



ALNATURA Magazin

Alnatura Einblicke
**Unsere neue
Initiative Milch &
Fleisch**

Zu Besuch bei
Dr. Hauschka
**Anders ist
die Norm**

**Süße Geschenke
selbst gemacht**

40 JAHRE

*Sinnvoll für
Mensch und Erde*

Zeit
mit Ihren
Lieben. Innere
Ruhe. Besondere
Genussmomente. Zeit
für Schönes. Gesundheit.
Momente der Entspannung.
Zusammenhalt. Positive Energie.
Fröhliche Festtage. Schöne Stunden
in der Natur. Respektvolles Miteinander
und Füreinander. Inspirierende Erkenntnisse.
Gemeinschaftlichkeit. Interessante Begegnungen.
Tatendrang. Begeisterung für Neues. Möglichkeiten
der Mitgestaltung. Besinnliche Feiertage. Gelassenheit.
Unvergessliche Geschmackserlebnisse. Zufriedenheit.
Unbeschwertheit.
Zuversicht.

All das wünschen wir Ihnen, liebe Kundinnen und Kunden, für die Festtage und das Jahr 2025 und danken Ihnen von Herzen für Ihr Vertrauen!



Liebe Kundinnen und Kunden,

unser Jubiläumsjahr »40 Jahre Alnatura« geht zu Ende. Es bleibt die Erinnerung an viele Begegnungen und Gespräche mit Kundinnen und Kunden. Ihre vielen positiven Rückmeldungen, das Interesse an unserer Initiative und die Begeisterung für Alnatura haben mich, ja uns alle sehr berührt. Wir haben verstanden, dass Sie auf uns »Wert legen«. Gibt es eine schönere Reaktion auf unsere Handlungen als Ihre Zustimmung und Unterstützung?

Wir legen gemeinsam Wert auf eine Orientierung am Menschen. Wir wollen mit allen Alnatura Mitarbeitenden für unsere Mitmenschen Leistungen und Produkte hervorbringen, die Sie, liebe Kundinnen, liebe Kunden, als für Ihre individuelle Entwicklung hilfreich empfinden und die Sie gerne im Alltag nutzen. Damit gelingt uns gemeinsam eine Stärkung des Gemeinwohls durch die Förderung und Pflege des biologischen Landbaus.

Für uns ist es die Aufgabe der Wirtschaft, den Menschen zu dienen. Wir wollen die freiheitliche Entwicklung der Mitarbeitenden in unserer Arbeitsgemeinschaft unterstützen und sie fördern, nicht zuletzt für die Menschen, die uns wertschätzen.

Angesichts so vieler aktueller kriegerischer Auseinandersetzungen auf unserem Planeten versuchen wir, gemeinsam im Miteinander eine kleine »Oase der Menschlichkeit« zu schaffen. Der Leitstern dazu ist unser Motto »Sinnvoll für Mensch und Erde«.

Ich wünsche Ihnen und den Ihren frohe Festtage.

Mit herzlichen Grüßen




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

*Hier schmecke ich,
worauf ich
Wert lege*

Das Wohl der Tiere liegt uns bei Alnatura seit jeher am Herzen. Und wir arbeiten systematisch daran, Tierwohl weiterzudenken. Dabei gehen wir oftmals über die gesetzlichen Bio-Vorgaben hinaus. Wir handeln, sobald wir Bedarf sehen, und gehen voran. Unsere Initiativen sind gute Beispiele dafür – so auch die neueste, die Alnatura Initiative Milch & Fleisch. Mehr dazu erfahren Sie ab Seite 10.

WELEDA

SWISS NATURAL SCIENCE

NEU

Mein Geheimnis für
jugendlichere Haut

FESTIGENDE GESICHTSPFLEGE

+60% KOLLAGEN¹

Reduziert tiefe Falten
Mindert Pigmentflecken



¹ In-vitro-Test mit Collagen[®] Active Complex



10



Kochen und genießen

- 16 Süße Geschenke selbst gemacht
- 22 Rezepte für die Festtage
- 31 Zitrusfrüchte – unser Liebling des Monats

Schon entdeckt?

- 6 40 Jahre Alnatura – wir haben gemeinsam gefeiert
- 8 Aktuelles rund um Alnatura
- 10 Unsere neue Initiative Milch & Fleisch
- 14 Aus unserem Sortiment: Schenken macht Freude
- 20 Unsere Alnatura Schokoladen entdecken
- 38 Aus unserem Trockensortiment ausgewählt
- 43 Aus unserem Frischesortiment ausgewählt
- 48 Der Markentisch mit Produkten von Dr. Hauschka
- 52 Der Markentisch mit Produkten zur Gesichtspflege



22



44

Gemeinsam handeln

- 36 Zu Besuch bei Rosengarten
- 40 Zu Besuch bei Marschland
- 50 Zu Besuch bei Dr. Hauschka
- 54 Zu Besuch bei Lavera

Rundum wohlfühlen

- 44 Natürliche Gesichtspflege
- 56 Bewusst genießen in der Weihnachtszeit



40 Jahre Alnatura

Unser Jubiläumsjahr geht zu Ende. Mit vielen kleinen und großen Veranstaltungen haben wir unsere Kundinnen und Kunden überrascht: Neben unseren Jubiläums-Markttagen in Freiburg, Darmstadt, Berlin und Köln haben wir Sie zu unseren über 140 Jubiläumstagen in den Alnatura Märkten eingeladen.

Wir danken Ihnen von Herzen, dass Sie gemeinsam mit uns gefeiert haben!



Bei den Alnatura Jubiläums-Markttagen stand unter anderem der Bio-Genuss im Vordergrund – es konnte den ganzen Tag verkostet werden.

Jetzt noch gewinnen

Es gab außerdem viele Gewinnspiele rund um unser Jubiläum. Noch bis Ende des Jahres verlosen wir beim Alnatura Memo-Gewinnspiel jede Woche vier Einkaufsgutscheine im Wert von je 40 Euro für unsere Alnatura Super Natur Märkte. Jetzt noch mitspielen unter [gewinnen.alnatura.de](https://www.gewinnen.alnatura.de).

40 JAHRE

*Sinnvoll für
Mensch und Erde*

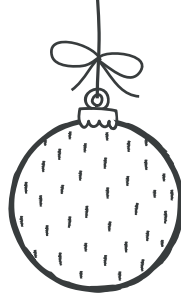
Bei den Alnatura Jubiläums-Markttagen auf zentralen Plätzen in Freiburg, Berlin und Köln sowie auf dem Alnatura Campus in Darmstadt war so einiges geboten: Verkostungen, Gespräche an der Langen Tafel, Mitmachspiele und vieles mehr.



Unsere Kundinnen und Kunden konnten sich bei den Jubiläumstagen in den Alnatura Märkten über tolle Aktionen und Beratungen sowie unsere regionalen Partner freuen – und natürlich ausgiebig probieren. Außerdem gab es vielfältige Jubiläumsprodukte zu entdecken.

Ein Highlight: Etwa 200 Menschen – darunter die glücklichen Gewinnerinnen und Gewinner unseres Mein-Alnatura-Gewinnspiels – sind der Einladung zu einem exklusiven Jubiläumsabend am 3. September im Frankfurter Stadel Museum gefolgt.

Aktuelles



Noch bis
12. Dezember
vorbestellen!



Gewinnen Sie hochwertige Naturkosmetik!

Werden Sie Mitglied bei Mein Alnatura und melden Sie sich für unser Gewinnspiel im Dezember an. Wir verlosen 20 Pakete mit einer Auswahl an Produkten der Marken Dr. Hauschka, Dr. Scheller, Tautropfen, Rosenrot und Santaverde.

So funktioniert es: Wenn Sie bereits Mitglied von Mein Alnatura sind, dann melden Sie sich in Ihrem Mitgliedsbereich für das Gewinnspiel an. Wenn Sie noch kein Mitglied sind, so bedarf es vorab bis 31. Dezember 2024 einer Registrierung bei Mein Alnatura unter alnatura.de/meinalnatura. Mit ein bisschen Glück erhalten Sie eines von 20 Produkttest-Paketen. Diese enthalten je sechs Produkte im Gesamtwert von circa 130 Euro, darunter eine Aprikosen-Tagescreme, eine Anti-Falten-Argan-Nachtcreme und ein Hyaluron-Augenserum. Wir freuen uns über Ihr anschließendes Feedback. Machen Sie mit und erhalten Sie mehr Infos unter alnatura.de/naturkosmetik.



Übrigens...

Mit unserem kostenlosen Alnatura Newsletter verpassen Sie keine Neuigkeiten mehr. Anmeldung unter alnatura.de/newsletter



Für Ihre Festtagsgerichte

Noch bis einschließlich 12. Dezember können Sie in Ihrem Alnatura Markt edles Wild von Bakenhus, Puten von Freiländer Bio Geflügel sowie Gänse, Gänsebrust oder -keule und Entenbrust oder -keule von Packlhof für Ihr Festtagsessen vorbestellen. Außerdem wird es geräucherten Bio-Lachs der Marke Bio Mare in Ihrem Alnatura Markt geben.

Einfach das ausliegende Formular ausfüllen und abgeben, Abholschein mitnehmen und Ihre Bestellung am 21. oder 23. Dezember in Empfang nehmen.

Unser Winter-Genussprogramm für Sie

Neben Bio-Eisklassikern wie Tartufo Nero und Bianco sowie den Eissternen Zimt-Apfel finden Sie seit Kurzem auch die neuen Eispralinen mit Himbeer-Sorbet und die Tannenbäume mit Marzipan-Eiscreme unseres Partners Gelato Classico in unseren Kleinstruhen. Genießen Sie die fruchtig-köstlichen Winterdesserts doch an den Festtagen – oder einfach immer wieder zwischendurch.





Mitmachen und Freude schenken

Mit jeder Spendentüte im Wert von 10 bis 30 Euro können Sie regionale Spendenpartner, wie zum Beispiel Frauenhäuser, Kinderhospize und Obdachlosenheime, unterstützen.*
So einfach geht's: Kaufen Sie im Zeitraum vom 1.12. bis 24.12.2024 eine Spendentüte an der Kasse Ihres Alnatura Marktes und Alnatura sorgt dafür, dass Ihre Spende genau da ankommt, wo sie am meisten hilft. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!



Wir sind umgezogen

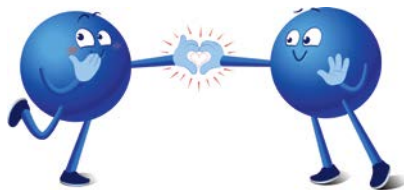
Alnatura Super Natur Markt in Koblenz

Andernacher Str. 236 d

alnatura.de/marktsuche

Mit Ihren PAYBACK °Punkten Gutes tun

Die Weihnachtszeit verbindet Momente der Besinnlichkeit und des Miteinanders mit der Freude am Schenken. Besonders schön ist es, wenn wir diejenigen nicht vergessen, die in dieser Zeit auf unsere Hilfe angewiesen sind. Sie können ganz einfach mit Ihren PAYBACK °Punkten Gutes tun und Hilfsprojekte auf regionaler, nationaler und auch internationaler Ebene unterstützen. Welche Projekte das konkret sind, finden Sie unter payback.de/spendenwelt.



neu

Knackig-frischer Klassiker

Den Klassiker unter den Feinkostsalaten gibt es jetzt auch in Alnatura Bio-Qualität: Dank der fein abgestimmten Rezeptur mit Karotten, Sellerie und Porree in einer cremigen Mayonnaise ohne Ei schmeckt der Farmer-salat als Topping auf Burgern oder Sandwiches, als Beilage zu Gegrilltem oder einfach als Snack zwischendurch.
 200 g **Dauerpreis¹ 2,29€** (1 kg = 11,45€)



neu

Scharf-fruchtiger Kick

Scharfer Ingwer trifft auf fruchtige Süße: Gleich zwei neue Shots gibt es bei uns in den Alnatura Märkten. Der eine kombiniert unter anderem Ingwersaft, Apfel- und Grapefruit-direktsaft, der andere Ingwer- und Kurkumasaft mit Mangomark, Orangendirektsaft sowie weiteren Fruchtsäften. Ein Shot deckt 50 Prozent der Referenzmenge an Vitamin C für die tägliche Zufuhr eines Erwachsenen – jede Flasche enthält fünf Shots à 50 Milliliter. Ideal als Start in den Tag oder als natürlicher Schärfe-Kick zwischendurch. Wer es milder mag, verdünnt den Shot einfach mit etwas Wasser.
 je 250 ml **Dauerpreis¹ 2,99€** (1l = 11,96€)

* Nur in teilnehmenden Märkten und solange der Vorrat reicht.
¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.



10fach °Punkte



ALNATURA
Super Natur Markt



10FACH °P

auf den Einkauf ab 30 € Einkaufswert!^{*}

So funktioniert's:

Coupon beim Bezahlen mit der (mobilen) PAYBACK Karte vorlegen. Die Punktegutschrift erfolgt nach dem Einkauf. Der Coupon gilt ab einem Einkaufswert von 30 €, ist nicht kombinierbar mit anderen Aktionen auf das gesamte Sortiment, nur einmalig einsetzbar und nicht nachträglich verbuchbar.

