

März 2026
ISSN 1612-7153



ALNATURA *Magazin*

Alnatura kocht
Bald ist Ostern

Alnatura
entdecken
**Wie Partnerschaft
Hafer wachsen lässt**

Monets Küste. Die Entdeckung von Étretat


ALNATURA


Mit Eiern aus der Bruderhahn-Initiative

- in allen Alnatura Produkten mit der Zutat Ei kommen diese aus der Bruderhahn-Initiative
- die Initiative sorgt dafür, dass die Brüder der Legehennen nach Bio-Richtlinien aufgezogen werden
- mehr Informationen unter alnatura.de/bruderhahn



Liebe Leserinnen und Leser,

vielleicht kennen Sie noch das alte Lied »Im Märzen der Bauer«. Es erzählt von der Arbeit auf dem Feld, von Ausdauer und dem Vertrauen darauf, dass aus dem Gesäten etwas Gutes wächst. Auch heute beschreibt es den März erstaunlich treffend: Auf den Höfen beginnt eine intensive Phase, in der Böden vorbereitet und Sommerkulturen ausgesät werden – wie der Hafer für unsere Alnatura Crunchys.

Diesen baut unter anderem Alnatura Partnerbauer Bernhard Waldert an. Er berichtet uns für diese Ausgabe vom Zusammenspiel aus Tradition und der passenden Prise Moderne auf seinem Hofgut. Neben dem Hafer folgen wir einer weiteren Pflanze aufs Feld, dem Blaumohn. Im März wirkt er noch unscheinbar, wird aber im Sommer ganze Felder in zartes Rosé tauchen.

In unseren Ideen für das Osterfrühstück haben sich Hafer-Crunchy und Mohn ebenfalls versteckt sowie weitere abwechslungsreiche Rezepte von süß bis deftig. Auch fernab von Ostern locken sie zum Nachmachen.

Und schließlich weiten wir den Blick über die Felder und Festtafeln hinaus: In Kooperation mit dem Frankfurter Städel Museum laden wir Sie ab März ein, Natur auch durch Kunst zu erleben – etwa an Claude Monets Küsten, wo Licht, Landschaft und Stimmung auf einzigartige Weise zusammenfinden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Entdecken!

Ihre Alnatura Redaktion

Der Hafer für unsere Crunchys wächst auf den Feldern verschiedener Alnatura Partnerhöfe wie dem von Theresa und Bernhard Waldert in Ostthüringen.

Jetzt entdecken

Roggenburger Bio

Käsegenuss vom Feinsten:
Tilsiter mit Kümmel.
Probieren Sie auch
Aufschnitt Raclettekäse
und Bergblütenkäse

Frischcremevielfalt zum
Verlieben: das streichzarte
Sortiment in den aromatischen
Sorten Kräuter, Lauch,
Honig-Senf und Bruschetta.
Außerdem erhältlich:
Toscana

Bärlauchkäse

**EXKLUSIV
AB APRIL
ERHÄLTlich**

NUR SOLANGE VORRAT REICHT

schmeckt einfach herzöglich!



Alnatura kocht

- 10 Osterbrunch – herzhaft und süß
- 18 Lieblinge des Monats: Rucola, Feldsalat, Spinat

Schon entdeckt?

- 6 Aktuelles rund um Alnatura
- 26 Unser Mohn aus heimischem Anbau
- 28 Der Markentisch mit Produkten von Allos
- 30 Wo der Hafer für unsere Alnatura Crunchys wächst
- 33 Unser Neuprodukt Hafer-Porridge Kakao
- 42 Aus unserem Trockensortiment ausgewählt
- 47 Aus unserem Frischesortiment ausgewählt
- 48 Aus unserem Sortiment: Produkte für den Osterbrunch
- 49 Aus unserem Sortiment: Riegelauswahl
- 50 Der Markentisch mit Produkten von Dr. Hauschka
- 58 Empfehlungen des Monats



Gemeinsam sinnvoll

- 8 »Monets Küste« im Stadel Museum
- 34 Partnerporträt Shoti Maa
- 37 Die Kolumne von Götz E. Rehn
- 38 Zu Besuch bei Schwarzwaldmilch
- 44 Zu Besuch bei Spier Winery

Rundum wohlfühlen

- 52 Ökologisch reinigen – Antworten auf häufige Fragen
- 56 Natur pur – gepflegte Männerhaut
- 60 Frühstück einfach aufgepeppt



Aktuelles



Ihre Meinung ist uns wichtig

Wir möchten unser Magazin noch besser auf Sie und Ihre Wünsche abstimmen. Damit wir wissen, was Ihnen wirklich wichtig ist, laden wir Sie bis zum 15. März 2026 zu unserer Online-Umfrage ein. Diese dauert nur wenige Minuten und am Ende wartet ein Gewinnspiel: Unter den Teilnehmenden verlosen wir zehn Alnatura Einkaufsgutscheine im Wert von jeweils 75 Euro. Ein kleiner Dank für Ihre Unterstützung! Einfach QR-Code scannen und mitmachen. Hier finden Sie auch die Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise.



Nehmen Sie an unserer Umfrage teil und gewinnen Sie einen Einkaufsgutschein im Wert von 75 Euro!



Gewinnen Sie hochwertige Naturkosmetik

Als Mitglied von Mein Alnatura können Sie an unserem Gewinnspiel im März teilnehmen. Wir verlosen 20 Pakete mit einer Auswahl an Produkten der Marken Rainbow, Rosenrot und Hej Organic.

So funktioniert es: Wenn Sie bereits Mitglied von Mein Alnatura sind, dann melden Sie sich bis zum 31. März 2026 in Ihrem Mitgliedsbereich für das Gewinnspiel an. Wenn Sie noch kein Mitglied sind, so bedarf es vorab bis 31. März 2026 einer Registrierung bei Mein Alnatura unter alnatura.de/meinalnatura. Mit ein wenig Glück erhalten Sie eines von 20 Produkttest-Paketen. Diese enthalten je elf Produkte im Gesamtwert von circa 140 Euro. Machen Sie mit – mehr Infos finden Sie unter alnatura.de/naturkosmetik.

Feine Köstlichkeiten zum Osterfest



Mit unserem frühlingshaften Sortiment werden (nicht nur) die Feiertage besonders schön: Der Osterhase aus zarter Vollmilchschokolade passt in jedes Osternest. Eine feine Gaumenfreude für die Kaffeetafel ist zum Beispiel das mit weißer Schokolade überzogene Mohn-Marzipan-Konfekt. Auch die fruchtigen Joghurt-Himbeer-Mandeln sind eine dekorative Bio-Knabberlei zu Kaffee und Tee. Weitere Köstlichkeiten finden Sie in Ihrem Alnatura Markt.





»Maisterlich« snacken

Einen neuen feurigen Snack in Bio-Qualität gibt es ab sofort in unseren Märkten: Die Alnatura Maisröllchen Jalapeño sind pikant gewürzt mit Jalapeño-Chili, Paprika und Pfeffer. Sie schmecken pur geknabbert oder zu einem Dip, zum Beispiel mit Sour Cream.
125 g **Dauerpreis¹ 1,89€** (1 kg = 15,12€)

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



Neueröffnung
in Königstein (im Taunus)
Ernst-Ludwig-Kirchner-Platz 1
alnatura.de/marktsuche

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.



Nur für kurze Zeit

Rapunzel

Bio-Schmetterlings-Müsli **vegan**

Schmetterlinge im Bauch: mit diesem knusprigen Frühstücksspaß für Klein und Groß mit leicht rosa-farbenen Schmetterlingen aus deutschen Vollkorn-getreideflocken. Erdbeeren und Heidelbeeren verleihen dem Müsli seine beerig-fruchtige Komponente. Ideal für einen guten Start in den Tag oder einen Snack zwischendurch.

375 g **3,99€** (1 kg = 10,64€)



°Punktekonto im März füllen

Sammeln Sie jetzt vom 2. bis 29. März 2026 mit jedem Einkauf mehr EXTRA °Punkte und erhalten Sie bis zu 10fach °Punkte für Ihren Einkauf im Alnatura Super Natur Markt. Und so geht's: Start-Coupon in der PAYBACK App aktivieren und (mobile) Karte an der Kasse vorzeigen, 6fach °Punkte sammeln und anschließend im Coupon-Center einen weiteren Coupon mit 8fach °Punkten für den nächsten Einkauf erhalten. Coupon aktivieren, einlösen und nach dem Einkauf über 10fach °Punkte-Coupon in der PAYBACK App freuen.



10 % Rabatt

auf die Warengruppen Müsli, Cornflakes und Pops



Mit diesem Coupon erhalten Sie einmalig **10 % Rabatt** auf die Warengruppen Müsli (Müslis, Müsli-Toppings, Crunchys sowie Frühstücksbreie), Cornflakes und Pops (gilt nicht für Flocken und Flockenmischungen) in den Alnatura Super Natur Märkten in Deutschland. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. **Gültig vom 01.03. bis 31.03.2026.** Nach Ablauf des Gültigkeitsdatums nicht mehr einsetzbar. Der Coupon ist nicht mit anderen Coupon-Aktionen kombinierbar. Eine Coupon-Vervielfältigung ist nicht zulässig.

Coupon beim Bezahlen an der Kasse abgeben.



und weitere Marken

»Monets Küste« in Frankfurt

Große Ausstellung zur Entdeckung von Étretat im Städel Museum

Ab März wird in Ihrem Alnatura Markt ein Monet hängen; genau genommen eine Ansicht der Felsen von Étretat. Das Städel Museum in Frankfurt präsentiert ab 19. März eine große Ausstellung über die künstlerische Entdeckung des einstigen Fischerdorfes und seinen Einfluss auf die Malerei der Moderne. Da Alnatura und das Städel Museum die Liebe zur Kunst seit Langem verbindet, laden wir Sie, liebe Kundinnen und Kunden, zu einem Museumsabend ein. Erfahren Sie mehr über die aktuelle Ausstellung in Frankfurt.

Die französische Atlantikküste mit ihren steilen Klippen und den drei Felsentoren, namentlich Porte d'Amont, Porte d'Aval und Manneporte, entwickelte sich besonders in Malerei und Literatur zu einem Sehnsuchtsort. Die eindrucksvolle Landschaft bot vielseitige Motive, wofür viele Künstler nach Étretat reisten und den abgelegenen Ort durch ihre Arbeiten über die Grenzen Frankreichs hinaus berühmt machten. Mit der zunehmenden touristischen Erschließung um 1850 entwickelte sich Étretat darüber hinaus zu einem beliebten Ausflugs- und Urlaubsziel und wurde zu einem Treffpunkt für Künstler, Intellektuelle und das Pariser Bürgertum. Auch der aufstrebende Maler Claude Monet hielt sich wiederholt in Étretat auf und begann dort erstmals, seine charakteristischen Motivreihen zu entwickeln, die unterschiedliche Licht- und Wetterbedingungen sichtbar machen. Im Zentrum der Präsentation stehen diese künstlerische Entdeckung des kleinen Fischerdorfes im Laufe des

19. Jahrhunderts und die Entwicklung einer modernen Malerei, welche heute unter dem Namen Impressionismus weltweit bekannt ist. Seit mehr als 150 Jahren ist Étretat bereits Urlaubsort und Ziel des internationalen Tourismus. Die Menschenströme bedrohen die Steilküste jedoch ebenso wie die Erosion und der Klimawandel. Die Untersuchung des Mythos Étretat in der Ausstellung ermöglicht auch, die ambivalenten Auswirkungen der Popularisierung eines Ortes und die Rolle, die die Kunst dabei spielte, nachzuvollziehen. Sie lädt dazu ein, den Ort anhand bedeutender Werke des 19. und 20. Jahrhunderts in seiner Fragilität und seiner besonderen Ausstrahlung neu zu betrachten.



Städel Museum

Im Jahr 1815 vom Banker und Kaufmann Johann Friedrich Städel begründet, ist das Städel Museum heute die älteste und bedeutendste Museumsstiftung Deutschlands. Die Sammlung des Museums umfasst heute über 700 Jahre Kunst – vom frühen 14. Jahrhundert über die Renaissance, den Barock und die klassische Moderne bis in die unmittelbare Gegenwart. Höhepunkte der Sammlung bilden Werke von Künstlerinnen und Künstlern wie Albrecht Dürer, Rembrandt van Rijn, Claude Monet und Gerhard Richter. staedelmuseum.de

Vom 19. Jahrhundert bis in die Gegenwart

Die Ausstellung im Frankfurter Städel vereint neben Werken von Eugène Delacroix, Gustave Courbet, Claude Monet und Henri Matisse eine Vielzahl weiterer wichtiger Positionen – von Eugène Le Poittevin über Camille Corot, Gustave Caillebotte und Johann Wilhelm



Claude Monet,
Steilküste von Aval, 1885

Schirmer bis hin zu Elger Esser. Gemeinsam dokumentieren sie die anhaltende künstlerische Auseinandersetzung mit Étretat vom 19. Jahrhundert bis in die Gegenwart. »Monets Küste. Die Entdeckung von Étretat« zeigt insgesamt rund 170 Gemälde, Zeichnungen, Fotografien und historische Dokumente aus internationalen Museen und Privatsammlungen, darunter allein 24 Arbeiten von Claude Monet. Das Städel Museum ermöglicht mit der umfassenden Schau, diesen prägenden Ort der europäischen Kunstgeschichte aus neuer Perspektive zu entdecken und dessen künstlerische Wirkung in Frankfurt nachzuvollziehen. Die Ausstellung ist von 19. März bis 5. Juli 2026 zu sehen.



Ob für den Einkauf oder den Strand: Ab April ist die Städel-Tasche in den Alnatura Super Natur Märkten für 9,99 Euro erhältlich.

So können Sie dabei sein:

Wir laden Sie im April und Juni zu Führungen durch die Ausstellung im Städel Museum ein. Wie Sie sich dafür bewerben können, erfahren Sie im kommenden Magazin – direkt auf der Seite »Aktuelles von Alnatura«.

Bald ist Ostern

Ob knusprig-zartes Dattel-Konfekt, saftiger Mohnkuchen oder klassischer Hefezopf – süßes Gebäck gehört für uns ganz klar auf jeden Ostertisch. Mit herzhaften Köstlichkeiten wie knusprig panierten Schnitzeln oder würzigen Karotten-Mais-Bällchen werden aber auch Fans deftiger Rezepte beim ausgelassenen Osterbrunch fündig. Freuen Sie sich mit uns schon jetzt auf ein herzhaft-süßes Osterfest!







» Statt Kirschen passen auch Apfelmark, frisches Obst oder eingekochte Pflaumen gut zu den Waffeln.

Waffeln mit heißen Kirschen und Mascarpone-Quark

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 100 g **Mascarpone**
- 100 g **Speisequark** Halbfettstufe
- 2 EL **Agavendicksaft**
- 360 g **Sauerkirschen** (im Glas)
- ½ EL **Speisestärke**
- 330 g **Dinkel-Eier-Waffeln** (8 Stück)

Zubereitungszeit: 15 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 417 kcal, Eiweiß 8 g, Fett 23 g, Kohlenhydrate 43 g

ZUBEREITUNG

Für die Creme Mascarpone, Quark und Agavendicksaft in einer Schüssel verrühren und bis zum Servieren kalt stellen.

Kirschen in ein Sieb abgießen, dabei die Flüssigkeit in einem kleinen Topf auffangen. Speisestärke mit einem Schneebesen in die Flüssigkeit einrühren und unter gelegentlichem Rühren erhitzen. Kirschen dazugeben und weitere 5 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, sodass die Flüssigkeit andickt.

Währenddessen die Waffeln nacheinander im Toaster auf mittlerer Stufe tosten. Auf Tellern mit den heißen Kirschen und der Creme garnieren und servieren.



