrunde liegt der Anspruch der »bella figura«: eine gute Figur, einen guten Eindruck machen. Dazu gehört neben der natürlichen Eleganz des Make-ups auch ein bewusst ausgewähltes, geschmackvolles Outfit aus hochwertigen Stoffen mit guten Schnitten. Selbst bei informellen Anlässen ist die Kleidung sorgfältig aufeinander abgestimmt und stilvoll. Dezentere Schmuck und raffinierte Silhouetten statt auffälliger oder übertriebener Trends. Außerdem hat die »bella figura« natürlich auch eine Verhaltensebene – sie umfasst eben die ganze Kunst, wie man sich der Welt präsentiert.

Natürliche »bellezza«

Mit der dekorativen Naturkosmetik aus Ihrem Alnatura Markt können Sie ein klassisches italienisches Make-up besonders gut nachschminken, denn bei Produkten mit natürlichen Inhaltsstoffen wird auf Hautschutz, ausgewogene Pflegeformeln und Feuchtigkeitzufuhr geachtet: So können lichtreflektierende Partikel in Concealer und Foundation Müdigkeitsanzeichen mindern, Puder mit Hyaluronsäure-Kügelchen sorgen für Feuchtigkeit und hochwertige Pflanzenextrakte sowie Öle verleihen der Haut eine Extraportion Pflege. Ganz im Sinne des italienischen Anspruchs.

So schminken Sie den zeitlosen Look:

Makellose, natürliche Haut

- **Gründliche Hautpflege:** Die Routine beginnt oft mit feuchtigkeitsspendenden Sprays oder Tonern, um die Haut optimal vorzubereiten.
- **Leichte Deckkraft:** Die Foundation wird nur hauchdünn aufgetragen oder ganz weggelassen, zugunsten leichter, getönter Feuchtigkeitscremes oder des Abdeckens einzelner Hautunreinheiten. Die natürliche Hautstruktur darf durchscheinen.

Sonnengeküsster Glanz

- **Bronzer,** beispielsweise auf Stirn, Wangen und Nase, kreiert eine goldene, mediterrane Bräune (siehe auch Extrakasten auf der nächsten Seite).

Ausdrucksstarke Augen

- **Cat-Eye oder Smokey Eye:** Ein geschwungener schwarzer Lidstrich ebenso wie sanfter, verwischter dunkler Lidschatten sorgen für einen dramatischen Effekt.

Geformte Wangen

- **Cremiges Rouge:** Anstelle von hartem Konturieren strahlendes Rouge auftragen, um dem Gesicht Wärme zu verleihen.
- **Highlighter:** Einen Hauch flüssigen Highlighter auf die hohen Stellen der Wangen und Augenlider auftragen, um das Licht einzufangen.

Verführerische Lippen

- **Klassisches Rot:** Ein feuriger oder kirschroter Lippenstift ist ein absolutes Must-have. Tipp: Dabei das Augen-Make-up etwas zurücknehmen.
- **Nude-Alternative:** Tagsüber ist ein natürlicherer, sanfter, cremiger Lippenstift in der Farbe der Lippen oder etwas dunkler die erste Wahl.



Dekorative Naturkosmetik

Der Begriff Naturkosmetik ist nicht gesetzlich definiert. Im Handel gibt es daher häufig vermeintlich natürliche Produkte, die aber nur zu einem geringen Prozentsatz natürliche Inhaltsstoffe enthalten. In den Alnatura Märkten wird hingegen ausschließlich zertifizierte Naturkosmetik angeboten, die die Richtlinien eines entsprechenden Standards erfüllt. Das gilt auch für die dekorative Naturkosmetik, also Make-up mit natürlichen Inhaltsstoffen. Mineralölbasierte Stoffe, synthetische Lichtschutzfilter, synthetische Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe sowie Tenside und Mikroplastik sind hier generell tabu; genauso wie Tierversuche. Die Essenzen, Wachse und ätherischen Öle, die in den Schönheitsprodukten enthalten sind, werden durch Wasserdampfdestillation aus Blättern, Blüten, Früchten, Rinden oder Wurzeln von Pflanzen gewonnen. Für die Haltbarkeit sorgen natürliche Konservierungsstoffe wie ätherische Öle, Alkohol und ausgesuchte fette Öle. Die Farben in den Naturkosmetikprodukten stammen ausschließlich aus mineralischen Pigmenten oder Erdpigmenten und Pflanzenauszügen.