* Ausgenommen sind Bücher, Geschenkgutscheine, Säuglingsanfangsnahrung und Pfand.

Gültig von **01.12.2024 bis 31.12.2024**

PAPIERCOUPON NUTZEN

Coupon-Vervielfältigung nicht zulässig.

°PAYBACK

Beim Tierwohl einen Schritt voraus

Warum Milch und Fleisch zusammengehören



Zur Rinderherde von Landwirt Michael Huber gehören die unterschiedlichsten Rassen. Die Tiere wachsen nach Bioland-Richtlinien auf.

Butter, Käse und Milch gehören in den meisten Haushalten zur Grundausstattung des Kühlschranks. Doch dass damit indirekt auch Fleisch erzeugt wird, wissen die Wenigsten. Lesen Sie mehr über einen Kreislauf, der im Laufe der letzten Jahrzehnte aus dem Gleichgewicht geraten ist – und den wir mit der neuen Alnatura Initiative Milch & Fleisch wieder ins Lot bringen wollen.

Der Auerochse, auch Ur genannt, gilt als Vorfahr unseres Hausrindes. Die großen Tiere – immerhin konnte ein Auerochse drei Meter lang und zwei Meter hoch werden – lebten im wilden Herdenverbund in Wäldern und Auen. Doch das ist lange her. Schon vor etwa 10 000 Jahren wurden Rinder domestiziert, sprich gezähmt und gezüchtet. Bei der Auswahl ging es den Menschen zunächst darum, eine gute Fleischreserve zu haben. Später kamen Arbeitskraft und Milchleistung der Tiere hinzu. Heute ist von der Vielfalt früherer Rinderrassen wenig übrig geblieben, die Zucht der jüngsten Menschheitsgeschichte konzentrierte sich auf ein Entweder-oder: entweder Fleischleistung oder Milchleistung. Diese starke Spezialisierung aber ist eine Herausforderung, vor der die Milchviehbetriebe heute stehen. Zumindest, wenn ihnen das Wohl der Tiere am Herzen liegt.



Alnatura Initiative Milch & Fleisch

Damit eine Kuh Milch gibt, muss sie jährlich ein Kalb bekommen. Wir sorgen dafür, dass dieses in der Region bleibt und nach Bio-Richtlinien aufwächst. Mit der Initiative Milch & Fleisch werden dafür die regionalen Strukturen aufgebaut und etabliert, sodass das Fleisch aller sich im Kreislauf der Milcherzeugung befindenden Tiere verwertet wird. In die Produkte der Initiative kommt Fleisch aus der biologischen Milchviehhaltung.

Das Dilemma der Milchwirtschaft

Damit eine Kuh Milch gibt, muss sie jährlich ein Kalb auf die Welt bringen. Rein rechnerisch verdoppelt sich so auf jedem Milchviehbetrieb die Herde – logischerweise ebenfalls jährlich. Doch es braucht die vielen Kälber nicht. Im besten Fall werden einige weibliche Tiere nach etwa zwei Jahren selbst Milchkuh. Alle anderen verlassen den Hof, wobei sich die Frage nach dem Wohin stellt. Das Dilemma: Auf hohe Milchleistung gezüchtete Rassen, wie beispielsweise die schwarz-weiß gefleckte Holstein-Kuh, geben all ihre Kraft ins Euter. Ansonsten sind sie mager und setzen kaum Fleisch an, eine Mast ist wenig wirtschaftlich. Viele Tiere kommen aus diesem Grund ins Ausland, wo sie unter fragwürdigen Bedingungen aufgezogen und dann geschlachtet werden. Auch in der Bio-Branche fehlen Strukturen und Absatzkanäle für die »überzähligen« Tiere.

Ulrich Mück, Agraringenieur und Demeter-Berater, bringt es im Kritischen Agrarbericht von 2023 auf den Punkt: »Rund 25 Gramm Rindfleisch sind mit jedem Liter Öko-Milch verbunden.« Für alle Menschen, die tierische Bio-Lebensmittel essen, könnte die Lösung nun lauten: Mehr Bio-Rindfleisch auf den Teller. Wäre da nicht die Tatsache, dass dieses fast immer vom Rind einer fleischbetonten Rasse stammt und eben nicht aus der Milchwirtschaft.

Zu Besuch bei einem Bauer, der es anders macht

Wir fahren ins Allgäu. Nicht weit von Kempten entfernt treffen wir Michael Huber und seine 35 Milchkühe, die schon am frühen Morgen gemächlich auf der Weide grasen. Was sofort ins Auge fällt: Zur Herde gehören die unterschiedlichsten Rassen – Schwarzbunte, Braunvieh, Fleckvieh und Pinzgauer Rinder – allesamt milchbetont, wie es im Fachjargon heißt. Doch der zur Herde gehörende Bulle ist ein Fleischrind, ein Blonde d'Aquitaine. Die Nachkommen dieser Liaison eignen sich gut für die Mast, auch wenn sie nicht die Höchstleistung erbringen werden wie ein klassisches Fleischrind. Für Michael Huber aber ist das zweit-rangig, für ihn zählt: »Ich möchte nicht, dass die Tiere irgendwohin kommen, vielleicht sogar auf einen anderen Kontinent verschifft werden. Mir ist wichtig, dass sie auf meinem Hof nach Bioland-Richtlinien aufwachsen können.«

Dass alle Tiere bleiben, ist etwas Besonderes. Die ganz jungen können wir im Stall streicheln, den größeren stattdessen wir später einen Besuch auf ihrem Sommerdomizil ab – eine höher-



gelegene, sattgrüne Alpwiese, die ihnen reichlich Platz, Futter und Beschäftigung bietet. Die Tiere – ganz gleich ob weiblich oder männlich – werden im Alter von zwei-einhalb Jahren in der Region geschlachtet. So schließt sich ein Kreislauf.

Hört sich alles logisch an und uns drängt sich die Frage auf, warum das nicht Standard ist. Michael Huber meint, dass vielerorts die Strukturen fehlen, und natürlich müssen sich auch Betriebsabläufe immens ändern, wenn die Kälber zweieinhalb Jahre auf dem Milchhof bleiben. Keine leichte Entscheidung, vor allem wenn man weiß, dass die Vermarktung des Fleisches im Normalfall kein Selbstläufer ist. Hier kommt Allgäu Fresh Foods ins Spiel.

Damit auch die Kälber nach Bio-Richtlinien aufwachsen

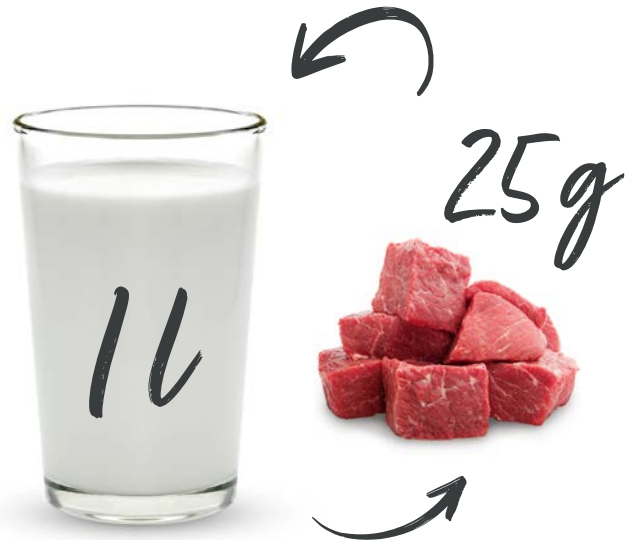
Allgäu Fresh Foods ist ein in Kempten ansässiges Unternehmen, welches unter anderem eine Bio-Metzgerei betreibt und seinen Vertragshöfen feste Abnahmemengen garantiert. Ansprechpartner für Michael Huber bei Allgäu Fresh Foods ist Hubert Endres, sie stehen in engem Kontakt. Endres vernetzt die Höfe und wirbt dort für die Aufzucht der Kälber. Entweder auf den eigenen Betrieben oder, auch das ist möglich, auf anderen Bio-Höfen der Region. Ihnen gibt Allgäu Fresh Foods die Zusage, dass die Jungtiere später auch abgekauft werden. Die Schlachtung erfolgt übrigens im etwa zehn Kilometer entfernten Kempten, lange Transportwege bleiben den Tieren so erspart.

Die Alnatura Initiative Milch & Fleisch

Alnatura und Allgäu Fresh Foods eint das Ziel, einen Milchviehbetrieb ganzheitlich zu betrachten, sprich dafür zu sorgen, dass auch die Kälber nach Bio-Richtlinien aufwachsen. Gemeinsam haben wir die Kriterien der Alnatura Initiative Milch & Fleisch erarbeitet. Ihr Grundsatz: Regionale Bio-Strukturen in der Milchwirtschaft aufbauen, etablieren und dafür sorgen, dass die Kälber in der Region bleiben und dort aufgezogen werden.

Den Anfang im Alnatura Sortiment machen drei Neuprodukte: In Rindersalami, Rinder-Bratwürstchen und Rinder-Wienern wird Fleisch verarbeitet, das aus der biologischen Milchviehhaltung stammt. Und dabei soll es nicht bleiben,

Gespräche mit Partner-Molkereien zur Ausweitung der Initiative laufen bereits. Halten Sie Ausschau nach Produkten der Alnatura Initiative Milch & Fleisch – sie stehen für mehr Tierwohl, geschlossene Kreisläufe und hochwertigen Genuss. aw



»Rund 25 Gramm Rindfleisch sind mit jedem Liter Öko-Milch verbunden«, erläutert Ulrich Mück im Kritischen Agrarbericht 2023.

Unsere Alnatura Kolleginnen Dr. Christina Well (rechts) und Lisa Benz im Gespräch mit Michael Huber.



Tipp

In der Zeitschrift »Lebendige Erde«, Ausgabe 05/2024, können Sie einen vertiefenden Artikel von Ulrich Mück zum Thema »Mehr Bio-Rindfleisch essen« lesen. Der Artikel ist online abrufbar unter lebendigeerde.de.

»Öko-Kälber brauchen mehr Rindfleisch-Esser«



Ulrich Mück ist Agraringenieur sowie Experte für nachhaltige Rinderhaltung und Ernährung. Mehr als 30 Jahre war er Demeter-Berater und unterrichtete an bayerischen Fachschulen für Öko-Landbau und der Hochschule Weihenstephan-Triesdorf. Wir haben uns mit ihm darüber unterhalten, warum Milch und Rindfleisch zusammengehören und was es braucht, um ein aus dem Gleichgewicht geratenes System wieder in Einklang zu bekommen.

Herr Mück, Sie schreiben im Kritischen Agrarbericht 2023, dass mit jedem Liter Öko-Milch rund 25 Gramm Rindfleisch verbunden sind. Wie kommen Sie darauf?

»Eigentlich ist es ganz einfach: Eine Kuh gibt nur dann Milch, wenn sie jedes Jahr ein Kalb bekommt. Von diesen Kälbern wird aber nur jedes dritte oder vierte zur Nachzucht einer neuen Milchkuh benötigt. Berechnungen, in die man Jahresmilchleistung, Mastverfahren, Mastleistung und anderes einbezieht, kommen dann zu dem Ergebnis, dass mit jedem Liter Öko-Milch durch die Kuh und die zu Fleischrindern werdenen Kälber durchschnittlich 25 Gramm Fleisch erzeugt werden. Das Problem ist, dass für dieses Fleisch die Nachfrage fehlt und im Verhältnis deutlich mehr Bio-Milch, auch in Form von Butter, Joghurt und Käse, verzehrt wird als Bio-Rindfleisch. Für die meisten Öko-Milchviehkälber gibt es dadurch keine Verwendung, sie verlassen die Bio-Höfe und kommen in konventionelle Strukturen. Wer also möchte, dass diese Kälber artgerecht gehalten werden und nach Bio-Richtlinien aufwachsen, muss paritätisch zur Milch auch entsprechende Mengen Fleisch essen.«

Mehr Fleisch essen ist die Lösung?

»Mehr Bio-Rindfleisch bitte; und dafür weniger Schwein und Geflügel. An dieser Stelle ein kleiner Ausflug in unsere Kulturgeschichte: Während Rinder die Menschen schon seit Jahrtausenden begleiten und für sie nichtessbares Grasland in Nahrung umwandelten, kamen Schweine und Geflügel als Haus- und Nutztiere erst viel später hinzu. Ihr Fleisch früher war eher der Elite, den Königshäusern und Adligen, vorbehalten und Luxusgut. Denn Schwein und Geflügel ernähren sich großteils von Ackerfrüchten wie beispielsweise Getreide. Sie stehen damit in Nahrungskonkurrenz zum Menschen. Rinder hingegen sind Weidetiere, die sich überwiegend vom Gras der Wiesen und Weiden – welches vom Menschen nicht verwertbar ist – ernähren. Zudem geben sie dem Boden wertvollen Dünger, Humus wird aufgebaut und auf der Weide sind die Kuhfladen ein Quell der Biodiversität. Nicht umsonst ist das Rind ein wichtiger Bestandteil des Kreislaufgedankens der Bio-Landwirtschaft. Bei Demeter gehört die Kuh sogar verpflichtend auf jeden landwirtschaftlichen Hof.«

Andererseits wird der Kuh immer wieder vorgeworfen, dass sie ein Klimakiller sei.