Alnatura
Dinkel-Eier-Waffeln



Sterilgarda
Mascarpone



Berchtesgadener Land
Speisequark Halbfettstufe,
Naturland-Fair-zertifiziert



» Die Süßspeise schmeckt genauso gut mit jedem anderen Granola, zum Beispiel unserem Alnatura Knusper-Granola Kerne und Saaten.«
Alina, Alnatura Rezeptentwicklerin



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



Schüttel-Dessert Knusper-Granola

ZUTATEN FÜR 2 SCHRAUBGLÄSER À 350 G

- 8 EL **Kokosnuss Natur**
(vegane Joghurtalternative)
- 8 EL **Apfelmark Banane**
- 8 EL **Knusper-Granola Beeren**

ZUBEREITUNG

Je 2 EL **Kokos Natur**, Apfelmark und Granola in 2 Schraubgläser einschichten. Diesen Vorgang noch einmal wiederholen. Die Gläser verschließen und bis zum Servieren kühl stellen. Wer mag, kann die Gläser kurz vor dem Verzehr kräftig schütteln.

Zubereitungszeit: 10 Min.

Nährwerte pro Glas: Energie 352 kcal, Eiweiß 6 g, Fett 16 g, Kohlenhydrate 42 g

Kokosnuss Natur kann nach Belieben eins zu eins durch Joghurt ersetzt werden.



Harvest Moon
Kokosnuss Natur



Alnatura
Apfelmark Banane,
Naturland-zertifiziert



Alnatura
Knusper-Granola
Beeren

» Wer mag, kann den Kranz nach dem Bestreichen mit Eigelb noch mit gehackten Mandeln oder Hagelzucker bestreuen – oder nach dem Backen mit etwas Puderzucker bestäuben.



Berchtesgadener Land
Haltbare Alpenmilch
3,5 %, Naturland-
Fair-zertifiziert



Alnatura
Bourbonvanillezucker



Gläserne Bio-Molkerei
Fassbutter Süßrahm

Osterkranz

ZUTATEN FÜR 1 KRANZ (8 STÜCK)

- 200 ml **Alpenmilch** 3,5 %
+ 1 EL zum Bestreichen
- 1 Pck. **Trockenhefe**
- 1 Pck. **Bourbonvanillezucker**
- 120 g **Zucker**
- 500 g **Weizenmehl** Type 550
- 75 g **Fassbutter** Süßrahm (weich)
+ 1 TL zum Einfetten
- 3 **Eier**

AUSSERDEM

Salz

Zubereitungszeit: 20 Min. + 1 Std. 25 Min.
Ruhezeit + 35 Min. Backzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 269 kcal,
Eiweiß 7 g, Fett 8 g, Kohlenhydrate 42 g

ZUBEREITUNG

Für den Teig Milch in einem kleinen Topf bei niedriger Temperatur lauwarm erhitzen. Hefe, Vanillezucker und Zucker einrühren und 10 Min. ruhen lassen. Dann Mehl mit 1 Prise Salz in einer großen Schüssel mischen und Hefemilch unterarbeiten. Butter und 2 Eier zufügen und den Teig mit den Knethaken eines Handrührgerätes 5 Min. kneten. Mit einem Geschirrtuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen, bis sich das Volumen ungefähr verdoppelt hat.

Inzwischen ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Außenseite einer kleinen Porzellan- oder Metallschüssel einfetten. Die Schüssel mit der Öffnung nach unten mittig auf das Blech setzen.

Den Teig noch einmal durchkneten und in 3 gleiche Teile teilen (wiegen!). Diese jeweils zu einem 40 cm langen Strang rollen. Einen Zopf flechten, um die Schüssel herum auf das Blech legen und die Enden gut verbinden. Den Kranz zugedeckt nochmals 30 Min. gehen lassen.

Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 1 Ei trennen, Eiweiß anderweitig verwerten. Eigelb mit 1 EL Milch verquirlen, den Zopf damit bestreichen und im Ofen 35 Min. backen.

Einzigartige MILCH hat ein einzigartiges ZUHAUSE



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

Kleine Familienbetriebe mit durchschnittlich 30 Kühen sind Eigentümer der Molkerei.



Mehr Infos unter: www.bio-alpenmilch.de

Minischnitzel mit Cornflakes-Panade

ZUTATEN FÜR 15 STÜCK

- 75 g **Cornflakes** ungesüßt
- 1 **Ei**
- 1 TL mittelscharfer **Senf**
- 2 geh. EL **Weizenmehl** Type 550
- 300 g **Putenfilet**
- 4 EL **Bratöl Raps**

AUSSERDEM

Salz

Zubereitungszeit: 15 Min. + 20 Min. Bratzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 71 kcal,
Eiweiß 6 g, Fett 3 g, Kohlenhydrate 6 g

ZUBEREITUNG

Cornflakes im Blitzhacker fein zerkleinern und in einen tiefen Teller geben. In einem 2. Teller Ei aufschlagen, Senf und ½ TL Salz zugeben und gründlich mit einer Gabel verquirlen. Mehl auf einen 3. Teller geben.

Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Jedes Stück zunächst in Mehl wälzen, dann in der Eirmischung wenden und zuletzt gut mit Cornflakes bedecken und andrücken. Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe vorheizen. Öl hineingeben, erhitzen und die Hälfte der Schnitzel darin 5 Min. je Seite goldbraun braten. Mit den übrigen Schnitzeln ebenso verfahren.



Alnatura
Cornflakes ungesüßt



Freiländer Bio Geflügel
Putenfilet



Byodo
Bratöl Raps*



» Die Minischnitzel schmecken genauso gut aus Hähnchen- oder Schweinefleisch. Servieren Sie dazu einen bunten Frühlingssalat.



Dazu schmeckt
ein Dip aus Quark
und Kräutern.

» Wer eine Heißluft-
fritteuse besitzt, kann
die Bällchen darin ohne Öl
bei 180°C 15 Min. garen.«
Michelle, Alnatura
Rezeptentwicklerin



Alnatura
Rote Thai-Curry-Paste

Karotten-Mais-Bällchen

ZUTATEN FÜR 10 STÜCK

- 150 g **Karotten**
- 150 g **Mais** (im Glas, abgetropft 100 g)
- 100 g **Cornflakes** ungesüßt
- 2 **Eier**
- 2 EL **Maismehl**
- 1 TL rote **Thai-Curry-Paste**
- 1 Msp. **Kurkuma** gemahlen

AUSSERDEM

Salz, Pfeffer, Brat- und Backöl

Zubereitungszeit: 20 Min. + 10 Min. Bratzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 267 kcal,
Eiweiß 7 g, Fett 11 g, Kohlenhydrate 32 g

ZUBEREITUNG

Karotten schälen, Enden abschneiden und Karotten auf einer Gemüseribe raspeln. Mais in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Cornflakes in einen Gefrierbeutel oder zwischen 2 Küchenhandtücher geben und mit einem Nudelholz zerkleinern. **Karottenraspel** mit Mais, Cornflakes, Eiern, Maismehl, Currypaste, Kurkuma sowie ½ TL Salz und 4 Prisen Pfeffer in eine Schüssel geben und gründlich vermengen. Mit feuchten Händen aus der Masse walnussgroße Bällchen formen.

1 EL Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Maisbällchen darin von allen Seiten 8–10 Min. goldbraun anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Lebensbaum
Kurkuma
gemahlen*

* Nicht in allen Märkten erhältlich.

Drei grüne Klassiker

Auch wenn sie botanisch zu verschiedenen Pflanzenfamilien gehören, sind sie kulinarisch doch auf derselben Wellenlänge. Denn Spinat, Feldsalat und Rucola schmecken allesamt auf Brot, als Salat oder fein püriert in Suppen.



Feldsalat

ist ein beliebtes Wintergemüse, das bis ins Frühjahr geerntet wird und leicht nussig schmeckt. Da der Salat schnell welkt, sollte man beim Kauf auf knackige, tiefgrüne Blätter achten und diese nach gründlichem Waschen zügig verarbeiten; zum Beispiel in Kombination mit Nüssen und Käse oder mit Speck und Pilzen.



Rucola

besitzt ein würzig-nussiges, dezent scharfes und bitteres Aroma. Der Salat lässt sich schnell an seinen schmalen, langen und markant gezackten Blättern erkennen. Beim Kauf sollte er möglichst frisch, dunkelgrün und saftig sein. Rucola schmeckt roh in Salaten, als Pesto, auf Pizza, aber auch kurz gedünstet oder gegart in Suppen.

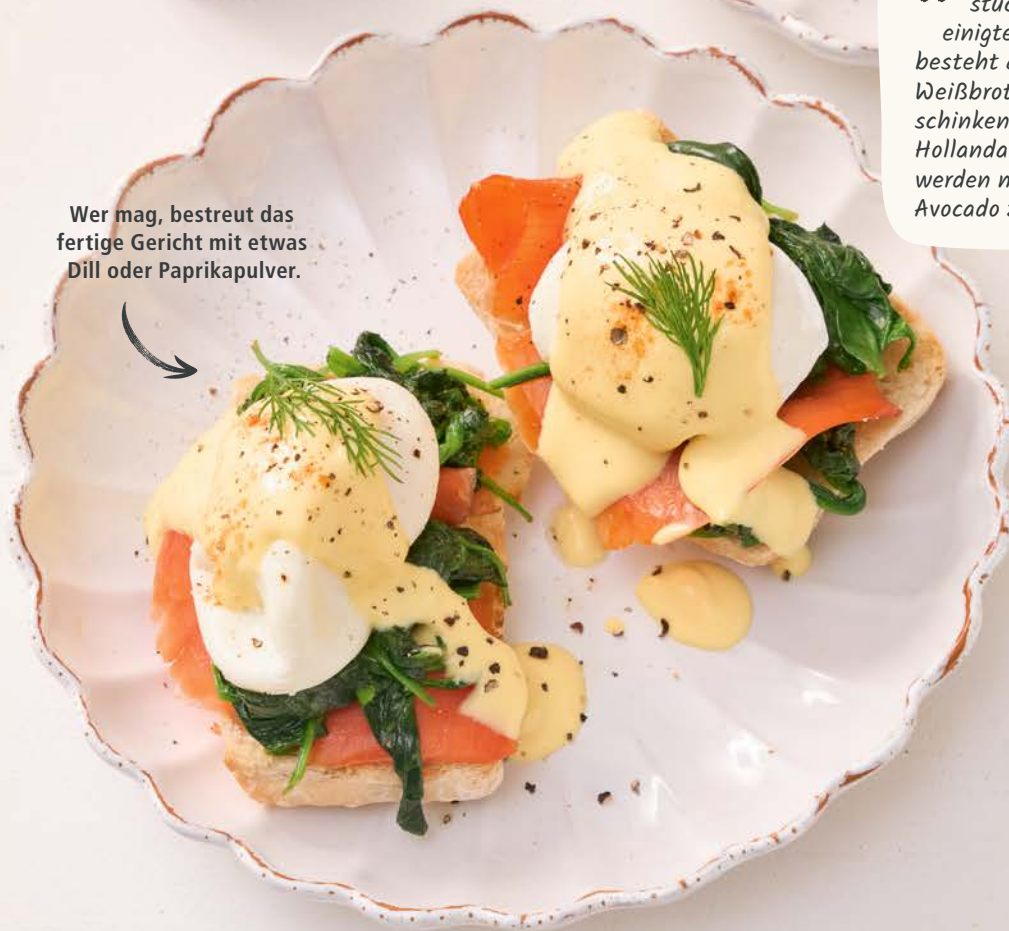


Spinat

hat einen leicht erdigen, mild-aromatischen Geschmack. Ob roh, blanchiert, gedünstet oder gebraten – das Blattgemüse lässt sich vielseitig zubereiten und bereichert sowohl herzhaftere als auch süße Speisen wie Spinatkuchen, -waffeln oder -smoothies. Für Salate eignen sich vor allem die Blätter des Babyspinats gut. Sie werden sehr jung geerntet, schmecken zarter und weniger bitter.

» Eggs Benedict« sind ein Frühstücksklassiker aus den Vereinigten Staaten von Amerika. Er besteht aus pochierten Eiern auf Weißbrot mit gebratenem Kochschinken oder Speck und Sauce Hollandaise. Gängige Varianten werden mit Lachs und Spinat oder Avocado zubereitet.

Wer mag, bestreut das fertige Gericht mit etwas Dill oder Paprikapulver.



Alnatura
Bruderhahn-Eier 6er,
Bioland



Berchtesgadener Land
Alpenbutter,
Naturland-Fair-zertifiziert

Eggs Benedict mit Lachs und Spinat

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 11 Eier
- 200 g Alpenbutter
- Saft von ½ Zitrone
- 300 g Ciabattina Natur (4 Stück, zum Aufbacken)
- 200 g Babyspinat
- 150 g Lachs geräuchert mit Meersalz

AUSSERDEM

Wasser, Salz, Pfeffer, Essig

ZUBEREITUNG

Für die Sauce Hollandaise 3 Eier trennen, Eiweiß einfrieren oder anderweitig verwenden. 180 g Butter schmelzen. Eigelb mit 1 EL kaltem Wasser in einer Metallschüssel über einem Wasserbad mithilfe eines Schneebesens aufschlagen, bis es dickflüssig wird. Butter nach und nach unter ständigem Rühren dazugießen.

Mit Zitronensaft und je 4 Prisen Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem hohen Topf Wasser zum Kochen bringen, dann die Temperatur herunterdrehen, sodass es nur noch leicht köchelt. 30 ml Essig und 1 TL Salz ins Wasser geben. 1 Ei in ein feines Sieb aufschlagen und kurz abtropfen lassen, dann ins Wasser gleiten lassen und 2,5 Min. darin pochieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier ablegen. Auf diese Weise nacheinander alle 8 Eier zubereiten.

Ciabattine nach Packungsanweisung im Ofen aufbacken. Inzwischen Spinat waschen und trocken schleudern. 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen, bis sie leicht braun wird. Spinat zugeben, kurz zusammenfallen lassen und mit je 3 Prisen Salz und Pfeffer würzen.

Ciabattine quer durchschneiden und die Hälften noch einmal kurz tosten.

Auf Teller geben, Spinat und Lachs gleichmäßig auf den Hälften verteilen. Je 1 pochiertes Ei oben aufsetzen, Sauce Hollandaise darübergeben und mit Pfeffer bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 50 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 854 kcal, Eiweiß 35 g, Fett 64 g, Kohlenhydrate 34 g



Followfood
Lachs geräuchert
mit Meersalz



Feldsalat mit Sellerie, Walnüssen und warmem Ziegenfrischkäse

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 250 g **Feldsalat**
- 4 **Selleriestangen**
- 50 g **Walnusskerne**
- 4 **Feigen** (getrocknet)
- 1 TL **Senf** (Medium)
- 3 TL **Blütenhonig**
- 320 g **Ziegenkäsetaler**

AUSSERDEM

Olivöl, Essig, Salz

Zubereitungszeit: 15 Min. + 5 Min. Backzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 370 kcal, Eiweiß 13 g, Fett 27 g, Kohlenhydrate 15 g

ZUBEREITUNG

Feldsalat putzen und trocken schleudern, Sellerie putzen und in dünne Ringe schneiden. Walnüsse grob hacken, Feigen in schmale Streifen schneiden. Salat, Sellerie, Nüsse und Feigen auf Tellern anrichten.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 3 EL Öl, 2 EL Essig, Senf und 2 TL Honig in einem Rührbecher mit einem Schneebesen zu einer Vinaigrette vermengen. Mit 2 Prisen Salz abschmecken. **Ziegenkäsetaler** mit 1 TL Honig beträufeln, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen auf der oberen Schiene 5 Min. gratinieren, bis der Käse zu schmelzen beginnt. Ziegenkäse auf dem Salat anrichten und das Dressing darübergeben.



Erhardt
Senf (Medium),
Demeter-zertifiziert*



Sonnengold
Blütenhonig,
Bioland

Rucola-Cremesuppe

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 kleine **Zwiebeln**
- 1 **Knoblauchzehe**
- 650 g mehligkochende **Kartoffeln**
- 100 g **Rucola**
- 40 g **Süßrahmbutter**
- 60 ml **Weißwein**,
z. B. Weißburgunder
- 150 g **Crème fraîche**
- 40 g **Grana Padano** gerieben
- 2 Prisen **Muskatnuss**

AUSSERDEM

**Wasser, Gemüsebrühpulver,
Salz, Pfeffer**

Zubereitungszeit: 15 Min. + 20 Min. Kochzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 681 kcal, Eiweiß 14 g, Fett 44 g, Kohlenhydrate 52 g

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Kartoffeln schälen und grob in Würfel schneiden. Rucola waschen und trocken schleudern. Aus 1 l Wasser und 2 EL Gemüsebrühpulver nach Packungsanweisung eine Brühe zubereiten.