Unter anderem diese Siegel stehen für zertifizierte Naturkosmetik: BDIH, Ecocert, Natrue, Demeter und Cosmos-Standard zeigen an, dass in den Produkten natürliche Inhaltsstoffe im Mittelpunkt stehen.



COSMOS
NATURAL

COSMOS
ORGANIC



Ein Bronzer für alle Fälle

Ein Produkt genügt, um die Gesichtszüge optisch zu betonen, dem Teint Wärme zu verleihen und der Haut einen natürlichen Glanz zu schenken: der Bronzer.

Er verleiht dem Gesicht eine natürliche, leicht gebräunte Ausstrahlung und kann bei richtiger Anwendung sogar einen leichten Anti-Aging-Effekt erzielen. Im Gegensatz zum aufwendigeren Contouring lässt er sich schnell auftragen – sowohl auf Foundation als auch direkt auf die Haut.

Entscheidend ist die Platzierung: Bronzer gehört auf die höchsten Punkte der Wangenknochen, nicht darunter. So werden die Gesichtszüge optisch angehoben und nicht beschwert. Tragen Sie nur wenig Produkt im äußeren Gesichtsbereich nahe dem Haaransatz auf und verblenden Sie es sanft zur Gesichtsmitte. Die Farbe sollte außen etwas intensiver bleiben, um einen Lifting-Effekt zu erzeugen. Auch Schläfen, Haaransatz und der äußere Augenwinkel dürfen leicht betont werden.

Wichtig sind weiche Übergänge ohne Streifen oder harte Kanten: Wenig Produkt und sorgfältiges Verblenden sind das A und O.

Santé

**Mineral Wake-up Concealer
»Neutral Ivory«** **vegan****

Für einen frischer wirkenden Teint: Dieser Concealer spendet Feuchtigkeit durch Hyaluron natürlichen Ursprungs und deckt zuverlässig Augenringe und kleine Hautun-
ebenheiten ab. Der helle Farbton eignet sich ideal für helle Haut-
typen.

1 St. (8 ml) **Dauerpreis¹ 7,49 €**



Santé

**Natural Highlighter
»Champagne«** **vegan****

Verleiht der Haut einen natür-
lichen Glow: Die seidig-weiche
Formel mit Bio-Aloe-vera und
feinen, lichtreflektierenden
Schimmerpigmenten setzt
strahlende Akzente und sorgt
für ein frisches, ebenmäßiges
Finish.

7 g **Dauerpreis¹ 8,49 €**



Benecos

Natural Jumbo Lipstick »Rosy Brown« **vegan****

Ein Lippenstift aus Holz und zum Nachspitzen. Die
natürliche Formulierung mit Bio-Kokosöl und Vitamin E
schenkt ein gutes Lippengefühl. Bio-Carnaubawachs
sorgt für eine angenehme Konsistenz und sanften Glanz.
Kann auch als Lipliner verwendet werden.

1 St. **Dauerpreis¹ 4,99 €**



Lavera

**Hyaluron Liquid Foundation
»Warm Nude«** **vegan****

Die seidig-leichte Textur der Foundation ver-
schmilzt sanft mit der Haut und sorgt so für ei-
nen makellosen Teint. Die Rezeptur mit natürli-
cher Hyaluronsäure und Bio-Mandelöl versorgt
die Haut mit Feuchtigkeit. Rötungen und dunkle
Stellen werden zuverlässig abgedeckt.