»Leider und fälschlicherweise. Denn Rinder sind – sofern sie sich von Grünland, nämlich dem Gras der Wiesen und Weiden, ernähren – Klimaschützer. Grünland-Flächen speichern sehr viel Humus und haben gegenüber Acker ein sehr großes Potenzial zur CO₂-Speicherung. Man weiß mittlerweile, dass in den Böden des Dauergrünlandes etwa fünfmal mehr Kohlenstoff gespeichert ist als in allen Ackerflächen der Erde¹.«

Zurück zu den Kälbern aus der Milchviehwirtschaft, die nach Bio-Richtlinien aufgezogen werden sollen. Ist das in der Praxis überhaupt möglich, oder anders gefragt: Was braucht es dafür?

»Es braucht einen Paradigmenwechsel. Man muss die in den letzten 50 Jahren auseinandergefallenen Wirtschaftszweige »intensive Milcherzeugung in Form von Hochleistungsmilchrassen« und »intensive Fleischerzeugung in Form von Fleischrinderrassen« wieder zusammenführen; und bei Bio auch zusammendenken. Es braucht eine Vernetzung zwischen eben diesen Betrieben und das Aufzeigen von Wegen, wie es – auch wirtschaftlich – für die Betriebe funktionieren kann. Eine Idee wäre, dass Milchviehkälber auf andere Bio-Höfe kommen und dort von Ammen aufgezogen werden. Denn eine Bio-Ammenkuh kann bei entsprechender Ernährung gerne neben dem eigenen noch ein oder mehrere weitere Kälber aufziehen. Man nennt das auch kuhgebundene Aufzucht. Dann könnten viele Bio-Milchviehkälber auf Bio-Höfen bleiben und artgerecht mit Weide und Auslauf aufgezogen werden.«

Glauben Sie, dass ein solch einschneidender Paradigmenwechsel in der Milchviehwirtschaft überhaupt möglich ist?

»Warum nicht? Aus einer gesteigerten Nachfrage können sich viele Dinge entwickeln. So war es auch mit dem Bio-Landbau. Als ich ins Berufsleben einstieg, betrug der Bio-Anteil an der landwirtschaftlichen Nutzfläche 0,4 Prozent, heute sind es zehn Prozent. Man muss den Menschen die Probleme und den Zusammenhang von Landwirtschaft und Ernährung erklären – und Lösungen anbieten. Insofern freue ich mich über die neue Alnatura Initiative, der ich viel Erfolg wünsche.«

Das Gespräch führten Anja Waldmann und Dr. Christina Well.

¹ IPCC-Sonderbericht über Klimawandel, Wüstenbildung, Bodendegradation, nachhaltiges Landmanagement, Ernährungssicherheit und Treibhausgasflüsse in terrestrischen Ökosystemen; <https://www.ipcc.ch/srcc1/>

Schenken macht Freude

Mit Produkten aus
Ihrem Alnatura Markt

Weihnachten steht vor der Tür und wir überlegen, womit wir unseren Liebsten eine Freude bereiten können. Schauen Sie doch mal in Ihrem Alnatura Markt – dort gibt es viele Produkte, die sich wunderbar verschenken lassen: charaktervolle Weine oder ein gutes Olivenöl zum Beispiel, aber auch kuschelige Textilien; und ausgesuchte Schokoladenspezialitäten gehen doch immer.

Besondere Tropfen

Ob Weiß- oder Rotwein, Rosé oder Sekt – die ausgesuchten Wein- und Schaumweinspezialitäten aus unserem Sortiment sind immer eine gute Geschenkidee. In Ihrem Alnatura Markt finden Sie eine große Wein- und Sektvielfalt aus ökologischem oder biodynamischem Anbau. Ob von deutschen Weingütern in Rheinhessen, der Pfalz und im Rheingau oder internationalen Produzenten aus Italien, Frankreich und Spanien – ein edler Tropfen lässt sich gut verschenken und ist ideal als spritziger Aperitif oder passende Menü-Begleitung an den Festtagen. Entdecken Sie die Auswahl in unseren Märkten.



Ausgesuchter Schoko-Genuss

Schokolade eignet sich wunderbar zum Verschenken oder gemeinsamen Genießen in der Weihnachtszeit. Die dunklen Bio-Fairtrade-Schokoladen von Chocolate and Love mit ihren bunten Verpackungen sind ein Genuss für alle Schoko-Fans; so zum Beispiel die Sorten Passion Fruit 65 %, Pomegranate 70 % oder Sea Salt & Caramel 55 %. Die aromatischen Köstlichkeiten von Alnatura Sélection werden aus erlesenen Bio-Zutaten hergestellt. Bei den Pralinen-Variationen Belgische Art ist für alle die richtige Kreation dabei. Die Trüffel-Pralinen Belgische Art bestehen aus zartcremigem Haselnussnougat, umhüllt von Zartbitterschokolade und mit Kakao bestäubt.



Überraschen Sie Ihre Liebsten doch mal mit selbst gemachten süßen Geschenken! Auf den nächsten Seiten finden Sie ein paar Inspirationen.



Naturkosmetik zum Wohlfühlen

Pflegende Wohlmomente verschenken – das gelingt mit den Weihnachts-Sonderartikeln aus unserem Naturkosmetik-Sortiment. Das Geschenkset Winter Essentials von Dr. Hauschka enthält Handcreme, Lippengold und Winterseife – für optimale Pflege im winterlichen Alltag. Für ein wohltuendes Dufterlebnis und ein angenehmes Raumklima sorgt das Energiekick Raum-spray von Primavera, verpackt im Geschenkanhänger. Winterliche Freude beim Händewaschen verspricht die Seifen-Schneeflocke von Made by Speick, hergestellt aus reinen Pflanzenölen und mild pflegend.

waldorfshop

Weihnachtsgeschenke stöbern lohnt sich: Im Waldorfshop gibt es ein großes Sortiment aus rund 1400 nachhaltigen Produkten – von sinnvollem Baby- und Kinderspielzeug über bio-zertifizierte Kinderkleidung bis hin zu hochwertigen Produkten für Erwachsene. Mit dem Code **WaldorfliebtAlnatura24** erhalten Alnatura Kundinnen und Kunden 15 Prozent Rabatt ab einem Einkaufswert von 65 Euro. waldorfshop.eu

Kuschelige Pyjamas

So gemütlich, dass man den ganzen Tag darin verbringen möchte, und perfekt für die kalte Jahreszeit: die Pyjamas von People Wear Organic in besonders weicher und anschmiegsamer Qualität. Sie sind in zwei unterschiedlichen Designs und Farbkombinationen erhältlich (Blass-violett-Mix und Dunkelblau-Mix) und haben praktische Taschen in den Hosen. Hergestellt aus hochwertiger zertifizierter Bio-Baumwolle.



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



www.g-keu/
PeopleWearOrganic

Charaktervolle Olivenöle

Ein gutes Olivenöl zu verschenken, passt zu jedem Anlass und ist insbesondere für alle, die die italienische und mediterrane Küche lieben, ein schönes Präsent. Dabei ist es hilfreich, die Vorlieben der oder des Beschenkten zu kennen. Denn ob fruchtig-scharf, aromatisch, mild oder leicht bitter: Olivenöl kennt viele Aromen. Ein kuratiertes Angebot an Spitzen-Olivenölen in Bio-Qualität finden Sie in Ihrem Alnatura Markt – lassen Sie sich inspirieren und beraten.





Süße Geschenke

selbst gemacht

» Für diese süße Schneekugel-Optik etwas Backpapier kreisrund ausschneiden und zwischen Schneemann und den sterilen Deckel eines recycelten Schraubglases legen (siehe Rezeptbild). Oder den kleinen Mann mit etwas geschmolzener Schokolade auf dem Glasboden fixieren, Kokosraspel darüberrieseln lassen, Deckel oben aufschrauben und fertig.

Schneemann-Pralinen

ZUTATEN FÜR 10 STÜCK

- 300 g **weiße Schokolade Vanille**
- 100 g schnittfestes **Kokosmus**
- 50 g **Mandeln** gemahlen
- 100 g **Kokos** geraspelt
- 10 **Mandeln** blanchiert
- 20 g **Zartbitterkuvertüre**
- etwas **orange Lebensmittelfarbe**

ZUBEREITUNG

150 g weiße Schokolade mit Kokosmus über einem Wasserbad schmelzen. Gemahlene Mandeln und 50 g Kokosraspeln dazugeben und vermengen. Die Masse für 20 Min. kühl stellen, bis sie etwas fester geworden ist.

Aus der gefestigten Masse 10 größere und 10 kleinere Kugeln formen, in die größeren jeweils

eine blanchierte Mandel stecken. Kugeln nochmals für 10 Min. kühl stellen.

In der Zwischenzeit die übrige weiße Schokolade schmelzen und die übrigen Kokosraspeln auf einem flachen Teller ausbreiten. Gekühlte Pralinen mit Schokolade überziehen und anschließend in den Kokosraspeln rollen. Dann mithilfe etwas flüssiger Schokolade je eine kleine Praline auf einer größeren Praline platzieren. Erneut 10 Min. kühlen, damit die Schneemänner Stabilität bekommen.

Zartbitterkuvertüre schmelzen und den Rest der geschmolzenen weißen Schokolade mit oranger Lebensmittelfarbe einfärben. Mit einem selbst gebastelten Spritztütchen oder mithilfe eines Schaschlikspießes mit der dunklen Schokolade den Schneemännern Augen, Mund und Knöpfe aufmalen. Mit der orange eingefärbten Schokolade eine Nase ergänzen.



Vivani
Weiße-Vanille-
Schokolade



MorgenLand
Creamed Coconut pur,
Naturland-zertifiziert

Zubereitungszeit: 45 Min. + 40 Min. Kühlzeit
Nährwerte pro Stück: Energie 359 kcal,
Eiweiß 5 g, Fett 28 g, Kohlenhydrate 20 g

Die Schoko-Zapfen entweder im Kühlschrank (für maximal 4 Tage) oder luftdicht verschlossen tiefgefroren aufbewahren. So halten sie bis zum Weihnachtsfest und sind eine süße Überraschung auf der Festtafel.



Süße Tannenzapfen

ZUTATEN FÜR 6 STÜCK

- 11 **Dinkel-Doppelkekse** (230 g)
- 3 EL **Frischkäse** mit Joghurt Natur
- 75 g **Dinkelflakes**
- 100 g **Vollmilchkuvertüre**
- 3 EL **Kokosöl** nativ
- 2 TL **Puderzucker**

Zubereitungszeit: 30 Min. + 40 Min.
Kühlzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 506 kcal,
Eiweiß 8g, Fett 27g, Kohlenhydrate 55g

ZUBEREITUNG

Doppelkekse fein zerkleinern – das klappt am besten im Mixer. Mit Frischkäse vermengen, bis eine Masse entsteht, die an Mürbeteig erinnert. Daraus 6 Kegel formen und mit Dinkelflakes bestücken, dabei von oben nach unten arbeiten und die Flakes versetzt stecken, damit die typische Tannenzapfen-Struktur entsteht. Die Tannenzapfen 20 Min. kühlen.

Kuvertüre in grobe Stücke brechen und mit Kokosöl über einem Wasserbad schmelzen. Tannenzapfen in die Schokolade tauchen oder die Schokolade darübergießen, um die Zapfen damit zu überziehen. Nochmals für 20 Min. in den Kühlschrank stellen und anschließend mit gesiebtem Puderzucker bestäuben.



Vivani
Vollmilchkuvertüre



Andechser Natur
Frischkäse mit Joghurt
Natur

Marmorierte Schokoladensterne

ZUTATEN FÜR 14 STÜCK

- 100g Feine-Bitter-Schokolade
- 100g Schokolade Weiße Crisp
- 2 EL Kokosöl nativ

ZUBEREITUNG

Beide Schokoladen in Stücke brechen und in 2 separaten Gefäßen im Wasserbad schmelzen. Je 1 EL Kokosöl hinzufügen und vorsichtig einrühren.

Ein Backblech mit Backpapier auskleiden, 14 eher große Plätzchenausstechförmchen darauf verteilen. Geschmolzene dunkle Schokolade in 7 Förmchen knapp bis zur Hälfte einfüllen, die weiteren mit weißer Schokolade befüllen. Anschließend die übrige weiße Schokolade mittig auf die dunkel gefüllten Schokoladenförmchen geben und mit einem Zahnstocher verteilen, sodass eine hübsche Marmorierung entsteht. Mit dem Rest der dunklen Schokolade entsprechend die weißen Sterne verzieren.

Die fertig befüllten Förmchen für mindestens 1 Std. in den Kühlschrank geben. Vorsichtig herauslösen oder als besondere Geschenkidee mit den Förmchen verschenken.

» Bei der Gestaltung sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt: Die frisch eingegossenen Sterne können mit buntem Müsli, Flakes, Zuckerdekor, gehackten Trockenfrüchten, Nüssen oder Kokosraspeln nach Belieben verziert werden. Alternativ kann auch Vollmilch- statt Zartbitterschokolade verwendet werden.