In einem Topf Butter schmelzen lassen, Zwiebeln und Knoblauch bei niedriger Temperatur 5 Min. darin anschwitzen. Weißwein zugeben, kurz verkochen lassen, dann Brühe und Kartoffeln hinzufügen. 15 Min. mit Deckel köcheln lassen.

Eine Handvoll Rucola zum Dekorieren beiseitelegen, den Rest zur Suppe geben und weitere 3 Min. köcheln lassen. 100 g Crème fraîche und Grana Padano hinzufügen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Muskatnuss, etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in Schalen füllen, mit übriger Crème fraîche, Rucola und Pfeffer dekorieren.



Schrozberger Milchbauern
Crème fraîche,
Demeter-zertifiziert



Alnatura
Süßrahmbutter,
Bioland

Die ideale Beilage zur Suppe: knusprige Häschen aus Dinkel-Blätterteig. Scannen Sie für das passende Rezept einfach diesen QR-Code.



Kornelia
Dinkel-Blätterteig



Kernige Schoko-Müsliriegel

ZUTATEN FÜR 15 STÜCK

- 100ml **Reissirup**
- 20g **Kokosöl**
- 350g **Granola Nuts & Seeds**
- 100g **Feine-Bitter-Schokolade**

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Reissirup und Kokosöl in einem Topf erhitzen, bis der Sirup flüssig wird. Granola untermengen und gut verrühren.

Müslimasse in einer mit Backpapier ausgelegten Auflaufform verteilen und sehr gut andrücken. 15 Min. im Ofen backen und anschließend 1 Std. auskühlen lassen. Aus der Form lösen und in Riegel schneiden.

Schokolade über einem Wasserbad schmelzen und die Müsliriegel damit verzieren.

Zubereitungszeit: 15 Min. + 15 Min. Backzeit
+ 1 Std. Abkühlzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 202 kcal,
Eiweiß 5g, Fett 14g, Kohlenhydrate 13g

» Für eine raffinierte
Geschmacksnuance
beim Verzieren 1 Prise
grobe Salzkörner auf die
noch flüssige Schokolade
streuen.«

Jenny, Alnatura
Rezeptentwicklerin



Turtle
Power-Granola
Nuts & Seeds*

» Milch – statt Sahne –
sorgt für eine feine
Textur und eine ausgewogene
Cremigkeit.«
Vroni, Alnatura
Rezeptentwicklerin



Eierlikör

ZUTATEN FÜR 1 FLASCHE À 500 ML

- 4 Eier
- ½ Bourbonvanilleschote
- 150 g Puderzucker
- 125 ml Wodka
- 130 ml Alpenmilch 3,5 %

ZUBEREITUNG

Eier trennen, Eigelbe in eine große Metallschüssel geben, Eiweiße anderweitig verwerten. Vanilleschote längs einschneiden und mit dem Messerrücken auskratzen. Vanillemark und Zucker zu den Eigelben geben und mit den Quirlen eines Handrührgerätes 4 Min. cremig schlagen.

Eier-Zucker-Masse auf einen Topf mit heißem Wasser setzen (der Schüsselboden darf das Wasser nicht berühren) und mit einem Schneebesen oder Handrührgerät rühren, bis die Masse 70 °C erreicht hat. Dann sofort vom Wasserbad nehmen, damit das Eigelb nicht gerinnt. Wodka und Milch unter ständigem Rühren hinzufügen. Sofort durch ein feines Sieb in eine sterile Flasche abfüllen und verschließen. Im Kühlschrank aufbewahrt, ist der Eierlikör 3–4 Wochen haltbar.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Nährwerte pro Flasche: Energie 1 293 kcal, Eiweiß 33 g, Fett 27 g, Kohlenhydrate 160 g



Hummel
Wodka



Alnatura
Alpenmilch 3,5 %, Naturland-zertifiziert



Alnatura
Cashewdrink ohne Zucker



Biovegan
Bourbonvanilleschote

Likör ohne Ei

ZUTATEN FÜR 1 FLASCHE À 700 ML

- 1 Pck. Puddingpulver Bourbonvanille
- 50 g Rohrohrzucker
- 500 ml Cashewdrink ohne Zucker
- 1 Bourbonvanilleschote
- 80 ml Wodka (oder weißer Rum)
- 100 ml Soja-Cuisine

ZUBEREITUNG

Puddingpulver mit Zucker in eine kleine Schüssel geben und mit 6 EL Cashewdrink verrühren. Restlichen Drink in einem kleinen Topf auf dem Herd zum Kochen bringen. **Währenddessen** Vanilleschote der Länge nach einschneiden und das ausgekatzte Mark zum angerührten Puddingpulver geben. Wenn der Cashewdrink kocht, Topf vom Herd nehmen, Puddinggemisch hinzufügen und 1 Min. kräftig mit einem Schneebesen rühren.

Wodka und Soja-Cuisine zum Pudding geben und weiterrühren. Likör auskühlen lassen. Falls er zu dickflüssig ist, noch etwas mehr Soja-Cuisine einrühren. Likör in eine sterile Flasche füllen. Im Kühlschrank aufbewahrt, ist er 3–4 Tage haltbar.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Nährwerte pro Flasche: Energie 867 kcal, Eiweiß 9 g, Fett 30 g, Kohlenhydrate 94 g

Crunchy-Dattel-Konfekt

ZUTATEN FÜR 15 STÜCK

- 100g Zartbitter-Hafer-Crunchy
- 200g Datteln entsteint (getrocknet)
- 40g Kokos geraspelt
- 2 EL Reissirup

ZUBEREITUNG

Crunchy und Datteln in einem Mixer oder einer Küchenmaschine fein zerkleinern, bis eine formbare Masse entsteht. Kokos und Sirup hinzufügen und alles gut vermengen.

Mit den Händen etwa walnussgroße Kugeln formen und 10 Min. kühl stellen – danach direkt genießen oder luftdicht aufbewahren.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Nährwerte pro Stück:

Energie 93 kcal,

Eiweiß 1g, Fett 3g,

Kohlenhydrate 15g



» Sie können das Konfekt nach Belieben in zusätzlichen Kokosraspeln wälzen oder mit gehackten Nüssen verfeinern – je nach gewünschter Textur und Geschmack.«
Anna, Alnatura
Rezeptentwicklerin



Ganz einfach
mit nur 4 Zutaten



Alnatura
Zartbitter-
Hafer-Crunchy

+



Alnatura
Datteln entsteint
(getrocknet)

+

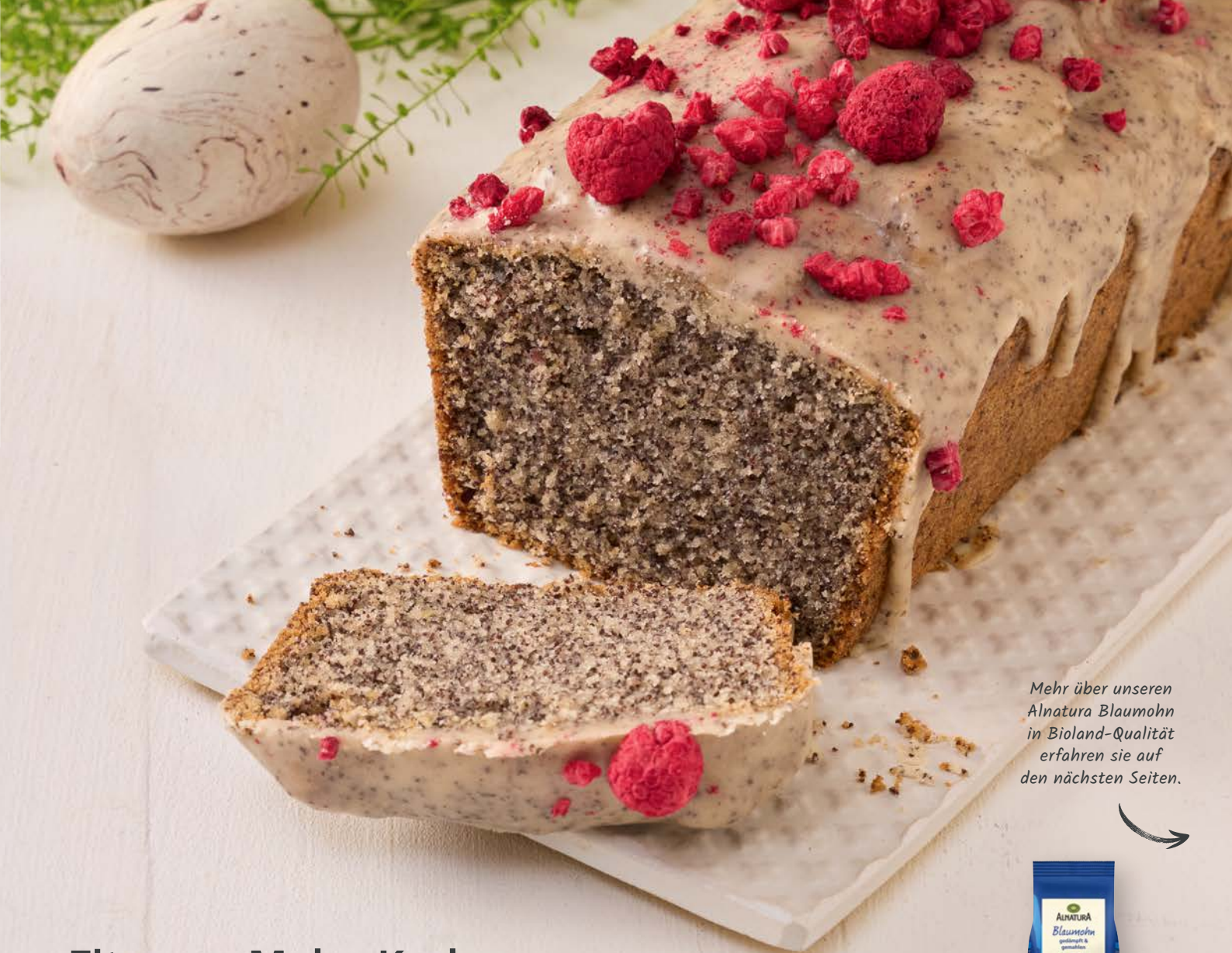


Alnatura
Kokos
geraspelt

+



Alnatura
Reissirup



Mehr über unseren
Alnatura Blaumohn
in Bioland-Qualität
erfahren sie auf
den nächsten Seiten.



Zitronen-Mohn-Kuchen

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

- 160 g **Rübenzucker**
- 1 große **Zitrone** (Abrieb und Saft)
- 300 g **Weizenmehl** Type 550
- 1 TL **Natron**
- 100 g **Blaumohn** gedämpft & gemahlen + ½ EL für den Guss
- 20 g **Himbeeren** gefriergetrocknet
- 300 ml **Haferdrink** + 1 EL für den Guss
- 130 ml **Brat- und Backöl** + 2 TL für die Form
- 100 g **Puderzucker**

AUSSERDEM Salz, Apfelessig

Zubereitungszeit: 15 Min. + 50 Min. Backzeit + 1 Std. Abkühlzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 261 kcal, Eiweiß 4g, Fett 11g, Kohlenhydrate 34g

ZUBEREITUNG

Zucker und Zitronenabrieb in eine große Schüssel geben und so lange mit einem Schneebesen verrühren, bis die Zitrone ihre ätherischen Öle freisetzt und den Zucker »nass« erscheinen lässt.

Mehl, Natron, Mohn, 10g getrocknete Himbeeren und 1 Prise Salz mit in die Schüssel geben und vermischen. In einer 2. Schüssel Haferdrink, 1 EL Essig und Zitronensaft (1 EL für den Guss beiseitestellen) verrühren, kurz ruhen lassen und dann das Öl hinzugeben. Feuchte und trockene Zutaten gut vermengen.

Kastenform einfetten, den Teig hineinfüllen und bei 175 °C Umluft 50 Min. im Backofen backen. Anschließend herausnehmen und nach 10 Min. vorsichtig aus der Form stürzen, dann weiter auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit für den Guss Puderzucker, 1 EL Haferdrink, 1 EL Zitronensaft und ½ EL Mohn in einer Schüssel verrühren und über den abgekühlten Kuchen geben. Mit den restlichen Himbeeren verzieren.



Alnatura
Blaumohn gedämpft
& gemahlen, Bioland



Bio Planète
Brat- und Backöl*



Der Bio-Mohnpionier

Jetzt, im zeitigen Frühjahr, ist der Sommermohn noch recht unscheinbar. Ganz anders rund um den Johanni-Tag, also den 24. Juni: roséfarbene Blüten, wohin das Auge blickt. Mitten im Mohnfeld steht dann Josef Schmidt, einer der Bauern, von dem unser Alnatura Blaumohn kommt.

Im vergangenen Sommer sind wir ins bayerische Erbdorf zur Grenz-mühle gefahren. Ein vielseitiger Bioland-Betrieb, auf dem nicht nur allerlei Nutztiere leben, sondern auch Getreide und Gemüse angebaut wird – sowie Mohn wächst. Josef Schmidt hat den Hof 2009 erworben, da war er gerade einmal 26 Jahre alt. Als er erfuhr, dass in der Vorkriegszeit unweit des Hofes Mohnanbau stattgefunden hatte, war sein Interesse geweckt.

Wert, gefördert zu werden

Mohn ist eine alte Nutzpflanze, die gut mit den kargen Bodenverhältnissen der Gegend rund um die Grenz-mühle zurechtkommt. Die Pflanze wurzelt tief und verträgt keine Staunässe. Doch ihr Anbau war in Vergessenheit geraten. Josef Schmidt, bekennender Mohn-kuchen-Liebhaber, hat sich der Sache angenommen; und sich im Jahr 2016 beim Projekt »Gemeinsam Boden gut machen« beworben. Die Alnatura Bio-Bauern-Initiative (ABBI) unterstützt dieses Projekt des Naturschutzbundes Deutschland e. V. (NABU). Hier werden Landwirtinnen und Landwirte finanziell unterstützt, wenn sie ihren Betrieb auf

Josef Schmidt umgeben von blühendem Blaumohn.



Der Mohn im Jahreslauf



Bio-Landwirtschaft umstellen oder um einen neuen Betriebszweig erweitern möchten. Letzteres war bei Josef Schmidt der Fall. »Die Förderung aus dem Projekt ›Gemeinsam Boden gut machen‹ war wichtig, denn sie hat Liquidität gegeben und Mut gemacht«, sagt Josef Schmidt rückblickend. Mut, den Mohnanbau nicht nur in seinem eigenen Betrieb weiterzuverfolgen, sondern auch anderen interessierten Landwirtinnen und Landwirten zugänglich zu machen. Gepaart mit viel Motivation und Pioniergeist hat er dieses Anliegen seit der Auszeichnung unermüdlich vorangetrieben, inklusive Forschung, Öffentlichkeitsarbeit und Anbauberatung. Die Rechnung ist aufgegangen: Während 2013 Mohn deutschlandweit lediglich auf etwa hundert Hektar angebaut wurde, betrug die Fläche elf Jahre später rund 1 500 Hektar – sie hat sich damit verfünffach. »Die Unterstützung und meine Vision haben letztlich dazu beigetragen, dass wir in Deutschland wieder Mohn in größerem Stile anbauen.«

Nahrungsquelle für Insekten

Josef Schmidt engagiert sich für den Mohn nicht nur aus nostalgischen Gründen, sondern auch, weil die Nutzpflanze eine Nahrungsquelle für Insekten ist. »Ausgerechnet im Sommer fehlt es vielen Insekten phasenweise an Nahrung, denn entweder sind die Felder schon abgeerntet oder die Pflanzen bereits am Verblühen«, so Josef Schmidt. »Dabei brauchen die kleinen Tiere ausreichend Futter, um ihre Nachzucht zu versorgen.« Die Mohnblüte kommt da genau richtig, ist sie doch ein guter Pollenlieferant für Hummeln, Wildbienen oder Schwebfliegen. Und nicht nur in der Natur sorgt Mohn für Vielfalt, sondern auch in unserer Küche. Hier hat er einen festen Platz – ob als saftige Kuchenzutat, feine Strudelfüllung oder in traditionellen Mehlspeisen. Ohne Mohn würde in unseren Backstuben etwas fehlen.