30 ml **Dauerpreis¹ 12,99 €** (1 l = 433,- €)



Lavera

Volume Mascara »Black« **vegan****

Ein Begleiter für jeden Tag: Diese
Mascara mit mineralischen Farb-
pigmenten und Bio-Carnaubawachs
bietet natürliches Volumen und
schenkt den Wimpern eine zauber-
hafte Ausstrahlung. Dermatologisch
und augenärztlich getestet, auch bei
Kontaktlinsen geeignet.

1 St. (9 ml) **Dauerpreis¹ 7,69 €**



Dr. Hauschka

Bronzing Powder**

Wie von der Sonne geküsst:
Feinster Puder schenkt dem
Teint transparente Bräune –
für eine natürliche Ausstrah-
lung. Die Rezeptur mit Mine-
ralpigmenten und Heilpflan-
zenauszügen aus Zaubernuss
und Salbei schützt und pflegt
die Haut.

10 g **Dauerpreis¹ 27,- €**
(1 kg = 2.700 €)

Dr. Hauschka

**Lippenstift,
Farbe »Bromelia«****

Dieser Lippenstift mit Aus-
zügen aus Rosenblüten sowie
Mandelöl und Carnaubawachs
verbindet sich mit der natür-
lichen Leuchtkraft der Lippen,
ohne zu übermalen. So ver-
leiht man den Lippen farbige
Akzente und pflegt sie zugleich.
1 St. (4,1 g)

Dauerpreis¹ 21,- €



* 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*



Almawin
Weichspüler
Orangenblüte** **vegan**
750 ml = 30 WL
Sparpreis² 2,99 €
(1 l = 3,99 €, 1 WL = 0,10 €)



Almawin
Weichspüler Lavendel **vegan**
750 ml = 30 WL
Sparpreis² 2,99 €
(1 l = 3,99 €, 1 WL = 0,10 €)



Almawin
Orangenöleiniger** **vegan**
125 ml **Dauerpreis¹ 3,99 €**
(1 l = 31,92 €)

AlmaWin
NATÜRLICH SAUBER



Sauberkeit mit Zitrusduft

Erleben Sie die sanfte Kraft natürlicher Rohstoffe, kombiniert mit dem mediterranen Duft Italiens: Unser Sortiment, bestehend aus zertifizierten Wasch- und Reinigungsmitteln, duftet nach Orange, Lavendel oder Grapefruit und sorgt für konsequent natürliche Sauberkeit.



Eco Clean
Badreiniger Grapefruit **vegan**
750 ml **Sparpreis² 2,79 €**
(1 l = 3,72 €)

EcoClean NORDIC



Sodasan
Spül-Balsam
Orange & Hamamelis** **vegan**
500 ml **Dauerpreis¹ 2,29 €**
(1 l = 4,58 €)

sodasan
SAUBER SAUBER MACHEN



Sonett
Geschirrspülmittel
Lemon **vegan**
1 l **Dauerpreis¹ 3,99 €**



Sonett
WC-Reiniger
Zeder-Citronella **vegan**
750 ml **Dauerpreis¹ 3,49 €**
(1 l = 4,65 €)

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 Sparpreise sind die günstigsten Preise in einer Warengruppe.

Dr. Hauschka



Long Lasting Mascara. Limited-edition colours

Plum, Pearl Anthracite, Petrol:

Mit drei neuen, intensiven Nuancen
verleiht die Long Lasting Mascara jedem
Look moderne Eleganz. Für glamouröse
Akzente und ausdrucksstarke Highlights
in deinem Augen-Make-up.

Hält bis zu
12 Stunden



100% zertifizierte, wirksame Naturkosmetik.
Anders seit 1967.

Unsere Lieblinge des Monats

FREE!

Duschpeeling

Lemon Zest vegan**

Dieses Duschgel mit natürlichen Peelingstoffen und einer belebenden Kombination aus Zitrone und Grapefruit hat einen angenehm spritzigen Duft. Es reinigt sanft und hinterlässt ein rundum gepflegtes Hautgefühl. Für die tägliche Dusche geeignet.