Ganz einfach
mit nur 3 Zutaten



+



+



Zubereitungszeit: 30 Min.
+ 1 Std. Kühlzeit

Nährwerte pro Stück:

Energie 90 kcal,
Eiweiß 1 g, Fett 6 g,
Kohlenhydrate 7 g

Alnatura
Feine-Bitter-
Schokolade 70 %

Alnatura
Schokolade
Weiße Crisp

Alnatura
Kokosöl nativ

bio-verde



bio-verde Qualität

- bester Genuss - 100 % PUR
- handwerkliche Herstellung & schonende Verarbeitung
- bewusst einfache Rezepturen
- keine Zusatzstoffe

Erleben Sie besondere Genussmomente mit bio-verde!

Schokoladenglück in vielen Variationen

In ihr findet Süßigkeitengenuss seine Vollendung: Schokolade. Die Basis unserer Alnatura Schokoladen ist hochwertiger Bio-Kakao; je nach Sorte kommen knackige Nüsse, Bourbonvanille, Milch und andere Zutaten hinzu. Im Sortiment dürfte für jeden Schokofan etwas dabei sein: von der klassischen Vollmilch- und Bitterschokolade über gesalzene oder gefüllte Varianten bis hin zur Schokolade, die aus veganen Zutaten hergestellt wird. Worauf wir in der Produktentwicklung besonderen Wert legen, erfahren Sie hier.

Conchieren bringt den Schmelz

Die sorgfältige Zusammenstellung und vor allem das gründliche und lang andauernde Kneten und Rühren in den sogenannten Conchen – muschelförmigen Spezialrührmaschinen – bewirken den besonders zarten Schmelz aller unserer Alnatura Tafelschokoladen. Getreu dem Motto »Nur drin, was wirklich nötig ist« können wir so auf den Zusatz von Emulgatoren wie Lecithin in unseren Schokoladen verzichten.



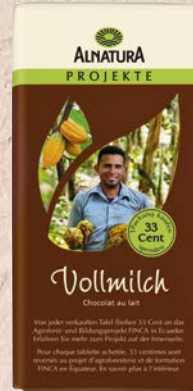
Ohne Aromastoffe

Wir verwenden nur die Zutaten, die eine gute Schokolade wirklich braucht. Auf Aromastoffe verzichten wir grundsätzlich, stattdessen verfeinert beispielsweise aus Bourbonvanille gewonnenes Extrakt so manche Tafel. Pfefferminz- oder Orangenschokolade wiederum erhalten ihre fruchtig-frische Note ausschließlich durch naturreine ätherische Öle.



Schweizer Herkunft

Schweizer Schokoladen sind weltweit für ihren hervorragenden Geschmack bekannt. Schließlich hat das Alpenland eine lange Tradition in der Schokoladenherstellung: Schweizer Chocolatiers haben Techniken perfektioniert, um Schokolade mit einer besonders glatten und cremigen Textur zu erzeugen. Auch im Alnatura Sortiment finden Sie Schokoladen mit dieser besonderen Herkunft.



Sinnvolles ermöglichen

Von jeder verkauften Tafel Alnatura Projekte Vollmilchschokolade fließen 33 Cent an das Projekt FINCA in Ecuador. Dieses fördert den Anbau von Bio-Kakao und setzt dabei auf Agroforstwirtschaft: Kakaobäume wachsen gemeinsam mit anderen heimischen Kulturpflanzen, Obst- und Edelholzbäumen – fast wie im Regenwald mit seinen verschiedenen Stockwerken.

Veganer Genuss

Wer sich frei von tierischen Produkten ernähren möchte, muss bei uns keinesfalls auf Schokolade verzichten. Im Regal gibt es viele Sorten, die sehr gut ohne Milch oder Sahne auskommen. Die Alnatura Edelbitterschokolade beispielsweise schmeckt mit ihrer veganen Rezeptur ausgesprochen schokoladig, die Kokos-Tafel wiederum hat eine zart karamellige Note. Ihre Basis sind Kokosblütenzucker und -mus sowie Kakaobutter, verfeinert mit knackigen Kokoschips.





Das Auge isst mit

Besonderes für die Festtage

Die Geschenke sind verpackt, der Tisch feierlich gedeckt, aus der Küche duftet es köstlich. Die Gäste können kommen – und werden sicher Augen machen! Denn mit einfachen Handgriffen lassen sich festlich-schöne Gerichte zaubern – vom Charcuterie-Tannenbaum zum Aperitif und einem Adventskranzsalat zur Vorspeise über Lachs in Zitrusauce als Hauptgang bis zu Rotweibirnen mit Schokosauce als Dessert. Lassen Sie sich inspirieren!

Charcuterie-Tannenbaum

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN ALS VORSPEISE

- 150 g **Bergbauern-Camembert**
- 140 g **Bresaola-Aufschnitt**
- 280 g **Artischocken-Viertel**
in Salzlake
- 180 g **Oliven-Mix** mit Kräutern
- 110 g **Grissini**
- 200 g **Heumilch-Bergkäse** (am Stück)
- 200 g **Käse Wilder Bernd** (am Stück)
- 200 g bunte **Pick-and-Mix-Tomaten**
- 1 Bund **Rosmarin**
- 330 g **Cornichons**
- 75 g **Rote-Bete-Cracker**
- 150 g **gerösteter Nuss-Mix**

ZUBEREITUNG

Aus dem Camembert einzelne Zacken ausschneiden, sodass ein Stern entsteht. Diesen auf einem großen Holzbrett an der Spitze platzieren. Um die Form des gesamten Tannenbaums vorzugeben, kann diese vorab gelegt (zum Beispiel mit Grissini) oder vorgezeichnet werden (siehe Tipp).

Aus dem Aufschnitt 2 Bänder als Girlande diagonal über den Tannenbaum legen. Artischocken abgießen. Diese und die Oliven in kleine, runde Schälchen geben und wie Christbaumkugeln auf dem Tannenbaum platzieren.

Grissini als Baumstamm nebeneinander an die vorgesehene Stelle legen. Käse teils in kleine Dreiecke, teils in kleine Würfel schneiden, Tomaten und Rosmarin waschen, Cornichons abgießen. Mit den Crackern die großen Baumflächen schließen, mit den Käsestückchen den Stamm

und die Baumstufen akzentuieren. Die weiteren Zutaten so verteilen, dass alle Lücken gefüllt werden. Die Nüsse schließen dabei kleinste Zwischenräume, der Rosmarin rahmt den Baum an den äußeren Kanten ein.

Zubereitungszeit: 30 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 572 kcal, Eiweiß 27 g, Fett 39 g, Kohlenhydrate 23 g

» Charcuterie bedeutet auf Deutsch »Wurstwaren« – aber ein zeitgemäßes Charcuterie-Board kann die ganze Vielfalt kalter Vorspeisen präsentieren.

Kein übergroßes Holz-Schneidebrett zu Hause? Das Charcuterie-Board kann auch direkt auf dem Tisch serviert werden. Um die Form vorzugeben und den Tisch vor Verschmutzung zu schützen, aus Backpapier einen Tannenbaum mit 3 »Stufen« ausschneiden. Wer Backpapier-Zuschnitte benutzt, sollte 2 Stück aneinanderlegen.



Bio Organica Italia
Artischocken-Viertel,
Demeter-zertifiziert



Fumagalli
Bresaola*

* Nicht in allen Märkten erhältlich.



» Probieren Sie diesen fruchtigen Salat doch einmal mit Orange statt Grapefruit! Auch Kapern und Schalotten passen perfekt dazu.



Ofen-Camembert mit Birne-Walnuss-Topping

- ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN**
- 500 g Dinkelmehl Type 630
 - 1 Pck. Trockenhefe
 - 300 g Camembert Gillot
 - 1 kleine Birne
 - 1 Handvoll Walnussbruch
 - 1 EL Butter
 - 1 EL Edelkastanienhonig

Wer mag, würzt den Käse noch mit (rosa) Pfeffer, Rosmarin oder Lavendel.

AUSSERDEM
Salz, Wasser



» Die Gemüse-rosen können zum Festtagsmenü ein hübscher Appetizer oder eine besondere Beilage sein oder sogar zur vegetarischen Hauptspeise werden: Dazu beispielsweise ein pinkes Rote-Bete-Kartoffel-Püree als Spiegel servieren und mit gerösteten Walnuss- und Granatapfelkernen garnieren.

Adventskranzsalat »Burnt Grapefruit«

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN ALS BEILAGE

- 1 Grapefruit
- 200 g Räuchertofu Mandel-Sesam
- 1 kleiner Kopf Radicchio
- 200 g Babyspinat
- 4 EL grüne & Kalamata-Oliven al naturale, entkernt
- 200 g Mandel Natur (vegane Joghurtalternative)
- 3 EL Reissessig
- 3 EL Mirin (japanischer Reiswein)
- 1 TL Kurkuma gemahlen
- 1 Prise Salz grob

AUSSERDEM

Brat- und Backöl, Zucker, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Grapefruit schälen und vorsichtig in 4 Scheiben, Tofu in mundgerechte Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl hoch erhitzen und Grapefruitscheiben sowie Tofuwürfel darin 6 Min. scharf anbraten, bis die Grapefruit zu duften beginnt und leicht Farbe annimmt. Tofu dabei mehrmals wenden.

Währenddessen Radicchio und Spinat putzen, waschen und kranzartig auf einer Servierplatte oder einer flachen Schüssel anordnen. Oliven gleichmäßig darauf verteilen und Grapefruitscheiben und Tofuwürfel darübergeben.

In einer separaten kleineren Schüssel Joghurtalternative, Reissessig, Mirin und Kurkuma verrühren. Mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing zum Salat servieren.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 262 kcal, Eiweiß 11 g, Fett 15 g, Kohlenhydrate 14 g

Gemüsemuffins in Rosenform

ZUTATEN FÜR FÜR 12 STÜCK

- 1 längliche Süßkartoffel (500 g)
- 2 kleine Zucchini
- 50 g Mature Cheddar
- 2 EL Olivenöl mittelfruchtig
- 100 g Weidemilch-Schlagsahne
- 3 Eier

AUSSERDEM

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Süßkartoffel schälen und mit einem Sparschäler längs in feine Scheiben schneiden. Zucchini waschen und ebenfalls längs mit dem Sparschäler hobeln, Strunk anschließend entsorgen. Cheddar reiben. Muffinblech mit Öl einfetten.

Etwa 6 dünne Süßkartoffelscheiben (je nach Größe der Muffinform) überlappend hintereinanderlegen und einrollen, sodass eine Gemüse-rose entsteht. Vorsichtig in eine Muffinmulde setzen. Ist noch etwas Platz, weitere Gemüsescheiben hineingeben. Mit den Zucchinischeiben genauso verfahren.

Für die Creme geriebenen Cheddar, Sahne und Eier mit 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer verquirlen und gleichmäßig über alle Gemüse-rosen gießen. Mit 1 weiteren TL Salz würzen und 20 Min. bei 220°C Umluft im Backofen backen.

Zubereitungszeit: 40 Min. + 20 Min. Backzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 108 kcal, Eiweiß 4 g, Fett 7 g, Kohlenhydrate 6 g

ZUBEREITUNG

Mehl, Hefe und 1 EL Salz in einer Rührschüssel vermengen. 275 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und 10 Min. mit den Knethaken eines Handrührgerätes zu einem elastischen Teig verkneten. Abgedeckt 1–1,5 Std. ruhen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

2 große Backpapier-Rechtecke ausschneiden und je einen Camembert darin einschlagen. Aus dem Brötchenteig 16 kleine Kugeln formen und je 8 um einen Camembert auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. 20 Min. ruhen lassen.

Birne waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Walnüsse grob hacken. In einem kleinen Topf Butter schmelzen, Honig darin leicht karamellisieren und Birnenstücke sowie Walnüsse kurz anbraten. Käse und Brötchen in den Ofen schieben und 15 Min. bei 180°C Umluft backen. Dann die Rinde des Käses oben kreuzweise einschneiden und nach außen klappen. Auf dem cremigen Käse die Birnen-Walnuss-Mischung verteilen. Weitere 10–12 Min. backen, bis Brötchen und Käse leicht braun sind.

Zubereitungszeit: 20 Min. + 2 Std. Ruhezeit + 25 Min. Backzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 746 kcal, Eiweiß 33 g, Fett 25 g, Kohlenhydrate 94 g



Hoyer
Edelkastanienhonig



Vallée Verte
Camembert Gillot



BioLotta
Salz grob



Taifun
Räuchertofu
Mandel-Sesam



Mani
Grüne & Kalamata-
Oliven al naturale,
Naturland-Fair-
zertifiziert



Vallée Verte
Cheddar Mature



Bio Planète
Olivenöl
mittelfruchtig

Apfel-Rotkraut ist die perfekte Ergänzung zu Knödeln und Ente – das Rezept finden Sie unter alnatura.de/rotkohl.

» Kartoffelknödel sind eine klassische Beilage zu Schweinebraten, Gulasch oder anderen Fleischgerichten mit Sauce. Sie schmecken aber auch zu einem deftigen Pilzragout oder als Basis für einen Auflauf.

» Das übrige Entenfett können Sie verwenden, um darin Beilagengemüse anzubraten. Besonders gut passen Wurzelgemüse, Schalotten oder auch Kartoffelscheiben.