Noch sind die Mohnsamen in der Kapsel hell und weich. Innerhalb weniger Wochen werden sie zu tiefdunklen Mohnkörnern heranreifen. Josef Schmidt kann in diesem Zustand aber bereits sehen, ob die Pflanzen eine reiche Ernte versprechen.

»Die Förderung aus dem Projekt ›Gemeinsam Boden gut machen‹ war wichtig, denn sie hat Liquidität gegeben und Mut gemacht. Die Unterstützung und meine Vision haben letztlich dazu beigetragen, dass wir in Deutschland wieder Mohn in größerem Stile anbauen.«

Josef Schmidt, Bio-Mohnbauer



Der Alnatura Blaumohn in Bioland-Qualität ist bereits gedämpft und kann daher ohne Waschen oder Erhitzen direkt verwendet werden.

Neue Bio-Höfe gesucht

Zusammen mit dem NABU e. V. unterstützen wir mit dem Projekt »Gemeinsam Boden gut machen« Landwirtinnen und Landwirte, die ihren Betrieb auf Bio-Landwirtschaft umstellen möchten. Gleiches gilt für einen bestehenden Bio-Betrieb, der sich um einen neuen Betriebszweig und mindestens 30 Prozent Fläche erweitern will. Die Fördersumme beträgt bis zu 40.000 Euro. Seit Start des Projektes vor elf Jahren wurden bereits 144 Betriebe finanziell unterstützt. Vom 1. April bis 30. Juni 2026 können sich weitere Höfe für eine Förderung bewerben. Alle Informationen dazu unter [NABU.de/gbgm](https://www.nabu.de/gbgm) – bitte weitersagen!

Natürlich gut frühstücken

Auf einem idyllischen Hof im niedersächsischen Drebber gründete Walter Lang 1974 einen Selbstversorgerhof mit dem Ziel, seine Familie so natürlich und unverfälscht wie möglich zu ernähren. Auch heute besinnt sich das Unternehmen noch auf seine Wurzeln. Dabei zählt nach wie vor: Immer bio, immer vegan oder vegetarisch. Für einen natürlich guten Start in den Tag.

Bio-Aufstriche

Frucht pur 75 % Himbeere **vegan**
oder Erdbeere + Rhabarber **vegan**

In diesen Aufstrichen steckt richtig viel Frucht: je 75 Prozent. Je nach Sorte werden saftig-süße Himbeeren oder Erdbeeren und säuerlicher Rhabarber schonend verarbeitet und lassen die Aufstriche ganz besonders fruchtig schmecken. Mit Agavendicksaft gesüßt.
je 250 g **Dauerpreis¹ 4,49€**
(1 kg = 17,96€)

Bio-Mandeldrink 0 % Zucker **vegan**

Nur Wasser, Mandeln und etwas Meersalz: Mehr braucht dieser Drink nicht. Und in den Nährwerten sind null Gramm Zucker enthalten. Von Natur aus glutenfrei und laktosefrei – für alle, die Kuhmilch vermeiden müssen oder wollen.
1 l **Dauerpreis¹ 2,99€**



* 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.

² Zutaten enthalten von Natur aus Zucker.

Bio-Birchermüsli »Der Klassiker« vegan

Hafervollkornflocken, Rosinen, Amaranth, Apfelstücke, Haselnüsse, Mandeln und Sonnenblumenöl: Das sind die puren Zutaten für dieses klassische Birchermüsli. Ohne Zuckerzusatz².

650 g **Dauerpreis¹ 5,79€** (1 kg = 8,91 €)

Bio-Schoko-Müsli »Das Ungesüßte« vegan

Hafer- und Weizenvollkornflocken kombiniert mit Kakao und knackigen Kakao-Nibs ergeben ein feines Müsli für einen guten Start in den Tag. Es ist eine Proteinquelle und kommt ganz ohne zugesetzten Zucker² aus.

500 g **Dauerpreis¹ 4,49€** (1 kg = 8,98 €)



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

Wie Partnerschaft Hafer wachsen lässt

Wer Hafer und andere Feldfrüchte in Bio-Qualität anbaut, begleitet sie über viele Monate hinweg aufmerksam und lenkt ihr Wachstum mit Fingerspitzengefühl. Genau so arbeitet Bernhard Waldert auf seinem Hofgut in Ostthüringen. Er ist einer der Landwirte, die im Rahmen langfristiger Partnerschaften Bio-Hafer für die Alnatura Hafer-Crunchys anbauen. Wir nehmen Sie mit nach Thüringen, um der Hauptzutat der knusprigen Köstlichkeit nachzuspüren.

Das Hofgut der Familie Waldert liegt in einem kleinen Ort mit rund 125 Einwohnerinnen und Einwohnern. Ein Vierseithof mit Geschichte, alten Balken und modernen Elementen. »Hier spielt sich unser Leben ab«, sagt Bernhard Waldert. Gemeinsam mit seiner Frau Dr. Theresa Waldert führt er den Betrieb als reinen Familienhof. Die ausgebildete Tierärztin begleitet alle Entscheidungen auf dem Betrieb und gibt Rückhalt. Auch die erweiterte Familie ist eng verbunden mit dem Hof – er ist Treffpunkt, Arbeitsort und Zuhause zugleich. Von hier aus blicken wir auf die Felder der Walderts, die zum Teil direkt an das Wohnhaus anschließen. Hier beginnt die Reise des Hafers, der später zum wichtigsten Teil eines Alnatura Crunchys wird.

Bio aus Überzeugung – und mit Technik

Nach der Wende baute Walderts Vater den Betrieb schrittweise wieder auf. Zu DDR-Zeiten war die Familie enteignet worden. 2016 übernahm Bernhard Waldert den Hof und stellte ihn vollständig auf Bio um. Der Weg war kein einfacher und brachte ihm zunächst viel Skepsis ein. Aber für Waldert bedeutet Bio vor allem, Verantwortung zu übernehmen – und stetig dazulernen. »Man muss sich viel mehr mit der Natur beschäftigen: beobachten, verstehen, reagieren«, sagt er. »Fehler bei der Bodenbearbeitung lassen sich im Bio-Anbau nicht so einfach korrigieren. Was auf dem Feld passiert, muss oberste Güte haben.«

Gesät wird der Hafer meist im März. Schon davor beginnt die Arbeit auf dem Feld: mit Zwischenfrüchten wie Phacelia oder Klee, die den Boden schützen und Nährstoffe binden. Nach wenigen Wochen zeigen sich die ersten grünen Spitzen. Von da an ist Waldert regelmäßig draußen unterwegs, prüft die Entwicklung und das Zusammenspiel von Kulturpflanze und Beikräutern. Dabei lässt er sich von modernster Technik unter die Arme greifen. Besonders anspruchsvoll ist die mechanische Unkrautregulierung.



Theresa und Bernhard Waldert liefern ihren thüringischen Bio-Hafer für das Alnatura Schoko-Hafer-Crunchy.

»Wir sind stolz darauf, regional verwurzelt zu sein und unsere Böden hier biologisch zu bewirtschaften. Wir lieben unser Handwerk. Tradition, Technologie und Natur müssen zusammenspielen. Nur so können wir erfolgreich sein.«

Bernhard Waldert

Mit dem sogenannten Striegel über das junge Feld zu fahren, erfordert Erfahrung und Mut. »Es ist immer ein kleiner Tanz auf dem Vulkan, weil man auch den noch zarten Hafer erwischen kann.« Dank GPS-gestützter Technik bleibt der Traktor zentimetergenau in der Spur – das ist schonender zu den Pflanzen und damit besser für den Ertrag.

Partnerschaft, die Sicherheit gibt

Dass sich solche Investitionen und der Aufwand lohnen, liegt auch an der verlässlichen Partnerschaft. Über mehrjährige Vereinbarungen ist die Abnahme der Ernte gesichert. Für Waldert bedeutet das Planbarkeit und Sicherheit. »Ich weiß, wofür ich anbaue und dass mein Hafer nicht anonym auf dem Markt verschwindet, sondern Teil eines konkreten Alnatura Produktes wird«, sagt er. Diese Ver-



Knusperfrühstück mit Sinn: Für die Hafer-Crunchys verwenden wir ausschließlich Hafer von unseren Partnerhöfen.





»Bei den Besuchen auf unseren Partnerhöfen wird für mich sichtbar, wie viel Engagement und Herzblut in den Anbau unserer Lebensmittel fließen.«

Judith Bleisteiner,
Alnatura Agrarmanagerin für Getreide



Hafer hat neben anderen Ackerfrüchten eine Sonderrolle auf dem Hof der Walderts. Sie suchen stetig nach neuen Bio-Anbauflächen, aber aufgrund der Marktsituation und der regionalen Pachtstrukturen ist es für den Familienbetrieb schwer, Zugang zu neuen Flächen zu bekommen.

bindlichkeit ist ein zentrales Element des Partnerhöfe-Prinzips. Sie ermöglicht es Landwirtinnen und Landwirten, vorausschauender zu wirtschaften – das heißt zum Beispiel Fruchtfolgen sinnvoll zu gestalten, in Bodenqualität und Technik zu investieren und den Betrieb langfristig auszurichten. Auch für Alnatura ist sie ein unverzichtbarer Baustein, um stabile Lieferketten und gleichbleibend hohe Bio-Qualität sicherzustellen. Daher liegt Alnatura viel am Kontakt mit den Partnern, wie bei diesem Besuch in Thüringen. Judith Bleisteiner, Agrarmanagerin für Getreide bei Alnatura, unterstreicht: »Zu beobachten, wie die Landwirtinnen und Landwirte über Monate hinweg das Wachsen des Hafers begleiten und lenken, bis er dann als Flocken den Weg in unsere Crunchys findet, ist jedes Mal aufs Neue beeindruckend.«

Vom Feld bis zum fertigen Crunchy

Nach der Ernte Ende Juli oder Anfang August bringt Bernhard Waldert seinen Hafer in die Mühle, wo er zu Flocken verarbeitet wird. Gemeinsam mit weiteren Bio-Zutaten entsteht daraus in möglichst schonenden Verarbeitungsschritten das Alnatura Hafer-Crunchy. So bauen alle Abschnitte auf den vorherigen auf, vom Acker bis zum

fertigen Produkt. Mit jedem Crunchy-Kauf unterstützen Alnatura Kundinnen und Kunden diese Form der Zusammenarbeit: vertrauensvolle Partnerschaften und heimische Bio-Landwirtschaft, die auf Sorgfalt und Qualität setzt. Diese Haltung endet nicht mit der Ernte – sie wirkt weiter und findet sich im fertigen Crunchy wieder. Auch auf dem Frühstückstisch von Bernhard Waldert und seiner Familie. *mag*

Was die Alnatura Partnerhöfe ausmacht

Mehr heimisches Bio: Unsere Partnerhöfe decken den gesamten Haferbedarf für die Alnatura Hafer-Crunchys.

Langfristige Partnerschaften: In Form von mehrjährigen Vereinbarungen wird den Höfen ein fester Preis für den Hafer und die Abnahme ihrer Ernte gesichert. Die Vorteile: Sie können besser planen, erleben eine größere Sicherheit. Ziel ist es, die Partnerschaften langfristig zu erhalten. Für die Wahrung des heimischen Bio-Landbaus.



ALNATURA
Super Natur Markt



4 104420 712935

10FACH °P
auf den Einkauf ab 20€**

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

** Ausgenommen sind Bücher, Geschenkgutscheine, Säuglingsanfangsnahrung und Pfand.

Gültig von **01.03. bis 31.03.2026**

PAPIERCOUPON EINMALIG NUTZEN

Coupon-Vervielfältigung nicht zulässig.

°PAYBACK

**10fach
°Punkte**



Wenn Kakao auf Hafer trifft

Unser neuer Porridge vereint zarte Haferflocken, natürliche Süße aus Datteln und aromatisches Kakaopulver – perfekt für einen schokoladigen Start in den Morgen oder als feine Zwischenmahlzeit im Laufe des Tages, ganz gleich ob warm oder kalt serviert.

- ✓ fein vermahlene Haferflocken als Basis
- ✓ Kakao gibt feine Schokonote
- ✓ Süße nur aus Datteln (Zutaten enthalten von Natur aus Zucker)
- ✓ vegan
- ✓ schmeckt warm und kalt
- ✓ gelingt mit Wasser, Milch oder Pflanzendrink
- ✓ auch ideal für Overnight-Oats



neu



»In der Produktentwicklung war eine Rezeptur mit wenigen Zutaten und maximaler Geschmacksintensität unser Anspruch. Egal ob mit Kuhmilch oder pflanzlichen Drinks – der Porridge überzeugt durch seinen schokoladigen Geschmack.«

Ina Meffert, Alnatura Produktmanagerin



Sie lieben es basal und ohne Süße; oder eher fruchtig? Dann probieren Sie doch einmal diese beiden Porridge-Sorten.



Ein Moment der Ruhe

Seit 2008 kreiert das Unternehmen Hari's Treasure unter den Marken Shoti Maa und Hari Tea fein abgestimmte Bio-Teemischungen. Sie verbinden Liebe zum Tee mit dem Wissen des Ayurveda und langjähriger Expertise.



Das Shoti-Maa-Team mit den Gründungsmitgliedern Hari Singh (hinten 3. v. r.), Guru Jagat (hinten 1. v. r.), Hanka Satwant (hinten 2. v. r.) und Fateh Singh (vorne 1. v. l.).

Bei Shoti Maa entsteht mehr als nur Tee: Jede Mischung begleitet Körper, Geist und Seele – ein Moment der Ruhe und des bewussten Genusses. Die vier Gründungsmitglieder, die ursprünglich Yogi Tea nach Europa brachten, zählen in der Naturkostbranche zu den Pionieren. Hari Singh und Guru Jagat, die heutigen Geschäftsführer in Amsterdam, gehörten bereits in den frühen 1990er-Jahren zu den Ersten, die Zimt biologisch anbauen und zertifizieren ließen. Gemeinsam mit dem WWF starteten sie Anbauprojekte in Sumatra. Es folgten weitere Bio-Gewürze wie Ingwer, Kardamom und Pfeffer – damals noch Neuland im biologischen Anbau. Insgesamt bringen die Geschäftsführer über 45 Jahre Erfahrung im Bereich Naturkost und Bio-Tees sowie Yoga und Meditation mit.

Heute stammen die Bio-Zutaten für die Shoti-Maa-Tees aus aller Welt. In Hamburg werden sie sorgfältig ausgewählt, geprüft, verarbeitet und zu harmonischen Mischungen komponiert. Jede Mischung folgt einem ganzheitlichen Ansatz, der alte vedische Prinzipien mit modernen Rezepturen verbindet. »Tee ist für uns ein Ritual, ein Moment des Ankommens«, erzählt uns Hanka

Satwant, Mitbegründerin und Leiterin der BreathWalk® Schule Deutschland (lehrt eine Art Atmen im Gehen) in Berlin. Die Rezepturen entwickelt Fateh Singh, Ayurveda-Experte und Yogalehrer aus Hamburg. Mit seinem tiefen Kräuter- und Gewürzwissen stellt er sicher, dass jede Mischung Körper, Geist und Seele gleichermaßen anspricht.

Shoti-Maa-Tees sind dafür gemacht, alle Sinne zu berühren – in Anlehnung an den Markennamen, der »kleine Mutter« bedeutet. Farben, Duft, Texte (am Teebeutel) und der Tee selbst laden zum bewussten Genießen ein. Die Mischungen kommen ohne Zucker oder kandierte Früchte aus, viele auch ohne Süßholz oder Süßkraut.

Das Team von Shoti Maa ist wie eine Familie und lebt täglich seine Werte. Jeder Tee erzählt davon: von Achtsamkeit, naturverbundenem Genuss und dem Wunsch, Menschen auf ihrem Weg zu begleiten. *mgk*

Die Shoti-Maa-Linie »Balance Your Day« begleitet durch den gesamten Tag. Morgens belebt die Mischung »Aufgeweckt« mit Ingwer und Apfel, abends sorgt »Schöne Träume« für sanftes Hinübergleiten in die Nachtruhe. Auch erhältlich: »Stille« und »Sanfte Auszeit«.