200 ml

Dauerpreis¹ 3,99 €

(1 l = 19,95 €)



Logona

Hydra Milky Toner**

Dieser Toner wurde für feuchtigkeitsarme und anspruchsvolle Haut entwickelt. Die milchige Formel mit Hyaluronsäure, Panthenol und Bio-Aloe-vera spendet Feuchtigkeit, unterstützt die Hautbarriere und bereitet die Haut optimal auf die nachfolgende Pflege vor.

125 ml

Dauerpreis¹ 14,99 €

(1 l = 119,92 €)

Finigrana

Bio-Mandelbutter Soft vegan**

Diese Mandelbutter mit nur drei Inhaltsstoffen – Bio-Sheabutter, -Mandelöl und -Jojobaöl – ist ein Allrounder für die ganze Familie.

Sie pflegt die Haut intensiv, bewahrt ihre natürliche Feuchtigkeit und sorgt für ein geschmeidiges Hautgefühl.

Für alle Hauttypen geeignet; auch für Allergikerinnen und Allergiker zur Ganzkörperpflege.



100 ml

Dauerpreis¹ 14,90 €

(1 l = 149,- €)



Eco Care Nordic

Body Wash

Wild Lavender vegan**

Dieses Duschgel mit dem Duft von Wildlavendel enthält feuchtigkeitsspendende Bio-Aloe-vera und Glycerin, angereichert mit natürlichen ätherischen Ölen. Es reinigt sanft und verleiht ein weiches Hautgefühl. Hergestellt in der eigenen Produktionsstätte auf der dänischen Insel Lolland.

1 l

Dauerpreis¹ 9,95 €



Mádara

Tagescreme

Deep Moisture vegan**

Die feuchtigkeitsspendende Tagespflege mit Birkenwasser und Hyaluronsäure versorgt die Haut intensiv und lang anhaltend mit Feuchtigkeit und verleiht ihr einen frischen, natürlichen Glow. Verstopft die Poren nicht; ideal als tägliche Pflege sowie unter Sonnenschutz und Make-up.

50 ml

Dauerpreis¹ 29,95 €

(1 l = 599,- €)



Tinti

Badekugel »Bade Parade« grün oder orange **vegan**

Lustiges Blubbern in bunten Farben: Die Badekugel aus natürlichen Inhaltsstoffen färbt das Wasser und sorgt für Spaß in der Wanne. Speziell für sensible Kinderhaut entwickelt. Doppelte Überraschung: In der Verpackung befindet sich außerdem eine Badebohne, aus der sich im warmen Wasser zwei Schwammfiguren entfalten.

je 1 St. **Dauerpreis¹ 2,99 €**



Baldini

Raumspray Lavendel, Demeter-zertifiziert**

Dieses Raumspray vereint naturreines Lavendelöl mit sanft harmonisierenden Duftkomponenten. Der klare Lavendelduft sorgt im Handumdrehen für Entspannung und eine angenehme Atmosphäre – ideal für Wohnräume, Schlafzimmer oder Momente der Ruhe.

50 ml

Dauerpreis¹ 9,99 €

(1 l = 199,80 €)



Bioturm Naturkosmetik

Befeuchtungsschaum für Toilettenpapier

Der Befeuchtungsschaum mit Lacto-Intensiv Wirkkomplex, Bio-Hamamelis- und Bio-Kamillenextrakten verwandelt herkömmliches Toilettenpapier sofort in feuchtes Toilettenpapier. Für eine gründliche und sanfte Reinigung.

150 ml

Dauerpreis¹ 9,99 €

(1 l = 66,60 €)



Aries

Zedernholz-Duftblöcke, 4er-Set**

Mit seinem für uns angenehmen Duft schützt das Holz der Rotzeder Textilien im Kleiderschrank und in Schubladen auf natürliche Weise vor Motten und Co. Die Zedernholz-Duftblöcke einfach im Schrank platzieren oder zwischen die Kleidung legen.

1 Pck. = 4 St.

Dauerpreis¹ 8,19 €

(1 St. = 2,05 €)



Schalk Mühle

Bio-Kürbiskern-Proteinpulver geröstet **vegan****

Für dieses Proteinpulver werden Bio-Kürbiskerne aus österreichischem Anbau mild geröstet, entölt und fein vermahlen. Durch sein nussiges Aroma eignet es sich zum Backen oder als Zutat in Saucen, Shakes und Müslis.