Einfache Kartoffelknödel

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

- 750 g mehligkochende **Kartoffeln**
- 100 g **Kartoffelmehl**
- 1 **Ei**
- 1 Prise **Muskatnuss**

AUSSERDEM

Salz

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit Salzwasser 20 Min. kochen, bis sie weich sind. Abgießen, in eine Auflaufform geben und im Backofen bei 150 °C Umluft 10 Min. etwas austrocknen lassen. Danach abkühlen lassen.

Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Kartoffelmehl, Ei, Muskatnuss und 1 TL Salz zu einem Teig verkneten. Mit leicht feuchten Händen aus der Masse 8 Knödel formen.

In einem großen Topf Wasser zum Sieden bringen (wichtig: es darf nicht kochen). Die Knödel hineingeben und 10–15 Min. im Wasser ziehen lassen, bis sie gar sind und an die Oberfläche kommen. Mit einer Schöpfkelle herausnehmen.

Zubereitungszeit: 10 Min. + 45 Min. Kochzeit + 20 Min. Abkühlzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 123 kcal, Eiweiß 3 g, Fett 1 g, Kohlenhydrate 25 g

Entenbrust mit klassischer Rotweinsauce

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 **Entenbrustfilets** (tiefgekühlt)
- 2 **Schalotten**
- 400 ml **Rotwein** (z. B. Bordeaux)
- 3 Zweige **Thymian**
- 1 **Lorbeerblatt**
- 525 ml **Hühnerbrühe**
- 2 EL **Butter**

AUSSERDEM

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Entenbrüste über Nacht im Kühlschrank auftauen. Am nächsten Tag für die Sauce Schalotten schälen und fein würfeln. Mit Rotwein, Thymianzweigen und Lorbeerblatt in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 20 Min. einkochen. In einem weiteren Topf Hühnerfond ebenfalls einkochen, bis nur noch 1/3 des Fonds übrig ist, dann diesen zum Rotwein gießen und zusammen weiter köcheln lassen.

Die Hautseite der Entenbrustfilets mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden, dabei nicht ins Fleisch schneiden. Die Filets mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen und auf mittlere bis hohe Hitze erhitzen. 4 Min. in der Pfanne anbraten, bis das Fett austritt und die Hautseite goldbraun und knusprig wird. Fett abgießen (es kann anderweitig verwendet werden), dann das Fleisch umdrehen und von der anderen Seite weitere 2 Min. anbraten. In einen Bräter oder auf ein Blech geben und 15 Min. bei 160 °C Ober-/Unterhitze im Backofen fertig garen. 5 Min. ruhen lassen.

Sauce durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf abgießen, es sollte ungefähr 200 ml Flüssigkeit ergeben. Butter in kleinen Stücken unter die Sauce rühren, bis diese eine seidige und homogene Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Entenbrustfilets in Scheiben schneiden, auf 4 Tellern verteilen und die Sauce dazu reichen.

Zubereitungszeit: 50 Min. + 12 Std. Auftauzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 446 kcal, Eiweiß 28 g, Fett 29 g, Kohlenhydrate 4 g



Biopolar
Entenbrustfilet



Pichler Biofleisch
Hühnerfond

YOUKON

Wilder Lachs

YOUKON®



WILDER LACHS

Genuss im Einklang mit der Natur und ein respektvoller Umgang mit ihren Ressourcen
– dafür steht YOUKON.

Die einzigartigen wilden Lachse von YOUKON verbringen die meiste Zeit ihres Lebens im klaren, eisigen Meer vor den weiten Küsten Alaskas. Die Wildlachse schwimmen tausende von Kilometern und erhalten dabei einen muskulösen und gut durchtrainierten Körper. Sie entwickeln auf natürliche Weise ein festes, aber zartes Wildlachsfilet, welches hochwertiges Omega-3 enthält und vitaminreich ist.



Bei Alnatura erhältlich

In vielen Alnatura Märkten finden Sie den WILD & RED, WILD & SILVER, WILD & PINK und WILD & GRAVED WILDLACHS, welcher für YOUKON nachhaltig gefangen wird.



YOUKON Wilder Lachs ist sich der besonderen Verantwortung als Schnittstelle zwischen der Natur, der nachhaltigen Fischerei Alaskas und dem Konsumenten – dem YOUKON Lachsliebhaber – bewusst und setzt sich für einen verantwortungsvollen Umgang mit geangelten Wildlachsen ein. Wir pflegen eine hervorragende Zusammenarbeit mit den Menschen, die seit Generationen ihr tägliches Brot damit verdienen, den König der Fische aus den wilden, eiskalten Gewässern des Nordpazifiks zu fangen und per Schiff in unsere Räucherhermanufaktur zu bringen.

Dieser direkte Kontakt zu Fisch und Fischer, zu Land und Leuten – mag sein, dass dies einer der ganz wesentlichen Unterschiede zwischen unserem Unternehmen und anderen ist. Wie dem auch sei. Die Philosophie von YOUKON Wilder Lachs ist anfassbar und noch mehr als das, Sie ist erlebbar, weil essbar. Sie wird Packung für Packung an den Wildlachsliebhaber weitergeleitet, sie überzeugt in Form des feinen, natürlichen Geschmacks, der Geschichte des YOUKON Wildlachs und der erlebbaren Verbindung zur wilden Natur Alaskas.

Die außergewöhnlichen Produkte von YOUKON sind reine Naturprodukte aus nachhaltig zertifiziertem Fischfang und werden nach alter, bewährter Tradition mit Bio-Zutaten sorgfältig veredelt. In Handarbeit wird jeder Wildlachs mit dem ihm gebührenden Respekt zubereitet und schonend über Naturhölzern kalt geräuchert oder mit erlesenen Bio-Kräutern mariniert.

Seit 1959 verbietet Alaskas Verfassung Fischfarmen und bestimmt, dass „Fisch ... nach dem Prinzip des nachhaltigen Ertrags zu nutzen, zu entwickeln und zu erhalten ist“, um die Bestände für künftige Generationen zu schützen.

Viele köstliche
Rezepte &
Kochvideo mit
Didi Maier



YOUKON Wilder Lachs GmbH

A-5322 Hof b. Sbg, Römerstr. 8

T: + 43 6229 39 999

www.youkon.com



Wild, Natürlich & Nachhaltig



Glasierter Lachs in Zitrusauce

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 720 g **Wildlachs-Filetspitzen** (tiefgekühlt)
- 50 g **Cranberrys** (getrocknet)
- 2 **Knoblauchzehen**
- 4 Zweige **Rosmarin**
- 1 **Orange**
- 1 **Mandarine**
- 1 **Limette**
- ½ **Granatapfel**
- 2 EL **Blütenhonig**
- 2 EL **Senf** (medium)
- 1 **Zitrone** (Abrieb und Saft)

AUSSERDEM

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 35 Min. + 12 Std. Auftauzeit
+ 25 Min. Backzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 495 kcal,
Eiweiß 41 g, Fett 21 g, Kohlenhydrate 29 g

ZUBEREITUNG

Wildlachs über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Am nächsten Tag Cranberrys in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen und 30 Min. stehen lassen. Knoblauch schälen und pressen. Rosmarin waschen, Spitzen abschneiden und für die Deko beiseitelegen, die restlichen Nadeln fein hacken. Orange, Mandarine und Limette waschen und in Scheiben schneiden, Granatapfel entkernen.

6 EL Olivenöl mit Honig, Senf, Zitronenabrieb und -saft, Knoblauch, gehacktem Rosmarin und etwas Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. In einer großen, ofenfesten Form Wildlachsfilets in der Marinade schwenken und dann gleichmäßig in der Form verteilen. Cranberrys abgießen und dazugeben. Orangen-, Mandarinen- und Limettenscheiben über den Lachsfilets verteilen. Im Backofen 25 Min. bei 180 °C Ober-/Unterhitze backen.

Sobald der Fisch aus dem Ofen kommt, mit den Granatapfelkernen bestreuen und mit den Rosmarinspitzen dekorieren.

» Als Beilage eignet sich wunderbar ein Mandel-Reis. Der Lachs kann natürlich auch mit anderen Zitrusseiben garniert werden, zum Beispiel mit Blutorange, Zitrone oder Kumquat.



Erhardt
Senf (medium),
Demeter-zertifiziert



Followfood
Wildlachs-Filetspitzen*

* Nicht in allen Märkten erhältlich.

LANDMANN

SEIT 1667



LANDMANN

LAUTET

LEIDENSCHAFT

BIOLOGISCH BIS AN DIE WURZELN
JEDER REBSTOCK IST FÜR UNS EIN INDIVIDUUM, WELCHES VON
ARTENVIELFALT UND NATÜRLICHKEIT IM WEINBERG PROFITIERT.

UNSER PINOT NOIR

ELEGANT. BURGUNDISCH.

EINFACH WEIHNACHTLICH.



Viel Freude mit unserem
neuen Imagefilm!

Zitrusfrüchte

Gelb, orange, grün – die Welt der Zitrusfrüchte ist farbenfroh! Ursprünglich stammen sie aus Südostasien. Nach und nach erreichten die kleinen bis großen, runden bis ovalen Früchte mit fester Schale und saftigem Fruchtfleisch Europa und wuchsen heute nahezu überall dort, wo mildes und sonniges Klima herrscht. Da in den

Wintermonaten Haupterntezeit in den Tropen und Subtropen ist, haben Zitrusfrüchte von Oktober bis April Hauptsaison. Die meisten sind dennoch ganzjährig erhältlich – zum Glück! Schließlich lassen sich die aromatischen Früchte vielseitig genießen. Zitronen und Limetten werden wegen ihrer Säure gerne für Limonaden und Heißgetränke verwendet. Das süße Aroma von Orangen ist vor allem in Smoothies und Säften beliebt. Auch der Abrieb von Zitronen-, Limetten- und Orangenschalen ist bei Bio-Früchten genießbar und eignet sich wie der Saft ideal zum Verfeinern von Suppen, Saucen, Dressings sowie von Kuchen, Desserts und mehr. Während das feinsäuerliche bis herb-bittere Fruchtfleisch von Grapefruits gut in Salate oder Mixgetränke passt, schmeckt die süße Clementine als kleine Schwester der Orange am besten pur als Snack. Für alle Zitrusfrüchte gilt: Beim Einkauf auf schwere, saftreiche Exemplare achten und anschließend kühl, dunkel und trocken lagern – so bleiben sie bis zu mehreren Wochen lang frisch.

Wer mag, dekoriert die Gläser mit Zimtstangen und Orangenzesten.

» Sie mögen es noch herzhafter? Kurz angebratene Speckwürfel oder geröstete Walnüsse ergänzen das Gericht hervorragend.

Zu einer Hauptspeise wird das Rezept mit knusprig gebratenen Polentasternen – das Rezept finden Sie unter alnature.de/polentasterne.



» Dieser Drink lässt sich auch perfekt als heiße Variante zubereiten: Dafür Prosecco und Mineralwasser durch 300 ml Apfelsaft ersetzen und kurz erhitzen, aber nicht kochen lassen. Auch Kumquats passen perfekt zu den rauchigen Whiskyaromen.<<
Vroni, Alnatura
Rezeptentwicklerin



Zitrus-Whisky

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER À 250 ML

- 120 ml **Whisky**
- 2 TL **Kastanienhonig**
- ½ TL **Bourbonvanille** gemahlen
- ½ TL **Ceylon-Zimt**
- Saft von 1 **Orange**
- Saft von 1 **Zitrone**
- 2 Handvoll **Eiswürfel**
- 200 ml **Prosecco**
- 100 ml **Mineralwasser** mit viel Kohlensäure

ZUBEREITUNG

Whisky, Honig, Vanille, Zimt, Orangen- und Zitronensaft in einen Shaker geben und gut vermischen. Eiswürfel in 2 Gläser verteilen und Whisky darübergießen. Mit Prosecco und Mineralwasser auffüllen.

Zubereitungszeit: 10 Min.

Nährwerte pro Glas: Energie 282 kcal, Eiweiß 1 g, Fett 0 g, Kohlenhydrate 17 g

Warme Chicoréhälften mit Gorgonzola

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 **Knoblauchzehe**
- 4 **Chicorée**
- 200 g **Gorgonzola DOP**
- 1 süßer **Apfel** (z. B. Gala)
- 3 EL natives **Olivenöl** extra
- 1 **Zitrone** (Abrieb und Saft)
- 200 g **Weidemilch-Saure-Sahne**
- 2 Msp. **Muskatnuss**
- 2 EL grobkörniger **Senf**

AUSSERDEM

Salz, Wasser, Mehl, Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Nährwerte pro Portion:
Energie 433 kcal, Eiweiß 14 g,
Fett 34 g, Kohlenhydrate 14 g

ZUBEREITUNG

Knoblauch schälen und fein hacken, Chicorée putzen und der Länge nach halbieren, Gorgonzola grob würfeln. Apfel waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Öl in einer beschichteten Pfanne vorsichtig erhitzen, Knoblauch und Chicoréhälften beidseitig 4 Min. anbraten, anschließend Zitronensaft und -abrieb, etwas Salz und 2 EL Wasser hinzufügen und zugedeckt etwa 6 Min. dünsten.

In der Zwischenzeit Gorgonzolawürfel mit saurer Sahne, Muskatnuss und Senf in einer weiteren Pfanne erhitzen und verrühren, bis eine cremige Sauce entsteht. 2 EL Mehl hinzugeben und nochmals gut rühren. Zum Schluss nach Geschmack pfeffern und salzen.