»Wir schaffen einen Tee, dessen Geschmack einen Augenblick der Ruhe schenkt und zum Besinnen einlädt.«

Fateh Singh, Rezeptentwickler und Gründungsmitglied





STARK MIT POLLEN-POWER

Proteinquelle



Aus der
ursprünglichen
Pflanzenwelt des
spanischen
Hochlands

Bioaktive
Pflanzenstoffe

100% reines
Naturprodukt

Ideal als Topping für
Joghurt, Müsli oder
Smoothies

SCHON ENTDECKT?



WERTVOLLES AUS DEM BIENENSTOCK

www.hoyer-honig.de



Alnavit

FREI VON

Damit es zu Ostern allen schmeckt

Gemeinsame Zeit verdient gemeinsamen Genuss. Glutenfrei heißt heute Vielfalt statt Verzicht. Überzeuge dich selbst – mit diesem glutenfreien Kaiserschmarrn, der ganz einfach gelingt.

Glutenfreier Kaiserschmarrn

Schritt 1

Eier trennen und Eigelbe mit allen Zutaten, bis auf das Eiklar, zu einem Teig verrühren. Das Eiklar steif schlagen und vorsichtig mit einem Teigschaber unter die Teigmasse heben.

Schritt 2

Etwas Butter oder Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Sobald das Fett heiß ist, die ganze Teigmasse in die Pfanne geben und auf mittlerer Stufe mit Deckel 5 bis 7 Minuten backen. Dann den Kaiserschmarrn in Viertel teilen und diese einzeln wenden. Noch einmal 3 Minuten lang ohne Deckel weiter backen und schließlich in mundgerechte Stücke zerteilen.

Dazu schmeckt hervorragend Obstmus, Nussmus oder Vanillesoße.

Hier weitere glutenfreie Osterrezepte entdecken:



Vorboten des Frühlings

Mit der glutenfreien Alnavit Limited Edition kehren die Frühlingsgefühle schon ein. Die cremig-fruchtigen Himbeer-Doppelkekse und der zitronig-frische Hafer Riegel bringen Farbe und fruchtigen Genuss in den Alltag.



Zutaten

Für 2 Portionen

5 Eier

175 ml Alnavit Hafer Drink Natur

200 ml Mineralwasser

175 g Alnavit Mehl Mix Universal

30 g Zucker

1 Prise Salz

1 Päckchen Vanillezucker

1/2 TL Backpulver

10 g flüssige Butter

Limited Edition



ab März im Alnatura
Super Natur Markt

Wie gelingt ein glückliches Leben?



*»Glück stellt sich
nicht von selbst ein.
Der Weg zu einem
erfüllten Leben
ist kein leichter.
Aber täglich gibt es
Chancen, diesen Weg
zu entdecken.«*

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

Liebe Leserinnen und Leser,

wer möchte nicht ein erfülltes und gesundes Leben führen? Dieser Frage geht die »Harvard Study of Adult Development«¹ schon seit 1938 nach.

Wenn Menschen nach ihren Lebenszielen gefragt werden, werden oft Reichtum, Berühmtheit, Gesundheit als Voraussetzungen für ein glückliches Leben genannt. Erfolg im Leben wird an Gehalt, Titeln und Anerkennung gemessen. Täglich sind wir on- und offline Bildern glücklicher Menschen, traumhafter Strände und anderer »Heilsversprechen« ausgesetzt. Solche Botschaften geben uns das Gefühl, dass wir der zu erstrebenden Wirklichkeit nicht entsprechen. Zwischen unseren Wünschen und dem Zustand, den es für ein glückliches Leben bräuchte, ist eine Kluft. Dass wir den Idealzustand nie erreichen werden, macht uns unglücklich.

Genau hier untersucht die Studie, was ein erfülltes Leben wirklich ausmacht. Ein gutes Leben ist nicht einfach, gerade Herausforderungen und Schwierigkeiten sind dafür wesentlich. Wer versteht, dass das gute Leben kein »Zielort« ist, der uns in Zukunft glücklich macht, hat eine erste Hürde genommen. Ein gutes Leben ist der Weg, den wir mit anderen Menschen zusammen gehen.

Für Gesundheit und Wohlbefinden sind gute zwischenmenschliche Beziehungen wesentlich. Die Studie

regt an, bereits in der Schule »soziale Fitness« zu üben. Negative gesundheitliche Auswirkungen sozialer Isolation während der Coronapandemie haben uns die Wichtigkeit von Beziehungen gezeigt.

Wenn wir geistesgegenwärtig in der Familie, im Berufsleben menschliche Gemeinschaften aufbauen und pflegen, stärkt das unsere Zufriedenheit. Die Kraft der Gemeinschaft hilft uns, Herausforderungen besser zu bewältigen als allein.

Wenn wir uns für ein sinnvolles Zukunftsprojekt begeistern und an seiner Verwirklichung mitarbeiten, gibt uns dies Energie. Wir erleben uns als wirksam und als Teil einer größeren Bewegung. Es macht uns glücklich, weil es unserem Leben Sinn gibt. Die »Harvard Study of Adult Development« zeigt, dass wir für ein erfülltes Leben wesentlich selbst verantwortlich sind. Glück stellt sich nicht von selbst ein. Der Weg zu einem erfüllten Leben ist kein leichter. Aber täglich gibt es Chancen, diesen Weg zu entdecken. Gute zwischenmenschliche Beziehungen, ein lebendiges soziales Umfeld und Aufgaben, die uns erfüllen und die Mensch oder Natur unterstützen, sind der Schlüssel für unsere Zufriedenheit.

Ihr Götz E. Rehn

¹ R. Waldinger, M. Schulz, The Good Life, Kösel-Verlag 2023, <https://www.lifespanresearch.org>

Milchwirtschaft

im Zeichen von roten Bollen



Kühe und Schwarzwald – das gehört zusammen.
Die Kühe halten das Gras kurz und die Landschaft offen.
Viele Menschen und viel Arbeit stehen hinter
den Kühen und den Produkten von Schwarzwaldmilch.
Einen der Bio-Landwirte haben wir getroffen sowie
die Schwarzwaldmilch-Molkerei in Freiburg besucht.

Der Steinbachhof und seine Umgebung sehen so aus, wie man sich den Schwarzwald im allerbesten Sinne vorstellt: mit dem imposanten Gebäude in der Mitte samt mächtigem Dach, das sich sanft an den Hang schmiegt, damit die Familie möglichst einfach Zugang zu Tenne und Heuboden hat.

Der Bollenhut, ein weißer Strohhut mit Wollkugeln (Bollen) in Rot oder Schwarz, war ursprünglich Teil einer bäuerlichen Tracht und ist heute Symbol für die Schwarzwald-Region. Auch im Logo der Schwarzwaldmilch GmbH in Freiburg finden sich rote Bommeln – ein unverwechselbares Zeichen für die Verbundenheit mit und Verwurzelung in der Region. Wir sind in St. Märgen im Hochschwarzwald, rund 18 Kilometer Luftlinie östlich von Freiburg im Breisgau, und besuchen am frühen Morgen den Steinbachhof. Die Sonne blinzelt über die Tannenwipfel und die Kühe stehen noch im Stall, denn noch ist Bio-Milchbauer Andreas Schwär nicht ganz fertig mit der Herde: Die letzten der rund 30 Kühe müssen gemolken werden. Die frische Bio-Heumilch fließt derweil direkt in einen großen Milchtank, in dem mehr als anderthalbtausend Liter bei vier Grad Celsius gelagert werden können. Nach dem Melken geht die Stalltür auf und die Tiere laufen hinaus in die Morgensonne, ihre Weide ist nicht weit: »De Buckel nuff«, wie der Schwarzwälder zu sagen pflegt, bis zum Schatten spendenden Waldrand. Sofern es die Witterung zulässt, sind die Tiere von April bis Oktober an mindestens 150 Tagen auf der Weide und können so in der Natur grasen und Quellwasser aus Trögen genießen. Und sie halten ganz nebenbei auch die Landschaft rund um den Hof offen – tragen also zum Erhalt offener Flächen wie Wiesen, Weiden und Heiden bei, um Verbuschung und Bewaldung zu verhindern und damit Lebensräume für seltene Arten zu bewahren. Nach dem Grasen auf der Weide werden sie gegen 18 Uhr zurück in den Stall getrieben und ein zweites Mal gemolken. Und weil Kühe viel Appetit haben, gibt es anschließend auch noch weiteres Heu – gewonnen von den eigenen Wiesen.



Die Produkte von Schwarzwaldmilch sind dank des ikonischen Logos mit den roten Bollen auf den ersten Blick zu erkennen.



* Nicht in allen Märkten erhältlich.



Der idyllische Steinbachhof liegt in einem kleinen Seitental bei St. Märgen. Bio-Landwirt Andreas Schwär bewirtschaftet den Hof nunmehr in der 21. Generation.

Von Generation zu Generation

Andreas Schwär führt den Steinbachhof, der seit 1610 existiert, in der 21. Generation. Seine Eltern sind geblieben und helfen weiter mit. So macht man das in der Regel im Schwarzwald. Seit Hunderten von Jahren. Warum er sich für einen solchen anstrengenden Beruf entschieden hat, möchten wir vom fünffachen Familienvater wissen. »Weil wir eine Verantwortung für die vielen Generationen vor uns haben, die das hier alles von Hand aufgebaut haben«, so der Landwirt. »Dazu kommt die Verantwortung für die Natur. Wir leisten mit unseren Tieren einen wichtigen Beitrag für den Erhalt unserer Kulturlandschaft«, ergänzt er und spricht damit nicht nur für die eigene, sondern auch für die vielen weiteren Familien, die zwischen Kraichgau und Hochrhein mit Herz und Hand ihre Milchhöfe in die Zukunft führen und an sieben Tagen die Woche, 365 Tage im Jahr, die Stellung halten. Mehr als 800 Höfe sind es allein in der Genossenschaft Schwarzwaldmilch, in der sich einheimische Bäuerinnen und Bauern bereits vor mehr als 95 Jahren zusammengetan haben und in deren Molkerei die Milch schließlich aufbereitet, weiterverarbeitet und auch vermarktet wird. Gemeinsam ist man einfach stärker.



Die Rohmilch für die Schwarzwaldmilch GmbH Freiburg stammt ausschließlich von genossenschaftlichen Milcherzeugern. Deren Höfe liegen zum Großteil inmitten der unverwechselbaren Landschaft des Schwarzwaldes mit seinen Weiden, Bergwiesen und Wäldern.



»Unsere Milchbäuerinnen und -bauern kennen ihre Kühe beim Namen. Mit durchschnittlich 46 Kühen pro Hof sind die Schwarzwaldmilchhöfe im Vergleich zum deutschen Durchschnitt deutlich kleiner. Bei uns geht es nicht um Höchstleistung, sondern auch um das Wohlbefinden der Tiere.«

Jens Müller, Geschäftsführer Vertrieb und Marketing
Schwarzwaldmilch GmbH Freiburg

Der Milchsammelwagen rollt an

Am nächsten Morgen kommt er, der Milchsammelwagen mit dem roten Bommel-Logo, der spätestens jeden zweiten Tag die engen Straßen hinab zum Hof rollt, um die Milch abzuholen und in die Molkerei nach Freiburg – sozusagen Herz beziehungsweise Mittelpunkt der Schwarzwälder Milchwirtschaft – zu bringen.

Etliche der über 400 Schwarzwaldmilch-Mitarbeitenden sind in Freiburg im Drei-Schicht-System tätig und »veredeln das Rohprodukt«, wie uns erklärt wird. »In der Molkerei wird nicht nur die Bio-Heumilch oder die Bio-Milch in Flaschen und Getränkekartons abgefüllt,



sondern auch zu einem breiten Sortiment an weiteren Milchprodukten verarbeitet«, erläutert uns Waldemar Wilt, Betriebsleiter der Molkerei. »Und am Ende des Tages haben wir Milch in verschiedenen Fettstufen so wie zum Beispiel laktosefrei, aber auch Joghurt und Quark, dazu Sahne, Butter und Schmand. Wegen der verschiedenen Fettstufen wird gleich am Anfang der Anteil an Fett und Eiweiß gemessen. Bevor die Milch zur Trinkmilch wird, muss sie in die Zentrifuge, die das Fett trennt. Links die Magermilch, rechts der Rahm, so einfach geht das. Je nach Produkt wird danach exakt so viel Fett wieder dazugegeben, wie es für Milch, Quark oder Schmand braucht.« Ob das am Ende auch der Fall ist, wird unter anderem im eigenen Labor getestet. »Es muss drin sein, was draufsteht«, so Waldemar Wilt. Das überschüssige Fett wird für fetthaltigere Produkte wie Butter oder Schmand verwendet. Am Ende schauen wir noch beim Pasteurisieren der Milch zu. Dabei wird sie etwa 15 Sekunden auf 74 Grad Celsius erhitzt. Danach sind alle potenziellen Krankheitserreger abgetötet und die Milch darf in die Abfüllanlage.

Kleine Familienbetriebe

Was uns wirklich an der Genossenschaft beeindruckt hat: Bei den Schwarzwaldmilch-Höfen handelt es sich überwiegend um Familienbetriebe, die die Freiburger Genossenschaftsmolkerei bereits seit Generationen beliefern. Die kleinteilige Struktur der Milcherzeuger zeigt sich insbesondere durch die vergleichsweise geringe Zahl an Kühen pro Hof. Während es bei konventionell wirtschaftenden Betrieben in seltenen Fällen sogar rund tausend Kühe sein können und der deutsche Durchschnitt bei 70 Kühen pro Hof liegt, sind es bei den Schwarzwaldmilch-Höfen durchschnittlich nur 46 Kühe pro Hof. Für die Milchbäuerinnen und -bauern steht das Wohlbefinden der Kühe an erster Stelle, sie kennen ihre Tiere beim Namen und können sie intensiv und individuell betreuen. Bio-Milch mit roten Bollen – ein gutes Zeichen. mf

PLAIN GRAIN

Mit KRUNCHY LOW SUGAR erwartest dich eine kleine
Knuspermüsli-Sensation – ein wunderbares, knuspriges
Krunchy, das ebenso zuckerarm wie köstlich ist.



DE-ÖKO-007

Für Sie ausgewählt



Aqua Monaco
Bio-Ginger-Beer vegan**
Der intensive, feingliedrige Ingwer aus dem peruanischen Hochland verleiht dem Ginger-Beer seine markante Note; abgerundet mit Zitronenöl und -saft aus mediterranen Bio-Zitronen. Mit kräftig prickelnder Kohlensäure eine natürliche Erfrischung.

Dauerpreis
1,99

230 ml
(1 l = 8,65 €)



**Mehr
Mehrweg**



St. Leonhards Quellen
**Natürliches Mineralwasser
Medium**
Mineralwasser mit natürlicher Quellkohlensäure, die aus Vulkangestein stammt – keine industriell hergestellte Kohlensäure, sondern ein Schatz der Natur. Das feinperlige Medium-Wasser ist ideal zum Mischen von Schorlen oder pur.

Dauerpreis
1,09

1 l



**Mehr
Mehrweg**



Lovechock
Bio-Zartbitterschokolade
»Dark & Dates« 83 % vegan
Die bitterzarte Schokoladenkreation kombiniert den vollmundigen Geschmack von Rohkakao mit der natürlichen Süße von Datteln. Sie wird mit Kakao aus Direkthandel aus Ecuador und Peru hergestellt.

Dauerpreis
5,99

70 g
(1 kg = 85,57 €)



Chocolate and Love
Dunkle Bio-Schokolade
Passionsfrucht 65 % vegan
Die Schokolade mit 65 Prozent Kakaoanteil und einer Füllung aus Passionsfrucht, Mango und Orange schmeckt fruchtig-säuerlich und angenehm süß. Der Kakao stammt von Fairtrade-zertifizierten Kooperativen in Peru und der Dominikanischen Republik.

Dauerpreis
4,49

85 g
(1 kg = 52,82 €)

Bohlsener Mühle
Bio-Crunchy Schoko,
Bioland vegan**
Purer Geschmack ohne Schnickschnack: Für diese knusprig schokoladigen Frühstücksflocken werden Vollkornhafer und Vollkorndinkel gebacken und mit Bioland-Rübenzucker aus heimischem Anbau verfeinert.