350 g Dauerpreis¹ 7,89 €

(1 kg = 22,54 €)



Backefix

Silikon-Backmatte, 40 x 30 cm**

Die Alternative zu Einweg-Backpapier: Die Backmatte aus hochwertigem Platin-Silikon ist temperaturbeständig von minus 40 Grad Celsius bis 230 Grad Celsius und ideal zum Backen, Zubereiten und Verarbeiten von Lebensmitteln. Spülmaschinengeeignet und wiederverwendbar.

1 St.

Dauerpreis¹ 9,99 €

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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

Der ganze Pflanzenreichtum des Südens

Italien ist der größte Anbauer von Obst und Gemüse aus ökologischer Landwirtschaft in Europa, aber auch zahlreiche Bio-Heilkräuter und -Duftpflanzen wachsen dort oft in Demeter-Qualität.

Sie heißen rosa, pesca, limone oder lavanda – die Rede ist von Rose, Pfirsich, Zitrone oder Lavendel. Aufgrund des mediterranen Klimas südlich der Alpen wachsen in Italien viele Früchte oder Duftpflanzen teils wild, teils kultiviert. Ganz viel Wärme mögen in jedem Fall Zitrusfrüchte, daher findet man sie speziell im Süden Italiens an der Amalfiküste oder auf Sizilien. Sizilien gilt mit seinem Lavagestein und den Vulkanböden als besonders fruchtbar: Das im Allgäu ansässige Unternehmen Primavera bezieht seine ätherischen Öle wie Orange, Zitrone oder Mandarine rot von einer sizilianischen Kooperative in Demeter-Qualität.

Viel in Demeter-Qualität

Enrico Amico, im Alnatura Markt mit zahlreichen Obst- und Gemüsesorten aus der Region Neapel unter der Marke Amico Bio vertreten, ist Präsident von Demeter Italien und erklärt: »Italienische Bio-Bäuerinnen und -Bauern verstehen Demeter in besonderem Maße. Die natürliche Einheit von Hof, Tierhaltung und der daraus resultierenden natürlichen Düngung sowie das In-Kreislaufen-Denken ist ihnen sehr vertraut.«

Aus dem Norden Italiens, aus dem Piemont, bezieht Primavera hingegen neben Lavandin auch Lavendel, Kamille römisch, Melisse, Rose und Immortelle von der Bio-Kooperative Agronatura. Auch für den Gründer von Agronatura, Piercarlo Dappino, ist der Anbau in Demeter-Qualität sehr wichtig.



Lavendel braucht die südliche Sonne. Und diese scheint nicht nur in der Provence, sondern auch im Piemont.

Zirbe – Königin der Alpen

Noch weiter nördlich, in Südtirol, wachsen im Hochgebirge Zirbelkiefern und Latschenkiefern wild. Die aus ihnen gewonnenen ätherischen Öle verströmen den wohligen Duft der Alpen, daher ist die Zirbe zudem als Holz für den Bettenbau sehr beliebt. Aufgrund des knorrigen und malerischen Wuchses und des hohen Alters von bis zu tausend Jahren gilt die Zirbelkiefer als »Königin der Alpen«. Die Latschenkiefer hingegen duftet kräftiger, sie wird traditionell in aktivierenden Einreibungen für Muskeln und Gelenke verwendet. Man denke nur an Einreibungen mit Franzbranntwein, der Latschenkiefernöl enthält.



»Italienische Bio-Bäuerinnen und -Bauern verstehen Demeter in besonderem Maße.«

Enrico Amico, Alnatura Anbaupartner und Präsident von Demeter Italien



Schon gewusst?

Aus Zitronen gewinnt man den Vitamin-C-reichen Saft, der früher wie heute sehr geschätzt wird. Zitronensaft enthält mehr Zitronensäure als jeder andere Saft, daher sein saurer Geschmack. Vitamin C ist sehr wichtig für den menschlichen Organismus, weil unser Körper diesen essenziellen Nährstoff nicht selbst herstellen kann.