Die Chicoréhälften auf 4 Teller geben, Sauce darübergießen und mit den Apfelwürfeln garnieren.



Rapunzel
Bourbonvanille
gemahlen



Rhöngold
Kastanienhonig,
Demeter-zertifiziert



Arrigoni
Gorgonzola DOP



Casolare Bio
Natives Olivenöl extra

Rotweinbirnen mit Schokoladensauce

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Orange
- 1 Bourbonvanilleschote
- 4 Birnen (fest)
- 750 ml Rotwein (z. B. Primitivo)
- 200 g Rohrohrzucker
- 1 Sternanis
- 6 Nelken
- 2 Ceylon-Zimtstangen
- 3 TL Speisestärke
- 50 g Zarte-Bitter-Schokolade
- 200 g Weidemilch-Schlagsahne
- 125 g Mascarpone

AUSSERDEM

Wasser

ZUBEREITUNG

Orange heiß abwaschen, mit einem Sparschäler Zesten abziehen, dann den Saft auspressen. Vanilleschote auskratzen, das Mark beiseitelegen. Birnen schälen. Rotwein mit 180 g Zucker, Orangenzesten und -saft, Vanilleschote, Sternanis, Nelken und Zimtstangen in einem mittelgroßen Topf aufkochen. Birnen hineingeben, zugedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze 1 Std. köcheln lassen, dann aus dem Topf nehmen und in eine Schüssel geben. Stärke mit ein wenig kaltem Wasser mischen, unter den Rotwein mengen und aufkochen lassen. Birnen damit übergießen und mindestens 30 Min. ziehen lassen.

Inzwischen Schokolade fein hacken. 100 g Sahne aufkochen, vom Herd nehmen und die Schokolade unterrühren. Abkühlen lassen, dabei immer wieder umrühren.

In einer Schüssel das ausgekratzte Vanillemark mit 100 g Sahne, 20 g Rohrohrzucker und Mascarpone steif schlagen. Sahnecreme auf 4 Dessertteller verteilen, jeweils 1 Birne mit etwas Sirup daraufsetzen und die Schokoladensauce dazu reichen.

Zubereitungszeit: 20 Min. + 1 Std. Kochzeit + 30 Min. Ziehzeit


Nährwerte pro Portion: Energie 781 kcal, Eiweiß 5g, Fett 33g, Kohlenhydrate 85g



Sterilgarda
Mascarpone



Gepa
Grand Noir Zarte-Bitter-
Schokolade 70%,
Naturland-zertifiziert



Viele dieser
Rezepte kochen
wir auch in
unseren Alnatura
Märkten. Alle
Infos zu uns und
unseren Koch-
terminen finden
Sie unter

[alnatura.de/
alnaturakocht](https://alnatura.de/alnaturakocht).



» Die Birnen können auch gut am Vortag vorbereitet werden und über Nacht im Kühlschrank in dem Sirup ziehen. Am nächsten Tag können sie dann nochmal kurz erwärmt oder auch kalt serviert werden. Sirup, der übrig bleibt, kann wunderbar als Sauce für andere Nachspeisen verwendet werden.

Süßer Genuss mit starken Wurzeln

Rosengarten, die Naturkostmarke der Minderleinsmühle in der Nähe von Nürnberg, bietet ökologische Süß- und Backwaren sowie Cerealien. Besonders das Saisongeschäft ist für die Marke von Bedeutung. Wir haben mit den Geschäftsführern Andreas Hubmann und Andreas Wenning über Mühlentradition, Schokoladenveredelung und die langjährige Partnerschaft mit Alnatura gesprochen.

Wir sind ein ideenreicher Veredler von Rohstoffen«, erzählt uns Andreas Hubmann, gelernter Müller und Inhaber der Minderleinsmühle GmbH & Co. KG. »Unser Unternehmen ist sehr innovativ, und mit unserer Naturkostmarke Rosengarten können wir das am meisten ausleben«, fügt Andreas Wenning hinzu, zweites Mitglied der dreiköpfigen Geschäftsführung.

Die Hauptrohstoffe der Marke Rosengarten sind Dinkel, Hafer und Schokolade. Auf die Schokolierung von Gebäcken hat man sich auch aus einem ganz praktischen Grund spezialisiert: Durch den Schokoladenüberzug sind die Backwaren länger haltbar. So findet man an der Backtheke der Alnatura Märkte Leckereien wie Baumkuchen, Kaffeehausschnitten oder Florentiner als Ergänzung zum Frischeangebot regionaler Bäcker. »Wir lieben Schokolade, aber besonders aufgrund ihres konservierenden Effekts sind wir heute bedeutender Bio-Schokoladenverarbeiter«, erläutert Andreas Wenning. Die Thekenprodukte sind für Rosengarten sehr relevant. Die Schokoladenverarbeitung besonders im Bio-Bereich ist ein hochkomplexer Prozess, der neben den richtigen Maschinen viel Fingerspitzengefühl und Erfahrung erfordert.

Ebenfalls sehr wichtig für die Marke sind Saisonprodukte. So findet man im Weihnachtssortiment Weihnachtsmänner, auch vegan, oder Elisenlebkuchen. Die Nähe zur Süßwaren- und vor allem Lebkuchenstadt Nürnberg ist unverkennbar.



Zurück zum Ursprünglichen

2026 feiert die Minderleinsmühle 250-jähriges Jubiläum im Besitz der Familie Hubmann. Die Mühle selbst wurde bereits im 13. Jahrhundert gegründet. Seit über zehn Jahren wird hier kein Mehl mehr gemahlen, Andreas Hubmann hält jedoch aus sentimental Gründen an den historischen, nicht mehr genutzten Geräten der Mühleneinrichtung fest. »Ich fühle mich noch als Müller«, gesteht er lachend.

Seit den 1980er-Jahren betreibt die Minderleinsmühle auch ökologische Landwirtschaft. Zunächst war die Mühle Rohstofflieferant für Bäckereien. »Als die Leute wieder anfangen, selbst Brot zu backen, kamen wir mit Endverbraucherinnen und Endverbrauchern in Kontakt und kamen auf neue Ideen. Wir waren Teil einer Bewegung, die sich mit Ursprünglichkeit und ökologischem Landbau auseinandergesetzt hat«, erzählt Andreas Hubmann. »Mein Vater war sehr glücklich, als wir zur ökologischen Landwirtschaft fanden. Er war schon immer ein aufgeschlossener Landwirt, der sehr ernst genommen hat, wie man mit Flächen langfristig umgeht.«

40 JAHRE

*Sinnvoll für
Mensch und Erde*



Alnatura war immer ein unglaubliches Vorbild für uns, ein Initiator und Treiber, dem wir ganz viel Entwicklung zu verdanken haben.«

Andreas Hubmann,
Geschäftsführer
Minderleinsmühle



Die Minderleinsmühle an der Schwabach im fränkischen Neunkirchen a. Brand ist idyllisch gelegen inmitten von Feldern.



Der Hafer für die Produkte wird mittlerweile beim zweiten Produktionsstandort in Adorf im Vogtland angebaut. Dort sind die Infrastruktur und auch die Böden geeigneter.

Eine starke Partnerschaft

Auch gemeinsam mit Alnatura sind neue Produkte entstanden, man sucht immer wieder gemeinsame Lösungen. Andreas Hubmann ist voll Dankbarkeit: »Alnatura ist die Marke, aber auch die Personen, die dahinter stehen. Das ist das Besondere. Alnatura hat die Öko-Bewegung ganz maßgeblich beeinflusst. Für uns war das ein unglaublicher Impuls. Wir konnten gemeinsam Produkte entwickeln, die für uns unvorstellbare Mengen und eine ganz neue Zielgruppe erreicht haben. Alnatura war für die ganze Branche ein großer Wegbereiter.« Er betont: »Alnatura bietet uns eine gute Partnerschaft und engen Austausch, das ist heute nicht mehr selbstverständlich. Eine beidseitige Partnerschaft, die sehr stark macht.«

Die Minderleinsmühle hat schon vor Corona-Zeiten viel in ihre Unternehmensstrukturen investiert: nicht nur in Maschinen, sondern auch in die Mitarbeitenden. So wurden bereits einige Herausforderungen überstanden, und es warten weiterhin viele Entwicklungsmöglichkeiten. Andreas Wenning verabschiedet uns überzeugt: »In die Zukunft schauen wir positiv.« *mgk*

Bei der Schokolierung verwendet Rosengarten ausschließlich Kakao aus fairem Handel.



In Ihrem Alnatura Markt finden Sie saisonale Köstlichkeiten wie den veganen Schoko-Lolly, den veganen Schoko-Weihnachtsmann oder Elisenlebkuchen. Immer beliebt: Dinkel-Waffelröllchen (erhältlich mit Zartbitter- oder Vollmilchschokoladenüberzug sowie Natur).

Für Sie ausgewählt



Weingut Dreissigacker
**Bio-Weißwein »Geerdet«
Weißburgunder**
Dieser Weißburgunder wurde zu 70 Prozent im Edelstahltank und zu 30 Prozent im Holzfass ausgebaut und lagerte anschließend vier Monate auf der Hefe. So ist der Wein eine perfekte Balance aus Frische, Eleganz und einem angenehmen Schmelz.

Dauerpreis
12,49

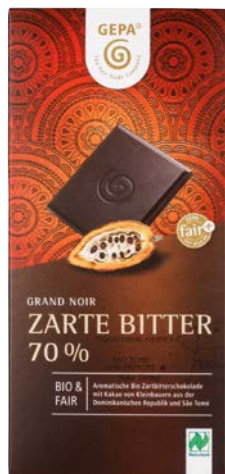
0,75l
(1l = 16,65 €)



Chocolate and Love
**Dunkle Bio-Schokolade in der
Geschenkedose vegan**
Pure Schokolade in drei Geschmacksrichtungen: Die Geschenkedose ist mit von Hand gemalten Illustrationen verziert und enthält 30 einzeln verpackte kleine Schokoladentafeln in den Sorten Panama, Rich Dark und Madagaskar; mit Kakao von Fairtrade-zertifizierten Kooperativen. Ideal zum Verschenken.

Dauerpreis
15,99

165 g
(1 kg = 96,91 €)



Gepa
**Bio-Zartbitterschokolade 70 % »Grand
Noir«, Naturland-zertifiziert vegan**
Fair gehandelte, aromatisch-würzige Kakaobohnen von kleinen Landwirtschaftsbetrieben aus der Dominikanischen Republik und São Tomé bestimmen den Geschmack dieser Schokolade. Durch extra-langes Conchieren erhält sie ihren besonderen Schmelz und kommt ohne Emulgatoren aus.

Dauerpreis
2,99

100 g
(1 kg = 29,90 €)

neu



The Bridge
Bio-Reis-Kokos-Drink
vegan**
Die Kombination aus dem leicht süßen Geschmack von Reis und dem Aroma von Kokosnuss macht diesen Reis-Kokos-Drink besonders. Ideal für Smoothies, Frühstücksbowls und pur als Erfrischung zwischendurch; glutenfrei, milchfrei und pflanzlich.

Dauerpreis
2,79

1l



Mani Bläuel
**Natives Bio-Olivenöl extra, Selection
vegan**

Das Olivenöl erster Güteklasse wird direkt aus Koroneiki-Oliven gewonnen, die schonend geerntet und ausschließlich mechanisch kalt extrahiert werden. Sein mild-fruchtiges Aroma harmonisiert vielseitig in der kalten und warmen Küche.

Dauerpreis
14,99

500 ml
(1l = 29,98 €)

* Zutaten enthalten von Natur aus Zucker.

** 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.



Naturata
Bio-Edelbitterschokolade
100 % Kakao »Lateinamerika«**
 Die Schokolade mit hundert Prozent Kakao schmeckt sehr intensiv und ist dank des hohen Kakaobutteranteils besonders cremig. Der erlesene Trinitario-Edelkakao wird in Lateinamerika nach strengen Bio-Richtlinien angebaut und in der Schweiz mit feinsten Bourbonvanille zu dieser Schokolade vereint, ganz ohne Zuckerzusatz!

Dauerpreis
3,99

80 g
 (1 kg = 49,88 €)



Pukka
Bio-Kräutertee »Night Time«
vegan
 Ein Kräutertraum aus sanften Haferblütenspitzen, mildem Lavendel und seidig-süßer Lindenblüte – ideal für abendliche Ruhemomente. Die Zutaten für diesen Kräutertee sind hundert Prozent bio und von Natur aus koffeinfrei.

Dauerpreis
3,99

20 x 1 g = 20 g
 (1 kg = 199,50 €)



Sonnengold
Bio-Blütenhonig »lieblich«, Bioland
 Honig aus Deutschland: Der goldgelbe Blütenhonig schmeckt lieblich, aromatisch und hat eine zart fließende Konsistenz. Mit dem Kauf dieses Honigs werden Bioland-Imkereien unterstützt, in denen Bienen artgerecht gehalten werden. Erhältlich im 500-Gramm-Glas.