Dauerpreis
3,79

400 g
(1 kg = 9,48 €)



Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.



neu

Rapunzel

**Bio-Heldenkaffee Hausmischung gemahlen
oder Bio-Heldenkaffee mild gemahlen**

Von Helden angebaut, von Rapunzel geröstet und gemahlen: Die Kaffee-Hausmischung aus Arabica- und Robusta-Bohnen ist intensiv vollmundig, mit einer angenehmen Süße, feinen

Bitterkeit und dezenten Säure. Aromen von Nüssen, Gewürzen und Schokolade runden den Geschmack ab. Der milde Arabica-Kaffee ist besonders sanft, mit vollem Körper, blumigem Aroma und feinen Zitrusnoten. Beide Kaffees sind fair gehandelt von Rapunzel-»Hand in Hand«-Partnern.

Hausmischung 500 g **Dauerpreis 10,99 €** (1 kg = 21,98 €)

mild 500 g **Dauerpreis 13,99 €** (1 kg = 27,98 €)



BioLotta Gewürze

Bio-Gewürzzucker Oatmeal

Der Gewürzzucker eignet sich zur Verfeinerung von Porridge und ist ideal zum Start in den Tag. Die leicht karamellige Süße des Kokosblütenzuckers wird durch warme Gewürznoten von Cassia-Zimt, Ingwer, Kardamom, Nelken und Piment ergänzt.



**Dauerpreis
4,69**

70 g
(1 kg = 67,- €)



Naturata

**Bio-Instant-Getreidekaffee,
Demeter-zertifiziert **vegan****

Kräftiges Aroma ganz ohne Koffein: Der Getreidekaffee wird mit viel Liebe in einem kleinen Schweizer Familienbetrieb hergestellt. Vollmundig, mit einer leichten Süße von Feigen und feiner Crema. Als Heißgetränk, Eiskaffee oder zum Verfeinern von Desserts; glutenfrei.

**Dauerpreis
8,29**

200 g
(1 kg = 41,45 €)

Wein des Monats



**Dauerpreis
6,99**

0,75 l
(1 l = 9,32 €)

Gens et Pierres

Bio-Wein Sud-Sud Rouge **vegan**

Charmant, unkompliziert und stilvoll: Dieser französische Rotwein aus den Rebsorten Merlot, Syrah und Carignan duftet lebendig und verspielt nach Veilchen, Pflaumen und dunklen Früchten. Er schmeckt intensiv nach reifer Brombeere und ist würzig, weich und geschmeidig am Gaumen. Ein idealer Begleiter zu Tapas und leichten Fleischgerichten.



**Dauerpreis
12,99**

500 ml
(1 l = 25,98 €)

Öl des
Monats

Byodo

Spanisches Bio-Olivenöl nativ extra**

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

Kap der guten Bio-Weine

Rund um Kapstadt, wo der Atlantische auf den Indischen Ozean trifft, herrscht trotz des Breitengrades dank kalter Meeresströmungen und stetiger Winde ein gemäßigtes und mediterranes Klima, das ideale Bedingungen für den Weinanbau bietet. Das 1692 gegründete Weingut Spier in Stellenbosch ist eine südafrikanische Institution. Unter dem Label Good Natured sind zwei Weine von Spier in Bio-Qualität bei Alnatura erhältlich – besondere Weine und vielleicht auch für Ostern ideal?

Die sanften Berge um Kapstadt erinnern an Südfrankreich, das milde Licht Südafrikas rund um den Tafelberg ist legendär, die Weine eine Gaumenfreude. In ganz Afrika findet sich keine geografische Zone, die derart ideale Bedingungen für den Weinanbau bietet wie Südafrika. Von hier kommen kraftvolle, fruchtig-würzige Rotweine und ausdrucksstarke, faszinierende Weißweine. Angefangen hat der Weinbau in Südafrika mit holländischen Seefahrern: Auf dem Seeweg nach Indien mussten sie das Kap der Guten Hoffnung, den südlichsten Zipfel Südafrikas, umrunden. Und genau hier gründeten sie eine



»Wir möchten Dinge besser zurücklassen, als wir sie vorgefunden haben.«

Mariota Enthoven, Leiterin Spier Winery

Versorgungsstation für die Schiffe und entdeckten, was für ein Juwel die Kapregion für den Anbau von Obst und Gemüse wie auch für Wein darstellt. Dabei hält man es in Südafrika mit dem Weinanbau eher französisch, denn es waren vor allem die aus Frankreich vertriebenen Hugenotten, die ihr Weinwissen mit nach Südafrika brachten. Der südafrikanische Shiraz, in Frankreich unter dem Namen Syrah bekannt, stammt ursprünglich aus dem französischen Rhônetal und entstand durch die natürliche Kreuzung von Dureza und Mondeuse Blanche. Der Chenin Blanc hingegen ist eine in Frankreich weit verbreitete alte Weißweinsorte, die im Naturpark Anjou-Touraine an der Loire schon seit dem neunten Jahrhundert angebaut wird. Die Kombination aus edlen Rebsorten, Handwerkskunst, Klima und dem einzigartigen mineralischen Terroir der Kapregion zeichnet südafrikanische Weine aus. Und wie verantwortungsvoller Weinbau, der Menschen und Umwelt einbezieht, in Südafrika gelingt, zeigt sich bei Spier Winery.

Gute Weine auf guten Böden

Die Spier Winery ist nicht einfach ein Weingut. Es ist eine lebendige Legende, gegründet 1692 als eine der ersten Farmen der Kapregion in Südafrika und Heimat des ersten Weinkellers



Die Gegend um das Kap der Guten Hoffnung bietet ideale klimatische Bedingungen für den Weinbau: im Süden vor allem für aromatisch-runde, körperreiche Rote wie den Shiraz und elegante Weißweine wie den Chenin Blanc.





**Good Natured Organic
Chenin Blanc von Spier**

Ein reiner Chenin Blanc vom Kap mit Aromen von saftigen Quitten, Limonen und Steinobst. Am Gaumen gibt es zudem das Geschmackserlebnis von exotischen Früchten wie Litschi und Ananas.



**Good Natured Organic
Shiraz Cabernet Sauvignon von Spier**

Diese charaktervolle Kombination aus Shiraz und Cabernet Sauvignon zeigt eine warme Tiefe. Im Bukett Pflaume, dunkle Beeren, Maulbeere und Gewürze. Am Gaumen bleibt es fruchtbetont mit feiner Brombeerfrucht und etwas Sandelholz. Die weichen Tannine sorgen für einen harmonischen Abgang.

im heutigen Weltklasse-Weinort Stellenbosch. Mächtige Eichen aus dem 17. Jahrhundert umrahmen die historischen Gebäude, die auch eine Hotelanlage mit Restaurant und Spa einschließen. »Wir möchten Dinge besser zurücklassen, als wir sie vorgefunden haben«, erklärt Mariota Enthoven, die mit ihrer Familie das Weingut seit 1993 leitet. »Guter Wein von guten Leuten auf guten Böden angebaut«, so lautet das Ethos der Familie Enthoven. Ein Resultat des ganzheitlichen Ansatzes bei Spier ist die Umstellung von 80 Hektar auf Bio-Weinbau 2011. Weitere 25 Hektar befinden sich auf dem Weg zur Bio-Zertifizierung.

Soziales Engagement

Ein sicheres Einkommen, umfangreiche Bildungsprogramme und wirkungsvolle Jugendförderung geben rund 400 Mitarbeitenden, Farmerinnen und Farmern die Chance, ihre Lebensqualität zu steigern und ihre Träume zu verwirklichen. Besonders in Sachen Umweltmanagement engagiert sich Spier Winery stark. »Innovative Lösungen und Ideen sind gefragt, um dem Klimawandel und der Wasserknappheit in der Kapregion entgegenzutreten«, so Mariota Enthoven. Das Weingut stärkt so die gesamte Region und zeigt,

wie Weinbau und soziale Verantwortung Hand in Hand gehen.

Ganzheitliche Weinproduktion

Tanja Kleintjes, Kellermeisterin und Önologin bei Spier Winery, widmet sich mit ihrem spezialisierten Team dem Ausbau der Bio-Weine. Besonders die Serie Good Natured verkörpert weit mehr als den Verzicht auf chemisch-synthetische Spritzmittel, betont sie. »Diese Weine sind Teil eines ganzheitlichen Naturschutzprojektes in Zusammenarbeit mit dem WWF Südafrika. Sie sind der einzigartigen Biodiversität der Kapregion gewidmet. Das »Fair for life«-Siegel für den fairen Handel ist das i-Tüpfelchen für uns, das die biologischen Weine ab dem Jahrgang 2025 auszeichnet«, so Tanja Kleintjes. Mit der Entscheidung für dieses Siegel hat sich die Spier Winery der Einhaltung von Fairtrade-Kriterien wie faire Mindestpreise, Verbot von Kinderarbeit, direkter Handel, Schutz der natürlichen Ressourcen sowie gesetzliche Mindestlöhne für die Arbeitenden verpflichtet. Die beiden besonderen Bio-Weine der Serie Good Natured in Form von Chenin Blanc sowie eines Blends aus Shiraz und Cabernet Sauvignon finden Sie in Ihrem Alnatura Markt. mf

Für Sie ausgewählt



Taifun
Bio-Tofu-Bratfilets Bärlauch
vegan
 Die pflanzlichen Bratfilets auf Sojabasis erhalten durch frischen Bärlauch eine unverwechselbare Note. Schmecken zu Nudeln, Kartoffeln und Gemüse. Einfach kurz in der Pfanne anbraten oder mit etwas Öl bestrichen kurz auf den Rost legen.

Dauerpreis
3,19

160 g
 (1 kg = 19,94 €)



Dauerpreis
6,99

160 g
 (1 kg = 43,69 €)

Followfood
Bio-Garnelen »White Tiger«,
Naturland-zertifiziert**

Diese Garnelen stammen aus einem Naturland-Projekt in Ecuador, Peru und Honduras, wo sie in zertifizierten Teichsystemen aufwachsen. Die umliegenden Mangrovenwälder werden dabei geschützt, indem in der Vergangenheit entwaldete Flächen wieder aufgeforstet werden.



Andechser Natur
Bio-Sahnejogurt griechischer Art**

Der Bio-Sahnejogurt griechischer Art mit zehn Prozent Fett ist herrlich cremig und vollmundig. Er schmeckt pur, zum Frühstück mit Früchten und Honig oder als cremige Grundlage für Salate oder Desserts. Rückverfolgbar zum Bio-Bauernhof unter andechser-natur.de.

Dauerpreis
1,19

200 g
 (1 kg = 5,95 €)



Bio-verde
Bio-Pecorino Romano D.O.P.
 Der Pecorino ist ein original italienischer Hartkäse aus Schafmilch. Er eignet sich mit seinem würzigen, leicht pikanten Aroma gut zum Bestreuen von Pasta- und Gemüsegerichten oder zum Würzen von Füllungen für Tomaten, Pilze und Co.

Dauerpreis
5,89

125 g
 (1 kg = 47,12 €)



Hoodammer
Bio-Kuhkäse Trüffel**

Dieser Kuhmilchkäse ist besonders cremig dank vollmundiger Milch. Er ist verfeinert mit edlen Stücken von italienischem Bio-Sommertrüffel – eine exquisite Zutat, die diesen Käse zu einer Delikatesse macht. Perfekt für die Käseplatte oder als besondere Note in einem Risotto.

Dauerpreis
2,99

je 100 g
 (1 kg = 29,90 €)

Käse des Monats

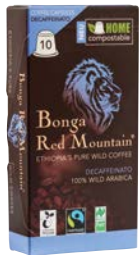
Erhältlich an unseren Käse-Selbstbedienungstheken

Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

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



Barnhouse
Bio-Knuspermüsli
Krunchy Low Sugar
»Plain Grain« **vegan**
 375 g **Dauerpreis¹ 4,19€**
 (1 kg = 11,17€)



Bonga Red Mountain
Bio-KaffEEKapseln
Decaffeinato, Natur-
land-Fair-zertifiziert
 10 St. **Dauerpreis¹ 4,99€**
 (1 St. = 0,50€)



Bonga Red Mountain
Bio-KaffEEKapseln Lungo,
Naturland-Fair-zertifiziert
 10 St. **Dauerpreis¹ 4,99€**
 (1 St. = 0,50€)



Süßer Start in den Tag

Ob mit oder ohne Koffein – eine heiße Tasse Kaffee ist für viele der ideale Muntermacher in der Früh. Dazu ein Knuspermüsli, eine Frühstücksbowl oder frische Backwaren mit Honig oder Fruchtaufstrich. So lässt sich der Tag bereits am Morgen versüßen.



Imkerij de Traay
Bio-Sonnenblumen-Wabenhonig
 250 g **Dauerpreis¹ 9,99€**
 (1 kg = 39,96€)



Lebensbaum
Bio-Espresso »Minero«
ganze Bohne
 1 kg **Dauerpreis¹ 24,99€**



Govinda
Bio-Erdmandel-
Frühstücksbowl
»Chufli Basic« **vegan****
 500 g **Dauerpreis¹ 7,49€**
 (1 kg = 14,98€)



die Beerenbauern
Bio-Fruchtaufstrich Rote Johannis-
beere, Demeter-zertifiziert
 200 g **Dauerpreis¹ 3,79€**
 (1 kg = 18,95€)



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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

voelkel



Mehr ist fair

Für unsere Anbauenden!

Wir erhöhen den Preis pro Liter.
Damit ökologische Landwirtschaft
weiterhin angemessen bezahlt wird
und die Qualität hoch bleibt.



Nur gesunde Strukturen haben langfristig eine Zukunft.
Deshalb müssen wir jetzt in diese investieren.

Jurek Voelkel, Geschäftsführer Marketing und Vertrieb der Bio-Safterei Voelkel





Ein natür
von dem

Sie sieht super aus und liegt gut in der Hand, hat einen Deckel ohne Weichmacher und ploppt beim Öffnen vor lauter Frische: Für die köstliche Vielfalt aus Direktsaft und besonders fruchtigen Nektaren in unserer neuen 0,5l Flasche spricht vieles! Aber warum gehört ausge-rechnet auch ein höherer Preis dazu?

Ernährung ist heute Ausdruck und Teil unserer Identität. Wir genießen bewusst und legen Wert auf fair erzeugte Produkte aus ökologischer Landwirtschaft. Unsere Anbaupartner*innen stehen dabei vor immer größeren Herausforderungen. Die Folgen des Klimawandels sind für sie direkt spürbar: Extreme Regenfälle, Dürren und invasive Arten führen zu Ernteaussfällen und Rohwarenpreissteigerungen. Das setzt sie enorm unter Druck und bedroht ihre wirtschaftlichen Existenzen. Dieser Entwicklung begegnen wir mit langfristig verlässlichen Abnahmemengen und mit Preisen, die auf partnerschaftliche Zusammenarbeit und Co-Existenz einzahlen. Wir entscheiden uns für das Miteinander und hebeln das marktwirtschaftliche Prinzip des maximalen Profits aus. Im Sinne der Gemeinwohlökonomie ist es für uns unerlässlich, dass alle an der Herstellung unserer Produkte Beteiligten wertgeschätzt und angemessen entlohnt werden. Denn wir sind überzeugt: Nur so wachsen die dringend nötigen gesunden und stabilen Strukturen, die auf lange Sicht qualitativ hochwertige Nahrungsmittel für alle Menschen hervorbringen können. Danke, dass Sie diesen Weg mit uns gehen und bereit sind, für diesen im Sinne einer lebenswerten Zukunft auch mehr zu bezahlen.

Schmeckt wie selbst gepresst und ist reich an natürlichem Vitamin C: Der köstliche Direktsaft aus am Baum gereiften Demeter-Orangen ist so frisch, dass er gekühlt genossen wird.



*Vitamin A trägt zum Erhalt normaler Sehkraft bei. Vitamin A und C tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig für dein Wohlbefinden.

licher Genuss,
alle etwas haben.