Erhalt von Kulturlandschaften

Pflanzen siedeln sich da an, wo sie am besten gedeihen können, und im Umkehrschluss entwickeln sie dort die maximale Pflanzenkraft. Das ist auch genau der Grund, warum

viele Hersteller auf den Bezug aus den ursprünglichen Anbaugebieten setzen, unabhängig davon, wie aufwendig die Beschaffung ist. Gerade in Italien wird deutlich, wie anspruchsvoll Bio-Anbau ist. Da ist zum einen die Bewirtschaftung der häufig unwegsamen Felder, die Pflege der Pflanzen unter all den neuen Unwägbarkeiten des Klimawandels und die Schädlingsbekämpfung nur mit natürlichen Mitteln. Zum anderen die aufwendige Ernte – häufig von Hand. Im Grunde müsste ein Fläschchen ätherisches Öl aufgrund des Aufwandes bei seiner Gewinnung daher weitaus mehr kosten. Aber gerade der Bio-Anbau in Italien ist von bewundernswerter Leidenschaft und Überzeugung geprägt, von Menschen, die diese Mühen täglich auf sich nehmen wollen. Diese Menschen bewirken auch, dass Kulturlandschaften erhalten werden und Ansässige vor Ort bleiben und arbeiten können. Sie sorgen mit der biologischen und biodynamischen Landwirtschaft und dem damit einhergehenden Verzicht auf chemisch-synthetische Düngemittel und Pestizide für intakte Böden und Biodiversität, die wiederum für Bienen und Insekten wichtig ist. Es ist ein weitaus höherer Aufwand gegenüber der konventionellen Landwirtschaft und gar kein Vergleich zur Gewinnung ätherischer Öle auf synthetischem Weg. *mf*

Produkte aus dem Sortiment**



Baldini

Bio-Essenz Orange,
Demeter-zertifiziert* vegan**

Als praktischer Ersatz für abgeriebene Bio-Orangenschale kann dieses Orangenöl süßes Gebäck, Desserts, Tee oder Cocktails verfeinern. Es harmonisiert wunderbar mit Gewürzen wie Nelke, Vanille und Zimt, aber auch in Kombination mit Kräutern wie Rosmarin.

5 ml **Dauerpreis¹ 3,99 €**

Baldini

Bio-Essenz Bergamotte,
Demeter-zertifiziert* vegan**

Dieses ätherische Öl ist eine vielseitige Bereicherung in der Küche: Mit seinem leicht herben Charakter verleiht Bergamotte Cocktails, Salatdressings und pikanten Gerichten eine erfrischende Note und ist außerdem die ideale Ergänzung in Earl-Grey-Tee.

5 ml **Dauerpreis¹ 7,99 €**



*

Primavera

Ätherisches Bio-Öl Lavendel fein***
vegan

Dieses Öl duftet frisch, krautig und mild. Gewonnen wird es durch Wasserdampfdestillation des Krautes. Als purer Duftgenuss oder – gemischt in einem Pflanzenöl – zur Aromapflege der Haut.

5 ml **Dauerpreis¹ 9,90 €**

Primavera

Ätherisches Bio-Öl Zitrone*** **vegan**

Das ätherische Zitronenöl duftet fruchtig, frisch, klar und spritzig. Gewonnen wird es durch Kaltpressung aus der Schale. Ideal als Badezusatz oder – gemischt in einem Pflanzenöl – zur Aromapflege der Haut.

5 ml **Dauerpreis¹ 6,90 €**



*

* Aus kontrolliert biologischem Anbau.

** 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.

Im Rhythmus der Natur

Mit dem Oktober schickt sich auch das Ende der Haupterntezeit an. Die Obst- und Gemüseboxen sind prall gefüllt, das Getreide eingefahren und verarbeitet – ideale Grundlagen für herbstlichen Genuss, zum Beispiel mit selbst gebackenem Brot oder Leckereien mit Äpfeln.