Dauerpreis
10,99

500 g
 (1 kg = 21,98 €)

Wein des Monats

0,75 l
 (1 l = 11,99 €)

Dauerpreis
8,99



La Croix Simon

Bio-Rotwein Bordeaux Supérieur AOP vegan

Dieser weiche, trockene Bordeaux aus den Rebsorten Merlot, Cabernet Sauvignon und Cabernet Franc hat viel Charme und Charakter. Er passt gut zu französischen Pasteten, Salami, deftigen Fleischgerichten und kräftigem Käse. Ein höherer Mindestalkoholgehalt, niedrigere Erträge aus älteren Rebanlagen und ein längerer Ausbau – in der Regel im Holzfass – sind unter anderem vorgeschrieben, damit ein roter Bordeaux den Zusatz Supérieur tragen darf. Im Vergleich zum fruchtbetonten, einfachen Bordeaux Rouge bringt das mehr Körper, mehr Lagerpotenzial und auch mehr Komplexität.



Käse des Monats

Erhältlich an unseren Käse-Selbstbedienungstheken

Vallée Verte

Bio-Roquefort AOP »Roquebelle«**

Die Schafmilchkäse-Spezialität aus Rohmilch mit geschützter Ursprungsbezeichnung AOP schmeckt charakteristisch nach Blauschimmel, mit ausgeprägter Meersalznote. Jeder Roquefort-Laib reift in den Berghöhlen des Combalou in der Nähe von Toulouse. Bereits vor der Gerinnung werden der Milch die Edelpilzsporen Penicillium roqueforti hinzugefügt. Ideal für Saucen oder als Highlight auf der Käseplatte.

je 100 g
 (1 kg = 45,90 €)

Dauerpreis
4,59

Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

Herzhaft sauer eingemacht

Seit über hundert Jahren ist der Familienbetrieb Alfred Paulsen bekannt für herzhaft-mild schmeckende Sauerkonserven, speziell für Sauerkraut und Rotkohl. Neben viel Erfahrung und Handarbeit setzt das norddeutsche Unternehmen auf langjährige Partnerschaften und Regionalität. Bei Alnatura findet man die Sauerkonserven in Bio-Qualität unter der Marke Marschland Naturkost.



Weißkohl wurde bei uns in der Region schon immer angebaut«, erzählt Marius Gillner und blickt aus dem Fenster: »Das nächste Kohlfeld liegt keinen Kilometer Luftlinie entfernt.« Mit »bei uns« ist Otterndorf gemeint, eine Kleinstadt an der Niederelbe zwischen Cuxhaven und Hamburg mit knapp 8000 Einwohnerinnen und Einwohnern. »Durch die kurzen Distanzen ist hier alles sehr vernetzt und familiär«, so der kaufmännische Leiter von Alfred Paulsen. 1909 gegründet, besteht der Familienbetrieb heute in dritter Generation. Der Name ist Programm: Schließlich führt Firmeninhaber Alfred Paulsen inzwischen die Geschäfte seines gleichnamigen Großvaters weiter, des Gründers und Namensgebers. Und auch die Zusammenarbeit mit Landwirtinnen und Landwirten besteht teilweise schon über Generationen hinweg. So hat Großvater Alfred Paulsen zu seiner Zeit bereits mit dem Großvater des heutigen Weißkohl-Anbauers zusammengearbeitet. Von rund 20 landwirtschaftlichen Partnern bezieht das Unternehmen derzeit Kohl. Die meisten sind familiengeführte Höfe aus der Region. »Wir sitzen hier direkt hinter dem Deich, haben also sehr gute regionale Voraussetzungen, was qualitativ hochwertige Rohware verspricht«, so Marius Gillner. »Bei den Mengen, die wir verarbeiten, muss teils auch Kohl von weiter her geholt werden. »Weiter her« heißt einmal über die Elbe rüber«, fügt er lachend hinzu, aus Schleswig-Holstein.



»Wir haben sehr gute regionale Voraussetzungen, was qualitativ hochwertige Rohware verspricht.«

Marius Gillner, kaufmännischer Leiter Alfred Paulsen

Vom Feld ins Glas

Alfred Paulsen ist ein Saisonbetrieb. Werden im Sommer Gurken, Karotten und Kichererbsen verarbeitet, gibt es in den Wintermonaten Kraut und Kohl. »Bei uns gibt es alles, was man sich an regionalem Obst und Gemüse im Glas, in der Dose oder im Beutel konserviert vorstellen kann. Primär machen wir aber nach wie vor Sauerkraut«, erklärt Vertriebsleiter Olaf Cordes.

Das Weißkohlangebot sei damals so groß gewesen, dass Alfred Paulsen in der Herstellung von Sauerkraut das ideale Mittel sah, um das Wintergemüse zu verarbeiten und haltbar zu machen. Als gelernter Küfer, auch Fassbinder genannt, fermentierte er den Kohl in seinen eigenen Fässern und gründete so seine Firma. Während das Unternehmen Stück für Stück wuchs, blieb das Verfahren beim Sauerkraut gleich: Ist der Kohl reif, kann von September bis Dezember geerntet und produziert werden. Von Hand auf dem Feld geschnitten, dann mit Heugabeln (sogenannten Forken) auf Traktoren-Anhänger gewuchtet, kommen die Kohlköpfe über kurze Wege in die Fabrik, wo sie geputzt, aber nicht gewaschen werden. »Das erstaunt oft einige. Doch man braucht die Bakterien, die aus der Erde auf dem Kohl leben, damit eine Fermentation überhaupt erst stattfinden kann«, erläutert Olaf Cordes. Der harte Strunk wird ausgebohrt, der Rest klein geschnitten, gesalzen und in großen Becken für vier Tage bis zu zwei Wochen – je nach Außentemperatur, Beschaffenheit des Kohls und der Aktivität der Mikrobiologie im Sauerkraut – eingelegt und anschließend abgefüllt.



Weißkohl und Rotkohl wachsen oft direkt nebeneinander, denn die Anforderungen an Anbau und Ernte sind dieselben.

Zukunftsfähig aufgestellt

Oft finden sich Weißkohl- und Rotkohlfelder direkt nebeneinander. Der Anbau ist derselbe und auch die Ernte ist sehr ähnlich. Komplette unterschiedlich verhält sich das Gemüse jedoch in der Produktion. Während der Weißkohl durch Gärung fermentiert wird, wird der Rotkohl nach dem Kleinschneiden gekocht und dann oftmals mit Zucker oder Früchten wie Apfel, Kirsche oder Roter Johannisbeere veredelt. Seit 1995 gibt es Sauerkonserven von Alfred Paulsen auch in Bio-Qualität von Marschland Naturkost. Die Einführung der Bio-Hausmarke war nicht einfach. Anfangs noch belächelt, konnte sich Alfred Paulsen junior letztlich aber durchsetzen. Er wollte den Betrieb seines Vaters und Großvaters zukunftsfähig aufstellen, nach-

haltig ausrichten und sah außerdem eine große wirtschaftliche Chance in Bio. Er sollte recht behalten. Heute macht die Marschland-Bio-Produktpalette gut 50 Prozent des gesamten Sortiments von Alfred Paulsen aus. Besonderer



»Bio von der Küste« – Vertriebsleiter Olaf Cordes bewirbt Bio-Produkte von Marschland Naturkost auf diversen Lebensmittel-Messen.

Neuzugang: milchsaurer Rotkohl. »Quasi ein pinkes Sauerkraut auf Rotkohl-Basis«, beschreibt es Marius Gillner begeistert. »Dadurch ist es sehr fein im Geschmack, kann kalt und warm gegessen werden.« Anders als sonst wird der Rotkohl dafür nicht gekocht, sondern mit Milchsäure gegärt und anschließend mit Meersalz und Rübenzucker verfeinert – für ein außergewöhnliches Geschmackserlebnis nach Art des koreanischen Kimchis. *jah*

Besondere Wertschätzung genießen bei Alfred Paulsen fermentierte Produkte. Neben verschiedenen Sauerkraut-Variationen gibt es nun auch milchsauer vergorenen Rotkohl. Heiß oder kalt und am besten pur genießen.




BIO PLANETE

Ölmühle Moog seit 1984

Ölkomposition für die Thai-Küche

Unsere Serie »Aus aller Welt«
wächst weiter

NEU


Sesamöl geröstet und Lemongras geben der Ölkomposition einen nussig-frischen Geschmack. Shiitake-Pilze sorgen für die besondere Umami-Note.



Mit hochwertigen Zutaten ohne Zusatzstoffe gibt die neue Ölkomposition Gerichten in der schnellen Küche geschmackliche Tiefe.



Leicht in der Anwendung: Einfach schütteln und fertig ist das Topping für Gerichte mit einer thailändischen Note. Auch für Gar-, Koch- und Bratrezepte geeignet.

Für Sie ausgewählt

Bio Mare

Geräucherter Bio-Lachs, Naturland-zertifiziert

Der Lachs wächst in ökologischer Aquakultur nach den strengen Naturland-Richtlinien vor der irischen Küste heran. Durch das biologische Futter besitzt er zartes Fleisch. In der Räucherei wird er sorgfältig von Hand filetiert und schonend über offenem Buchenholzfeuer geräuchert.

Erhältlich nur auf Vorbestellung in Ihrem Alnatura Markt

500g
(1 kg = 99,98 €)

Dauerpreis 49,99



je 100g
(1 kg = 39,90 €)

Dauerpreis 3,99

Vallée Verte

Bio-Manchego Curado DOP**

Der spanische Manchego DOP (geschützte Ursprungsbezeichnung) ist ein beliebter Hartkäse. Er besitzt ein feines Schafmilcharoma, fruchtige Noten und Nuancen von Karame ll. Die Milch für diesen Käse stammt ausschließlich von Manchega-Schafen aus der Region La Mancha.

Gelato Classico

Bio-Eis-Tannenbaum oder

Bio-Eispralinen Himbeere vegan

Die zur Weihnachtszeit passenden Eis-Tannenbäume sind aus feiner Marzipan-Eiscreme, umhüllt von einer Schokoladenglasur. Mit frischer Sahne von Bio-Milchhöfen aus Deutschland. Bei den rein pflanzlichen Eispralinen trifft fruchtiges Himbeersorbet auf einen weißen Kakaoüberzug. Ideal für alle, die einen fruchtig-leichten Geschmack lieben oder sich vegan ernähren.

Eis-Tannenbaum 4 x 85 ml =
340 ml (1 l = 13,21 €)

Dauerpreis 4,49

Eispralinen 9 x 15 ml =
135 ml (1 l = 29,56 €)

Dauerpreis 3,99



Weissenhorner Milch Manufaktur

Bio-Mousse au Chocolat Noir, Bioland

Diese klassische Mousse au Chocolat mit locker-zarter und sahnig-frischer Konsistenz ist ein edles Dessert mit kräftigem Schokoladengeschmack. Ausgewählte Zutaten wie Bioland-Sahne und feiner Kakao sorgen für sinnlich-zarten Genuss. Hergestellt in Deutschland.

80g
(1 kg = 23,63 €)

Dauerpreis 1,89

* 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.

5 Schritte

zu natürlich schöner Haut

Vor allem in den kalten Monaten braucht unsere Haut besondere Zuwendung. Denn der häufige Wechsel von Wind, Kälte und trockener Heizungsluft macht ihr zu schaffen.

Eine konsequente und individuell abgestimmte Gesichtspflegeroutine mit zertifizierter Naturkosmetik ist jetzt wichtig. Welche Schritte sie beinhalten sollte und welche Fehler vermeidbar sind, erfahren Sie hier. *jk*

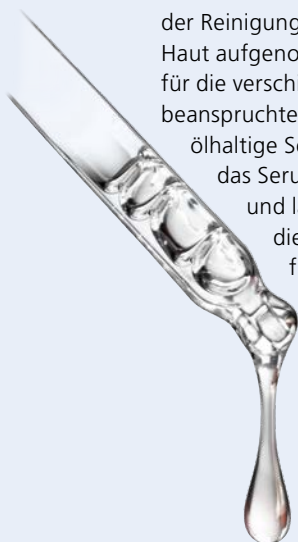
Am Tag und in der Nacht sammelt sich einiges auf der Haut an: zum Beispiel Schmutz, Talg, Schweiß, abgestorbene Hautschüppchen und Make-up. Das kann zu Unreinheiten oder sogar Entzündungen führen, wenn die Poren verstopfen. Deshalb ist eine tägliche Hautpflegeroutine, morgens und abends, so wichtig. Nach der Reinigung sollte die Haut – je nach individuellem Hauttyp – mit Feuchtigkeit beziehungsweise Fett versorgt werden. Mit zertifizierter Naturkosmetik wissen wir immer genau, was in unsere Haut dringt: Pflanzenöle und -extrakte, wo immer möglich aus kontrolliert biologischem Anbau. Die Produkte kommen ohne synthetische Farb-, Duft- und Konservierungsstoffe aus und enthalten keine Parabene, Paraffine oder Silikone. Bei Alnatura finden Sie über 80 zertifizierte Naturdrogerie-Marken. Doch welche Schritte gehören überhaupt zu einer effektiven Gesichtspflegeroutine?

1. Reinigung

Mit einem Reinigungsschaum, -gel oder einer -lotion befreit man die Haut als Erstes von Verschmutzungen und Hautschüppchen. Milde Waschprodukte eignen sich für alle Hauttypen. Wichtig ist, das Gesicht regelmäßig morgens und vor dem Schlafengehen zu reinigen.