In dieser köstlichen Direktsaft-Kombi aus sonnenverwöhnten Orangen und knackfrischen Möhren in Demeter-Qualität steckt das Beste aus zwei Welten: viel fruchtig-aromatischer Geschmack und **jede Menge natürliches Vitamin A und C***.



Täglich ein Glas bioC

Denn bereits 0,2l dieser köstlichen Saftkomposition decken den kompletten Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C*. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems sowie zum Schutz der Zellen bei.



Extra fruchtig

Mit besonders viel Direktsaft aus intensiv schmeckenden, sonnenverwöhnten Früchten: diese Nektare sind perfekt für erfrischende Schorlen und Drinks, aber natürlich auch pur ein Genuss.

Die wichtigste Zutat

bist du.

Damit wertvolle Mikroorganismen wie Hefen und Essigsäurebakterien quicklebendig bleiben, wird unser RAW Kombucha nicht pasteurisiert. Erfrischend natürlich und natürlich kalorienarm.



Voelkel

Nur im Kühlregal!



Dig
Bio-Schokosnack »Swedish
Chocolate Ball« **vegan**
25 g **Dauerpreis¹ 1,69 €**
(1 kg = 67,60 €)



Hafervoll
Bio-Haferriegel
»Berry & Cashew«**
60 g **Dauerpreis¹ 1,79 €**
(1 kg = 29,83 €)

HAFERVOLL



Ein Riegel für jede Gelegenheit

Für den kleinen Hunger finden Sie in
Ihrem Alnatura Markt viele verschiedene
Riegel in zahlreichen Geschmacks-
richtungen – natürlich in Bio-Qualität.



Rhythm 108
Bio-Haselnuss-Schoko-
Riegel** **vegan**
33 g **Dauerpreis¹ 1,69 €**
(1 kg = 51,21 €)



Vego
Mini-Bio-Schokoriegel
mit ganzen Haselnüssen**
vegan
65 g **Dauerpreis¹ 2,49 €**
(1 kg = 38,31 €)



Foodloose
Bio-Nussriegel
»Coco Caramella« **vegan**
35 g **Dauerpreis¹ 1,89 €**
(1 kg = 54,- €)



Lini's Bites
Bio-Schokoriegel
»Salted Peanut Caramel« **vegan**
40 g **Dauerpreis¹ 2,49 €**
(1 kg = 62,25 €)



Simply Raw
Bio-Frucht-Nuss-Riegel
»Pistachio & Lime« **vegan**
40 g **Dauerpreis¹ 1,99 €**
(1 kg = 49,75 €)



* 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.

Geschützt in den Tag

Die Dr. Hauschka Kosmetik hilft Mensch und Haut, sich aus eigener Kraft zu erhalten. Individuelle Pflanzenkompositionen geben verschiedene Impulse. Wählen Sie je nach Hautbild Cremes, Seren, Fluids oder Öle, um Ihre Haut vor Wind und Wetter, Umweltbelastungen oder Stress zu schützen.

Augencreme

Diese Creme verleiht der Augenpartie ein besonders geschmeidiges Gefühl. Pflegende Pflanzenöle aus Avocado, Macadamianuss und Sanddorn schützen die Haut. Für jedes Hautbild als ideale Ergänzung der Tagespflege. Augenärztlich und dermatologisch getestet. 12,5 ml **Dauerpreis¹ 33,-€** (1 l = 2.640,-€)



Gesichtsöl **vegan**

Die Komposition mit Karotte, Mandelöl, Ringelblume und Neem pflegt regulierend. Die kostbaren Ölauszüge helfen der Haut, ihre Talgproduktion zu normalisieren, die Poren verfeinern sich. 18 ml **Dauerpreis¹ 22,50 €** (1 l = 1.250,-€)



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



Dr. Hauschka



Ausgleichendes Tagesfluid

bringt fettige Mischhaut in Balance, beruhigt Unreinheiten
Komposition mit Wundklee

Ausgleichendes Tagesfluid

Das Ausgleichende Tagesfluid bringt Mischhaut, die zu glänzender T-Zone und leicht trockenem Wangenbereich neigt, ins Gleichgewicht. Es reguliert unreine Haut und schenkt ihr lang anhaltende Feuchtigkeit. Mit Auszügen aus Wundklee, Schachtelhalm und Kapuzinerkresse für ein reineres Hautbild.

50 ml **Dauerpreis¹ 29,-€**
(1 l = 580,-€)

Dr. Hauschka



Beruhigendes Tagesfluid

stärkt Haut, die zu Rötungen und erweiterten Äderchen neigt
Komposition mit Rose

Beruhigendes Tagesfluid **vegan**

Das Beruhigende Tagesfluid besänftigt empfindliche, gerötete Haut. Die zart fließende Textur schenkt der Haut lang anhaltenden Schutz über den ganzen Tag. Auszüge aus Rose, Borretsch und Frauenmantel stärken die Haut und sorgen für ein ebenmäßiges Hautbild.

50 ml **Dauerpreis¹ 31,-€**
(1 l = 620,-€)



Dr. Hauschka



Aktivierendes Tagesfluid

belebt blasse, feuchtigkeitsarme Haut
Komposition mit Aprikose

Aktivierendes Tagesfluid **vegan**

Das Aktivierende Tagesfluid bringt müde Haut in Schwung und schenkt ihr Schutz. Die Komposition mit pflanzlichen Auszügen und Ölen regt die natürliche Fett- und Feuchtigkeitsbildung an. Aprikose, Karotte und Johanniskraut machen fahle Haut rosig und zart.

50 ml **Dauerpreis¹ 27,-€**
(1 l = 540,-€)



Ökologisch reinigen

Antworten auf häufige Fragen

Wer beim Waschen und Reinigen bestmögliche Ergebnisse erzielen und dabei die Umwelt so wenig wie möglich schädigen möchte, greift am besten zu zertifizierten ökologischen Wasch-, Putz- und Reinigungsmitteln, die auf natürlichen Substanzen basieren. Wir erklären, was diese Produkte von konventionellen unterscheidet, und geben Antworten auf oft gestellte Fragen. *jk*





1 Wie dosiere ich einen hochkonzentrierten Kraftreiniger richtig?

Hochkonzentrierte Kraftreiniger eignen sich für die gründliche Reinigung aller glatten, abwischbaren Oberflächen im Haushalt. Sie lösen Fett und hartnäckigste Verschmutzungen. Vom Sodasan Orangen-Kraftreiniger reicht bei normalem Schmutz beispielsweise ein Spritzer auf zehn Liter Wasser. Bei starker Verschmutzung sollte die Dosierung erhöht werden.

Was unterscheidet den Sodasan-Kraftreiniger von konventionellen Produkten?

Sodasan: »Unser Orangen-Kraftreiniger zeigt, dass starke Reinigungsleistung und Umweltverträglichkeit kein Widerspruch sein müssen. Seine Rezeptur basiert auf pflanzlichen Inhaltsstoffen und kommt ohne die petrochemischen Tenside aus, die in vielen konventionellen Reinigungsmitteln verwendet werden. Zuckertenside und anionische Tenside sorgen dafür, dass Verschmutzungen von glatten Oberflächen gelöst werden. Unterstützt wird dieser Effekt durch Bio-Alkohol sowie durch natürliches Orangenöl, das einen frischen Duft hinterlässt. Ein weiterer Vorteil ist die sehr sparsame Dosierung des Reinigers: Schon kleine Mengen reichen für ein sauberes Ergebnis, was ihn besonders ergiebig und ressourcenschonend macht.«

In den Alnatura Märkten finden Sie rund 150 natürliche Wasch-, Putz- und Reinigungsmittel, die den Richtlinien des Bundesverbands Naturkost Naturwaren (BNN) entsprechen, zertifiziert und an folgenden drei Siegeln erkennbar sind:



2 Wie kann ich meine Waschmaschine pflegen, um ihre Lebensdauer zu verlängern?

Mindestens einmal im Monat sollte man bei 60 Grad (oder höher) waschen, um Keime in der Maschine abzutöten. Lassen Sie das Pulverfach sowie die Tür zur Trommel nach dem Waschen einen Spalt offen, sodass beides trocknen kann. Das Pulverfach und das Dichtungsgummi in der Trommel sollten zudem regelmäßig gereinigt werden, damit sich kein Schimmel bilden kann. Vor allem bei hartem Wasser ist es ratsam, die Waschmaschine ab und an zu entkalken. Das spart bei jedem Waschgang Energie (und Geld) und kann außerdem die Lebensdauer des Geräts verlängern. Mit dem Spül- und Waschmaschinenreiniger von AlmaWin kann man die Maschine nicht nur entkalken, sondern auch schwer zugängliche Stellen von Fett und Schmutz säubern.

Was ist das Besondere am Spül- und Waschmaschinenreiniger von AlmaWin?

AlmaWin: »Unser Reiniger funktioniert auf Basis von Zitronensäure und Tensiden, die hundert Prozent natürlichen Ursprungs sind. Das Produkt ist öko-zertifiziert mit Ecogarantie. Es enthält keine synthetischen Inhaltsstoffe, kein Chlor und keine Duftstoffe. Einwirken muss der Reiniger nicht, es reicht, ihn in der leeren Maschine anzuwenden – unsere Empfehlung: einmal im Viertel- bis halben Jahr.«



3 Gibt es Reinigungsmittel ganz ohne Duft?

Völlig duftfrei sind zum Beispiel die Produkte der AlmaWin-Serie Klar EcoSensitive. Sie überzeugen – dank hochwertiger Inhaltsstoffe mit mineralischem oder pflanzlichem Ursprung – mit ihrer Reinigungsleistung. Die Produktpalette umfasst Spülmittel, Reiniger, spezielle Waschmittel und Fleckenentferner. Aufgrund der milden Rezepturen und natürlichen Inhaltsstoffe ist die Klar-Linie ideal für haut- und duftsensible Menschen wie Allergikerinnen, Allergiker, Babys und Kinder.

Was unterscheidet die Klar-Produkte von konventionellen Haushaltsprodukten ohne Duftstoffe?

Klar: »Nicht bei allen konventionellen Produkten bedeutet der Hinweis »sensitiv« tatsächlich auch Duftfreiheit. Wir verzichten aber nicht nur vollständig auf Düfte, sondern auch auf Farbstoffe, Mikroplastik, Parabene, Konservierungsstoffe, Füllstoffe, Enzyme, Silikone und Gentechnik. Im Gegensatz zu anderen Sensitiv-Serien deckt unsere Linie alle Reinigungsbedürfnisse im Haushalt ab. Außerdem wurden alle Produkte, die mit der Haut in Kontakt kommen, dermatologisch getestet und wir geben immer alle Inhaltsstoffe vollständig auf der Verpackung an.«



4 Was mache ich, wenn sich auf dem Geschirr aus der Spülmaschine Schlieren zeigen?

Sind die Schlieren schmierig und mit Handspülmittel zu entfernen (vor allem auf Besteck), deutet das auf zu viel Klarspüler hin. In diesem Fall setzen Sie die Dosierung schrittweise herab. Verbleiben hingegen einzelne abgegrenzte Kalkflecken oder ein weißer Überzug auf dem Geschirr, sollte die Dosierung des Klarspülers erhöht und gegebenenfalls das Spülmaschinensalz nachgefüllt werden.

Was unterscheidet den Sonett Klarspüler von konventionellen Produkten?

Sonett: »Der Sonett Klarspüler für die Geschirrspülmaschine mit Inhaltsstoffen rein pflanzlichen Ursprungs ist ein duftneutrales Konzentrat, das äußerst sparsam im Gebrauch ist und Kalkflecken auf Geschirr, Besteck und Gläsern verhindert, ohne jegliche Petrochemie. Zudem setzen wir kein Alkoholethoxylat in unseren Produkten ein. Die Inhaltsstoffe des Klarspülers sind zu hundert Prozent biologisch abbaubar (nach OECD 301B).«

Schon gewusst?

Es gibt keine rechtlichen Vorschriften für ökologische Wasch-, Putz- und Reinigungsmittel. Doch der Bundesverband Naturkost Naturwaren (BNN), ein Zusammenschluss verschiedener Fachhändler, hält in seinen Sortimentsrichtlinien Anforderungen fest:

- Alle im Produkt eingesetzten organischen Substanzen müssen biologisch leicht abbaubar sein.
- Zur Förderung der biologischen Landwirtschaft werden, wo immer dies machbar ist, Inhaltsstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau verwendet.
- Auf umstrittene Inhaltsstoffe wie phosphathaltige Verbindungen, Phthalate sowie Schwermetalle oder Chlor wird verzichtet. Ebenso auf Mikro- oder Nanoplastik.
- Kein Inhaltsstoff darf mit gentechnisch veränderten Organismen hergestellt worden sein, Tierversuche sind ebenfalls tabu.
- Alle eingesetzten Substanzen (auch unter 0,2 Prozent Anteil) werden – über gesetzliche Vorgaben hinaus – auf dem Produkt angegeben.

Allrounder-talent für Frische



mit duftiger
Limette

Neu: Innovative Frischeformel.

Für alle, die mehr erwarten als reine Wäsche: Diese neue Rezeptur entfernt zuverlässig hartnäckige Flecken, neutralisiert unangenehme Gerüche und sorgt für ein gepflegtes, frisches Wäschegefühl. Wahlweise mit belebendem Limettenduft oder als sanfte, duftfreie Sensitiv-Edition für empfindliche Haut.



sodasan
SAUBER SAUBER MACHEN

Natur pur

Gepflegte Männerhaut

Frisch, strahlend, natürlich: Viele Männer wünschen sich ein gepflegtes Äußeres, und das mit minimalem Aufwand. Kein Problem – mit den richtigen Naturkosmetikprodukten aus Ihrem Alnatura Markt, dem Wissen um den eigenen Hauttyp und einer einfachen, effektiven Pflegeroutine.

Eine effiziente Hautpflege beginnt bei der Kenntnis der eigenen Hautbeschaffenheit. So ist Männerhaut per se anders als die von Frauen: rund 20 Prozent dicker, mit einem höheren Anteil des hautstraffenden Eiweißes Kollagen und einer stärkeren Talgproduktion, was sie von Natur aus fettiger macht. Auch ihr pH-Wert ist niedriger, zudem neigt männliche Haut eher zu Unreinheiten.

Jede Haut ist individuell

Doch Männerhaut ist nicht gleich Männerhaut – auch hier gibt es verschiedene Typen, die es bei der individuellen Pflege zu beachten gilt. So neigt empfindliche Haut eher zu Rötungen, Irritationen oder gar allergischen Reaktionen und benötigt eine beruhigende, milde Pflege. Zu Trockenheit und Spannungsgefühlen neigende Haut braucht vor allem feuchtigkeitsspendende Pflegeprodukte. Ist die Haut eher fettig, glänzend und hat vergrößerte Poren, sind leichte, mattierende Produkte das Mittel der Wahl. Für Mischhaut

mit fettigen und trockenen Gesichtspartien eignet sich eine ausgewogene Pflege. Zeigen sich erste Fältchen auf reiferer Haut, können Produkte mit Hyaluronsäure unterstützen und die Hautelastizität stärken.

Welcher Hauttyp Sie auch sind: Bei der Pflege sind naturkosmetische Produkte stets die ideale Wahl. Denn bei Naturkosmetik stehen hochwertige natürliche Inhaltsstoffe und gute Hautverträglichkeit – gerade auch bei empfindlicher Haut – im Mittelpunkt. Sie ist frei von synthetischen Farb- und Duftstoffen. Parabene, Paraffine, sonstige Erdölzeugnisse oder Silikone werden nicht eingesetzt. Zum Einsatz kommen bevorzugt natürliche Stoffe. Viele gute Gründe also, bei der täglichen Pflegeroutine zu Naturkosmetikprodukten zu greifen.

Täglich frisch und strahlend

Umwelteinflüsse, UV-Strahlen, Stress, Rasur, Ernährung, Sport – im Alltag gibt es viele Faktoren, die

die Haut beeinflussen und auf sie einwirken. Und am auffallendsten ist das in der Regel im Gesicht. Gesichtshaut braucht mehr Pflege, weil sie dünner und empfindlicher ist als andere Hautregionen und zudem über eine höhere Dichte an Talgdrüsen verfügt. Sie wird auch nicht in Kleidung eingepackt und steht so unter ständiger Belastung durch äußere Einflüsse. Bei der Pflege sollte der Gesichtspartie also besonderes Augenmerk geschenkt werden.