Der Duft von frisch gebackenem Brot ist schier unwiderstehlich. Mit unseren auch für Laien geeigneten Rezepten gelingen knuspriges Sauerteigbrot oder einfaches Rührbrot mühelos im eigenen Ofen.



Im Oktober erreicht die heimische Apfelernte ihren Höhepunkt – und Äpfel eignen sich besonders gut zum Backen.



Wenn es ums Backen geht, ist unser Alnatura Dinkelmehl oft nicht weit. Doch bevor es im Regal steht, liegen Monate sorgfältiger Arbeit hinter ihm. Wir waren zu Besuch bei einem der Bioland-Landwirte, die Dinkel für Alnatura anbauen, und in der Mühle, in der daraus Mehl gemahlen wird.



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, Martina Grimm, Katrin Kasch (kk), Julia Klewer, Dr. Maren Kratz (mgk), 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: 17 Illustration Zucchini; Adobe Stock/Amirul: 46

Illustration Traube / Barmalini: 60 / Dkdpix: 27 Illustration Öltropfen /

Eyeworld: 38/39 Landschaft / Manueltrinidad: 26 / Maya Kruchancova: 47 /

Patrick Daxenbichler: 22; Alnatura: 36 Porträt Gärtner, 37 Erntehelfer, 64

Porträt Amico, 66 Landwirt; Azienda Agricola Biologica Quattrococchi

Americo: 24 Porträt Quattrococchi; Bio Organica Italia: 28/29 Familie

(historisch), 30 Porträt Gaudiano; Oliver Brachat (Fotograf)/Alissa Maria Poller

(Foodstylistin): 66 Brote; Deliziosa: 34 Hände mit Burrata; Dr. Hauschka/

WALA: 57–58; Sergio Ferri: 27 Porträt Miceli u. Sensat, 34 Kühe u. Porträt

D'Ambruso, 39 Conchiglioni, 40–41, 44–45, 46 Männer, 53; F.J. Tytherleigh

Italia S.p.A.: 23, 24 Porträts De Carlo u. Sagra, 27 Porträt Bonamini; Matthias

Fuchs: 5 Porträt Frau, 28 Porträt Russo u. Marranno, 29 Antipasti, 30

Tomaten, 34 Burrata (verpackt), 36 Tomaten, 64/65 Lavendel; Annika List: 3

Porträt Kasch, 7, 49; Matthias Pöcker: 37 Porträt Kuhl; Anna Sebestova: 25,

66 Äpfel; Anna Sebestova (Fotograf)/Tino Kalning (Foodstylist): 1, 3 Rezept,

5 Rezept u. Öle, 6 Öle, 9–15, 16/17 Risotto, 18–21; Stocksy/Lumina: 56;

Tenute Librandi: 27 Porträt Librandi; Unsplash/Natalie Behn: 35 / Steve Doig:

65 Zitronen; Vanini: 52; VISCOM Fotografie: 32/33, 42/43; 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



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



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

alnatura.de/dauerpreise

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

alnatura.de/mitarbeit

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



Alle Alnatura Märkte unter alnatura.de/marktsuche

für all' die mit
 grüнем
 >>>>> gaumen.



so transparent wie nie,
 unser nachhaltigkeitsbericht.

<<<<<<

fritz-kola®

RACHELLI

1935

PRODOTTO ITALIANO

by Gildo Rachelli

Seit 1935 steht der Name Rachelli für außergewöhnlichen Eisgenuss mit natürlichen Zutaten. Ein Eis wie aus Kindheitstagen, traditionell mit viel Liebe zum Produkt hergestellt. Vor rund 30 Jahren startete die erste Bio-Eisproduktion in Demeter-Qualität. Seither besteht das Eis von Rachelli aus natürlich reinen Demeter- und Bio-Zutaten.



Ein Tiramisu wie selbstgemacht

„La dolce vita“ unter den Desserts in bester Bio-Qualität. Köstlich cremig, mit fair gehandelten Zutaten verfeinert, ist das Dessert ein echt italienischer Genuss.