Damit die Haut frisch, frei von Pickeln und Hautirritationen und optimal mit Feuchtigkeit versorgt bleibt, sollten Männer auf eine einfache Routine mit den richtigen Pflegeprodukten setzen. Dies erfordert weder viel Zeit noch großen Aufwand und lässt sich mühelos in den Ablauf am Morgen und am Abend integrieren (siehe Kasten). Die passenden Produkte für eine einfache, individuelle Pflegeroutine gibt es im Naturkosmetiksortiment in Ihrem Alnatura Markt. Damit ist man(n) jeden Tag natürlich gepflegt! ct

Schritt für Schritt: Gesichtspflegeroutine für Männer

1. Reinigung: Um überschüssigen Talg und Schmutz zu entfernen, ein Reinigungsprodukt auf die Haut auftragen, Augen- und Mundpartie aussparen. Mit einem feuchten Tuch oder Wasser entfernen.

2. Peeling: Ein- bis zweimal wöchentlich ein Peeling sanft ins Gesicht einmassieren, anschließend mit einem feuchten Tuch abtupfen oder mit Wasser abwaschen.

3. Feuchtigkeitsspendende Pflege: Eine den Hautbedürfnissen angepasste Feuchtigkeitscreme auf Gesicht und Hals auftragen und einmassieren. Wer möchte, klopft an der Augenpartie zusätzlich ein paar Tupfer einer Augencreme sanft ein. Denn die Haut rund um die Augen ist dünner als im restlichen Gesicht und verliert schneller an Feuchtigkeit und Volumen.

4. Sonnenschutz: Morgens sollte zusätzlich ein Sonnenschutz auf Gesicht und weitere Stellen, die der Sonne ausgesetzt sind, aufgetragen werden (auch im Winter). UV-Strahlen lassen die Haut nämlich nicht nur schneller altern, sondern erhöhen auch das Hautkrebsrisiko.

Produkte aus dem Sortiment*



Benecos
For Men Only Body Wash 3in1
vegan
Ein Multitalent für Körper, (Bart-) Haare und Gesicht: Das 3in1-Duschgel mit einem Pflegekomplex aus Bio-Eisenkrauthydrolat, Bio-Apfelsaft und hautberuhigendem Bio-Lavandinöl duftet aromatisch nach Lavendel und Kräutern. Ideal für den täglichen Frischekick; Cosmos-Organic-zertifiziert. 250 ml **Dauerpreis¹ 3,99€** (1 l = 15,96 €)

Speick
Men Active Deo-Spray
Langzeitwirkung vegan
Schützt zuverlässig und pflegt mit lang anhaltender, aktivierender Frische. Die Formel mit deodorierendem Extrakt aus Bio-Salbei lässt die Haut atmen und reguliert gleichzeitig die Transpiration. Mit innovativem Langzeitwirkkomplex und dem einzigartigen Extrakt der hochalpinen Speick-Pflanze. 75 ml **Dauerpreis¹ 6,99€** (1 l = 93,20 €)



Lavera
Men Sensitive
Feuchtigkeitscreme vegan
Die Feuchtigkeitscreme mit Bio-Aloe-vera und natürlicher Hyaluronsäure beruhigt anspruchsvolle Männerhaut und versorgt sie intensiv mit Feuchtigkeit. Pflegt Gesicht und Bart, hilft bei Spannungsgefühl und Juckreiz und kann auch nach der Rasur angewendet werden. Für empfindliche Haut geeignet. 50 ml **Dauerpreis¹ 7,99€** (1 l = 159,80 €)

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

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

Empfehlungen des Monats

neu



Primavera

»Alles Liebe« Duftmischung **vegan**,
Bio-Raumspray** **vegan** oder Geschenkset** **vegan**

Die fruchtig-rosige Komposition aus Rosenblüten, Neroli und Mandarinen ist eine duftende Umarmung, die Harmonie schenkt und die Sinne verwöhnt. Die Duftmischung zum Beispiel auf einen Duftstein oder mit Wasser verdünnt in eine Duftlampe geben, das Raumspray einfach in den Raum sprühen. Im Geschenkset sind die Duftmischung und ein Lindenholzanhänger zum Beduften und Dekorieren des Wohnraums enthalten.

Duftmischung 5 ml **Dauerpreis¹ 9,90€**

Raumspray 50 ml **Dauerpreis¹ 14,90€** (1 l = 298,-€)

Geschenkset 1 St. **Dauerpreis¹ 9,90€**



mach m!t

Umweltschonende Kosmetiktücher**

Die sanften Kosmetiktücher bestehen aus zwei Lagen, sind ungebleicht und sehr weich. Sie werden aus recycelten Kartons in Deutschland hergestellt. Zertifiziert mit dem Blauen Engel. Die Verpackung ist recycelbar gemäß ISO 18604.

1 Karton à 200 Blatt **Sparpreis² 1,49€**

(1 Blatt = 0,01 €)



Santaverde

hand cream vegan**

Die schnell einziehende Handcreme mit reinem Aloe-vera-Saft, Sanddornextrakt, Mandelöl, Shea- sowie Kakao-butter pflegt die Haut intensiv, schützt sie vor dem Austrocknen und verleiht ihr ein geschmeidig-zartes Gefühl. Für alle Hauttypen geeignet.

50 ml **Dauerpreis¹ 9,90€**

(1 l = 198,-€)

Rosenrot

Lippenpflegestift LSF 30**

vegan

Ob im Alltag, unterwegs oder beim Sport: Dieser Lippenpflegestift mit natürlichen Inhaltsstoffen wie Zinkoxid, Rizinusöl und Sheabutter lässt sich angenehm auftragen und schützt die empfindliche Lippenhaut effektiv vor UV-A- und UV-B-Strahlung. Duftfrei, wasserfest, hinterlässt keinen weißen Film.

1 St. = 13 g **Dauerpreis¹ 4,99€**

(1 kg = 383,85 €)



neu



Baldini
Raumspray Zirbelkiefer,
Demeter-zertifiziert
 Der Duft des Waldes für zu Hause: Das Raumspray Zirbelkiefer wird aus hundert Prozent naturreinen ätherischen Ölen und Alkohol in zertifizierter Demeter-Qualität hergestellt. Es duftet holzig und frisch. Ein bis zwei Sprühstöße reichen zur Raumbeduftung. 50 ml **Dauerpreis¹ 12,90 €** (1 l = 258,- €)



raw
Bio-Körperöl Lemongras und Ginseng
 Das Körperöl mit Bio-Ginseng und dem frischen Duft nach Lemongras pflegt die Haut intensiv, zieht schnell ein und verleiht ein angenehmes Hautgefühl. Für sensible und trockene Haut geeignet. 100 ml **Dauerpreis¹ 14,99 €** (1 l = 149,90 €)



neu

Coffeecycle
Kaffeeseife »Meeresbrise« vegan**
 Diese Hand- und Körperseife sorgt durch den enthaltenen Kaffeesatz für ein sanftes Peeling und mindert Gerüche; das Koffein fördert die antioxidative Wirkung. Oliven- und Kokosnussöle spenden Feuchtigkeit und pflegen die Haut. Ätherische Öle kreieren einen frischen, maritimen Duft. 100 g **Dauerpreis¹ 3,99 €** (1 kg = 39,90 €)



Nur für kurze Zeit

Pumpkin Organics
Bio-Mehrkorn-Churros Apfel und Zimt vegan
 Ein idealer Knabbersnack für Kinder ab drei Jahren: Die Churros sind gepufft, nicht frittiert und kommen ganz ohne Zuckerzusatz³ aus. Sie enthalten kein Öl und keinen Weizen, dafür Mais, Hafer und Reis. Mit Apfel und Zimt sorgen sie für Abwechslung in der Pausenbox und unterwegs. 40 g **Dauerpreis¹ 1,45 €** (1 kg = 36,25 €)



Weleda
»Inspire« Duschcreme
Sinnlicher Granatapfel vegan
 Sinnlich-exotisch: Die Duschcreme mit kostbarem Öl aus Granatapfelsamen und einem femininen Duft von Orange, Davana und Vanille reinigt die Haut sanft mit pflanzlichen Tensiden und spendet Feuchtigkeit. Für eine samtweiche Haut. 200 ml **Dauerpreis¹ 5,95 €** (1 l = 29,75 €)

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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

² Sparpreise sind die günstigsten Preise in einer Warengruppe.

³ Zutaten enthalten von Natur aus Zucker.

Frühstück einfach aufgepeppt

Der beste Start in den Tag ist ein abwechslungsreiches Frühstück. Dazu gehört für viele ein Smoothie, eine bunte Bowl mit Obst oder ein Müsli. Um ein bisschen Pep in die erste Mahlzeit des Tages zu bringen, können Smoothie und Co. mit verschiedenen Zutaten verfeinert werden. Wir geben Tipps. *jk*



Fruchtige Beeren-Bowl

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 150 g **tiefgekühlte Beeren**
(z. B. Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren)
- 1 reife **Banane**
- 2 EL **Haferflocken**
- 120 ml **Milchalternative** (nach Wahl)
- 1 Portion **Trinkpulver Rote Immunkraft** (7,5 g)

ZUBEREITUNG

Tiefkühlbeeren gut erhitzen und abkühlen lassen. Anschließend mit allen übrigen Zutaten zusammen in einen Mixer geben und cremig mixen. In eine Schüssel füllen und nach Belieben mit Toppings verfeinern.

Zubereitungszeit: 10 Min.

Als Toppings eignen sich
frisches Obst, Nüsse,
Kokoschips, Flohsamen,
Erdmandeln oder
Blütenpollen.



Greenic
Bio-Trinkpulver vegan**
Fein gemahltes Trinkpulver mit natürlichem Vitamin C zur Unterstützung des Immunsystems. Die rote Beerenmischung aus Hagebutte, Aronia, Hibiskus, Traubenkern und Acerola schmeckt fruchtig-frisch; einfach einrühren in Smoothies oder Bowls.
130 g **Dauerpreis¹ 10,99€**
(1 kg = 84,54 €)



Hoyer
Bio-Hochland-Blütenpollen
Diese Blütenpollen stammen von Bienenvölkern aus der ursprünglichen Pflanzenwelt des spanischen Hochlands. Blütenpollen sind ein geschätztes Naturprodukt und bekannt als pflanzliche Eiweißquelle. Ideal als Topping auf Müsli, Joghurt oder einer Bowl.
225 g **Dauerpreis¹ 13,99€**
(1 kg = 62,18 €)



* 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.

Grüner Smoothie

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER

- 1 Avocado
- 1 St. Ingwer (2 cm)
- 50 g Blattspinat
- 4 Pfefferminzblätter
- 300 ml Orangen-Direktsaft
- 1 TL Hanfsamen
- 1 TL Kürbiskern-Proteinpulver

AUSSERDEM

Wasser

ZUBEREITUNG

Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Stücke schneiden. Ingwer schälen und würfeln. Spinat und Minzblätter waschen und trocken schleudern. **Alle Zutaten** mit 200 ml Wasser in einen Mixer geben und so lange mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Zubereitungszeit: 10 Min.

» Als aromatisch-würzige Ergänzung einfach 1 TL Schwarzkümmelöl auf den fertigen Smoothie träufeln.



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 €)



Für eine Extraportion Proteine 1 EL Kollagenpulver untermischen.

Wellora

Kollagenpulver

Hundert Prozent reines Kollagenhydrolysat von grasgefütterten Rindern aus Weidehaltung. Es hat einen hohen Proteingehalt und eine gute Löslichkeit. Das geschmacksneutrale Pulver einfach in Kaffee, Smoothie oder Saft einrühren. 300 g **Dauerpreis¹ 17,99 €** (1 kg = 59,97 €)



Zeit für die erste Grillparty

Sobald die ersten warmen Sonnenstrahlen locken, wird gerne der Grill angefeuert. Dabei oft mehr als nur Beilage: bunte Salate, schmackhafte Saucen und selbst gemachte Dips. Mit unseren Rezepten im April wird das Grillgut selbst quasi zum Nebendarsteller.



Perfekte Begleiter zu Käse, Tofu oder Bratwurst sind Salate, die schnell zubereitet sind und richtig Geschmack mitbringen – wie dieser Gurken-Sesam-Salat. Aber auch Hülsenfrüchte wie Bohnen, Kichererbsen und Co. geben als Zutat eine ideale Figur ab.



Raus ins Grüne, Decke ausbreiten, Snacks genießen – ein Picknick bringt Abwechslung in den Familienalltag. Mit ein paar einfachen Ideen wird daraus eine entspannte Auszeit für Groß und Klein.

Ob groß oder klein, gehobelt, in Streifen, Stifte oder Würfel geschnitten: Gurken sind knackig-aromatisch und vielseitig zugleich – und damit optimal für die frische Frühlingss Küche.



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



Impressum

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

Öko-Kontrollstelle DE-ÖKO-001

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

Redaktionsleitung Jonas Freyhof

Ressortleitung Alnatura Themen Anja Waldmann

Anzeigen Katja Laforisch

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

Schlusslektorat Monika Klingemann

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

Abbildungen Adobe Stock/alesikka: 60 Himbeeren / Andreas P: 49 / brozova: 26 Mohn-Jahreslauf / C. Schüller: 38 Bollenhut / feirlight: 61 / Fzsa: 53–54 Illustrationen / Iryna: 62 Picknick / kichigin19: 52 / Maren Winter: 48 / Maridav: 56 / Mazouni: 60 Bowl / Natalia: 6 Illustration Osterglocke / Okea: 33 Haferähre / ydumortier: 33 Kakaopulver; Alnatura: 13 Porträt Alina, 17 Porträt Michelle, 22 Porträt Jenny, 24 Porträt Anna, 32 Porträt Bleisteiner, 33 Porträt Meffert; Oliver Brach: 5 Osterbrunch, 10/11, 12/13 Waffeln/ Schüttel-Dessert, 14, 16/17 Minischnitzel/Karotten-Mais-Bällchen, 19–21, 22/23 Müsliriegel/Liköre, 23 Porträt Vroni, 24 Konfekt, 25, 62 Gurken-Sesam-Salat u. Gurken; © Hasso Plattner Collection: 9 Claude Monet, Steilküste von Aval, 1885, Öl auf Leinwand, 65 x 81 cm; Hari's Treasure: 34 Shoti-Maa-Team; Annika List: 37 Porträt Rehn; Matthias Pöcker: 3, 30–31, 32 Hafer; Riegel: 45; Schwarzwaldmilch GmbH Freiburg: 5 Kuh, 38 Kühe, 39–40; Anna Sebestova: 5 Mohn, 18, 26 Porträt Schmidt, 27; Spier Winery: 44, 46; © The Clark Art Institute: 1 Claude Monet, Étretat. Die Felsnadel und das Felsentor von Aval, 1885, Clark Art Institute, Williamstown, acquired by Sterling und Francine Clark, 1933 (Ausschnitt); Unsplash/Chi Chen: 34 Tee; VISCOM Fotografie: 28/29, 50/51

Gestaltung mfk corporate publishing GmbH

Litho/Druckvorstufe Reprotechnik Mugler, Darmstadt

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



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

Sie haben Fragen oder Anregungen?

Schreiben Sie uns gerne an info@alnatura.de



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

alnatura.de/dauerpreise

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

alnatura.de/mitarbeit

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



Alle Alnatura Märkte unter alnatura.de/marktsuche

MEHR DRIN FÜR DICH

QUALITÄT ERLEBEN. SAUBERES ERGEBNIS.



ENTDECKE DAS PERFEKTE WÄSCHE-DUO
Das AlmaWin Cleanut Waschmittel
und der AlmaWin Waschverstärker.

Maximale Waschkraft ab 20 °C: Das Waschmittel reinigt kraftvoll und natürlich, während der Waschverstärker dank seiner Multi-Flecken-Formel selbst bei niedrigen Temperaturen Flecken zuverlässig entfernt.



Wir haben gewonnen!
#DNP #sieger

AlmaWin
NATÜRLICH SAUBER

DER GEBALLTE GENUSS.

biokäse ist unser ding.



Mozzarella und
Mozzarella di Bufala Campana DOP.