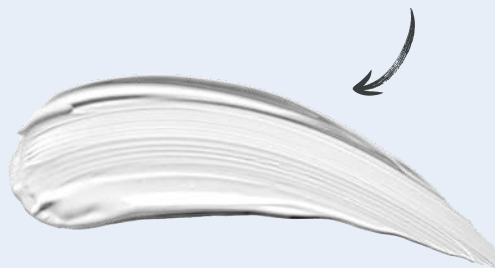
3. Serum

Seren sorgen für einen echten Pflegekick: Sie haben in der Regel eine leichte, meist farblose Textur und enthalten hochkonzentrierte Inhaltsstoffe wie Hyaluronsäure, Antioxidantien und Vitamine. Diese können nach der Reinigung nun besonders gut von der Haut aufgenommen werden. Es gibt Seren für die verschiedensten Hautbedürfnisse. Bei beanspruchter, trockener Haut eignen sich ölhaltige Seren. Am besten klopft man das Serum leicht mit den Fingern ein und lässt es kurz einwirken. Auch die Haut am Hals und Dekolleté freut sich über die Pflege mit einem Serum.



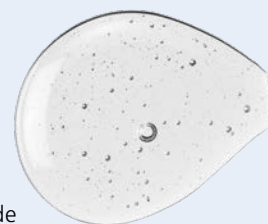
5. Creme

Abschließend sollte die Tages- oder Nachtcreme folgen. Hier ist es besonders wichtig, den eigenen Hauttyp zu kennen. Denn davon hängt ab, welche Creme am besten zu Ihren Hautbedürfnissen passt. Morgens eignet sich meist eine leichte Feuchtigkeitscreme – idealerweise mit UV-Filter. Abends braucht die Haut hingegen eine reichhaltige Pflege, die sie bei der Regeneration während des Schlafs unterstützt. Nehmen Sie die Creme mit sauberen Fingern auf und massieren Sie sie sanft in die Haut von Gesicht, Hals und Dekolleté ein.



2. Toner

Ein Toner, Tonic oder Tonikum ist ein Gesichtswasser, das letzte Rückstände nach der Reinigung entfernt und den pH-Wert der Haut wieder ins Gleichgewicht bringt. Meist enthält es Blütenwässer und Pflanzenextrakte, spendet Feuchtigkeit und belebt die Gesichtshaut. Der Toner wird entweder mit einem Wattepad aufgetragen oder ganz einfach aufgesprüht.



4. Augenpflege

Da die Haut um die Augen herum besonders empfindlich und dünn ist, sollte sie mit einer speziellen Augencreme verwöhnt werden. Solche mit pflanzlichen Ölen wie Mandel- oder Jojobaöl und Hyaluronsäure helfen der Haut, Feuchtigkeit zu speichern und sie vor Falten zu schützen. Einfach morgens und abends rund um die Augen auftragen und sanft einklopfen.



Schon gewusst?

Für eine besonders reichhaltige Pflege vermischen Sie einfach in der Hand Ihre gewohnte Tagescreme mit ein paar Tropfen Gesichtslöl und tragen sie auf das Gesicht auf. So ist Ihre Haut in den kalten Monaten noch besser gegen das Austrocknen geschützt.

Vermeidbare Hautpflegefehler

Bei der Pflegeroutine können sich allerdings auch Fehler einschleichen, die dann genau das Gegenteil dessen bewirken, was wir erreichen wollen: nämlich eine schöne, gepflegte Haut und einen strahlenden Teint.

- Schminkt man sich nicht richtig ab, kann dies zu verstopften Poren und fahler Haut aufgrund von Make-up-Rückständen führen. Verwenden Sie also einen Make-up-Entferner. Nur Wasser reicht zum Reinigen nicht aus.
- Eine übermäßige Reinigung tut der Haut aber auch nicht gut: Sie entzieht ihr die natürlichen Öle, was zu Trockenheit und Reizungen führen kann. Die Lösung hierfür ist ein sanftes, typgerechtes Reinigungsprodukt mit beispielsweise Kamille oder Aloe vera, das nicht häufiger als zweimal am Tag verwendet wird.
- Im Winter brauche ich keinen Sonnenschutz, weil die Sonne nicht so intensiv scheint? Falsch gedacht! Auch in der kalten Jahreszeit ist Sonnenschutz wichtig. Denn die UV-Strahlung ist immer noch präsent und kann die Haut schädigen, was vorzeitige Hautalterung, Falten und Sonnenbrand begünstigen kann. Bauen Sie also zu jeder Jahreszeit einen verträglichen Sonnenschutz in Ihre Pflegeroutine ein. Im Winterurlaub, wenn Schnee und Eis die UV-Strahlung zusätzlich reflektieren und man sich längere Zeit im Freien aufhält, ist eine Sonnencreme mit hohem UV-Schutz unerlässlich.
- Ein Peeling sorgt dafür, dass sich abgestorbene Hornschüppchen ablösen und die Haut schön weich wird. Doch zu häufiges Peelen kann die Hautschutzbarriere schädigen und zu Rötungen führen. Benutzen Sie daher ein sanftes Produkt und wenden dieses nur einmal in der Woche an.
- Ein weiterer Fehler, der sich leicht vermeiden lässt: die Pflegeroutine nicht den Jahreszeiten anzupassen. Dadurch kann es im Winter zu trockener und im Sommer zu fettiger Haut kommen. Wechseln Sie also am besten im Winter zu reichhaltigen, rückfettenden Produkten und im Sommer zu leichten, feuchtigkeitsspendenden Formulierungen, die nicht unnötig fetten.
- Zu viele verschiedene Pflegeprodukte können die Haut irritieren und zu Trockenheit oder gar Unverträglichkeiten führen. Weniger ist also mehr. Vereinfachen Sie bestenfalls Ihre Pflegeroutine und konzentrieren Sie sich auf Produkte, die Ihre spezifischen Hautbedürfnisse erfüllen. Dann bleiben Sie dabei und führen nur in seltenen Fällen neue Produkte oder Inhaltsstoffe ein. Denn die Haut braucht Kontinuität und ist kein Fan von ständigen Wechseln.
- Sich bei der Pflege nur auf das Gesicht zu konzentrieren, ist ein Fehler, der vielen passiert. Hals und Dekolleté benötigen nämlich genauso viel Aufmerksamkeit. Denn hier ist die Haut dünner und hat weniger Talgdrüsen. Dadurch fehlt der natürliche Feuchtigkeitsspender, der die Haut geschmeidig macht. So können schneller Falten entstehen. Erweitern Sie Ihre Pflegeroutine also um diese Bereiche und schenken der empfindlichen Haut Feuchtigkeit und UV-Schutz.



10 % Rabatt

auf die Warengruppe Körperpflege



Coupon beim Bezahlen an der Kasse abgeben.

Mit diesem Coupon erhalten Sie einmalig **10 % Rabatt** auf die Warengruppe Körperpflege in den Alnatura Super Natur Märkten in Deutschland. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. **Gültig vom 01.12. bis 31.12.2024.** Nach Ablauf des Gültigkeitsdatums nicht mehr einsetzbar. Der Coupon ist nicht mit anderen Coupon-Aktionen kombinierbar. Eine Coupon-Vervielfältigung ist nicht zulässig.

Produkte aus dem Sortiment*

Santaverde toner classic vegan
 Frische-Kick für die Haut: Das Gesichtstonikum mit reinem Aloe-vera-Direktsaft und Zitronenverbene-Hydrolat spendet Feuchtigkeit, vitalisiert und intensiviert die Wirkung der nachfolgenden Pflege. Geeignet für alle Hautbilder.
 100 ml **Dauerpreis¹ 24,90 €**
 (1 l = 249,- €)



Speick Naturkosmetik
Reinigungsschaum Thermal Sensitiv vegan**
 Der feuchtigkeitsspendende Gesichtereinigungsschaum mit Algenextrakt und Thermalwasser aus Schlangenbad unterstützt die Regulierung der Hautbalance und reinigt porentief, ohne auszutrocknen. Enthält den einzigartigen Extrakt der hochalpinen Speick-Pflanze aus kontrolliert biologischer Wildsammlung (kbW).
 115 ml **Dauerpreis¹ 8,99 €**
 (1 l = 78,17 €)



Benecos
Gesichtsserum »Aufbügler:in« vegan**
 Das Gesichtsserum mit Bio-Arganöl, Bio-Traubenkernöl und Bio-Granatapfelsatz pflegt anspruchsvolle, reife Haut. Die enthaltene Hyaluronsäure verstärkt die Bildung von Kollagenfasern und verleiht der Haut damit Elastizität.
 50 ml **Dauerpreis¹ 4,99 €**
 (1 l = 99,80 €)



Tautropfen
Regenerierendes Gesichtspflegeöl Antioxidant vegan**
 Die Kombination aus Granatapfel-, Amaranth-, Wildrosenkern- und Mandelöl pflegt die Haut samtweich und unterstützt ihre Regeneration. Sie ist als Pflegeöl sowie als Anti-Aging-Öl einsetzbar und zieht schnell tief in die Haut ein. Für alle Hauttypen geeignet.
 15 ml **Dauerpreis¹ 29,90 €**
 (1 l = 1.993,33 €)



alviana
Ageless Q10 Augencreme vegan
 Die parfümfreie Formulierung mit Bio-Aronia, Bio-Mandelöl und Bio-Jojobaöl mildert bei regelmäßiger Anwendung feine Linien und Fältchen rund um die Augen. Hyaluronsäure hilft der Haut, Feuchtigkeit zu speichern.
 15 ml **Dauerpreis¹ 5,99 €**
 (1 l = 399,33 €)

Dr. Hauschka
Regeneration Intensiv Tagescreme vegan
 Diese Gesichtsschmierung schenkt anspruchsvoller, reifer Haut reichhaltige Pflege und lang anhaltenden Schutz. Die Komposition mit Heilpflanzenauszügen aus Schlehenblüten und -früchten, Mandelmilch und Olivenöl spendet intensive Feuchtigkeit.
 40 ml **Dauerpreis¹ 63,- €**
 (1 l = 1.575,- €)



Sante
Feuchtigkeitscreme »Moisture Fresh« vegan**
 Diese Feuchtigkeitscreme mit Hyaluron, Squalan und Bio-Aloe-vera spendet der Haut sofort intensive Feuchtigkeit. Morgens und abends nach der Reinigung gleichmäßig auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen und sanft einmassieren.
 50 ml **Dauerpreis¹ 9,99 €**
 (1 l = 199,80 €)



* 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.

Natürlich gepflegt in den Tag

Die dreistufige Basispflege von Dr. Hauschka ist eine Gesichtspflege für jeden Tag, für Sommer und Winter. Mit ihr ist es möglich, ein individuelles Pflegeritual, bestehend aus drei Schritten, zu entwickeln: reinigen, tonisieren und pflegen. Die Reinigung befreit von Schweiß und Schmutzpartikeln, das Tonikum oder Gesichtswasser gibt stärkende Impulse und die Tagespflege in Form von Creme, Öl oder Fluid wappnet die Haut für den neuen Tag.

Reinigungsmilch **vegan**

Die Reinigungsmilch befreit jede Haut von Schmutz und Make-up und pflegt sanft. Die Komposition mit Wundklee, Jojoba- und Mandelöl erhält den natürlichen Hydro-Lipid-Mantel der Haut. Bei empfindlicher Haut kann sie morgens und abends als reinigende Basispflege verwendet werden.
145 ml **Dauerpreis! 23,50 €**
(1l = 162,07 €)

Gesichtstonikum **vegan**

Das Tonikum sorgt für einen rosigen Teint und ein frisches Hautgefühl. Für normale, trockene, empfindliche und regenerationsbedürftige Haut ist es die ideale stärkende Basispflege. Die Komposition mit Zaubernuss und Wundklee aktiviert die Stoffwechsellätigkeit der Haut.
100 ml **Dauerpreis! 25,50 €** (1l = 255,-€)

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

Aktivierendes Tagesfluid **vegan**

Dieses Fluid bringt den Teint zum Strahlen. Die zart fließende Textur wirkt feuchtigkeitsaktivierend und schenkt der Haut Schutz über den ganzen Tag. Die Komposition mit hochwertigen pflanzlichen Auszügen und Ölen regt die natürliche Fett- und Feuchtigkeitsbildung an. Ideal als Make-up-Grundlage.

50 ml **Dauerpreis¹ 25,-€**

(1 l = 500,-€)

Rosen Tagescreme

Die Rosen Tagescreme schützt vor Wind und Wetter. Sie pflegt trockene, reife, empfindliche und zu Rötungen neigende Haut. Auszüge aus Edelrosenblüten und Wildrosenfrüchten harmonisieren und stärken den Aufbau der Haut. Sheabutter, Rosenblütenwachs und Avocadoöl bewahren vor Austrocknung.

30 ml **Dauerpreis¹ 28,50€**

(1 l = 950,-€)

Quitten Tagescreme

Die Quitten Tagescreme hat erfrischende und schützende Eigenschaften. Sie bewahrt die Haut vor Umwelteinflüssen und gleicht ihren Feuchtigkeitshaushalt aus. Die Komposition mit Quitte, Jojoba, Aprikose und Avocado stärkt die Haut. Für normale, unkomplizierte Haut.

30 ml **Dauerpreis¹ 27,-€**

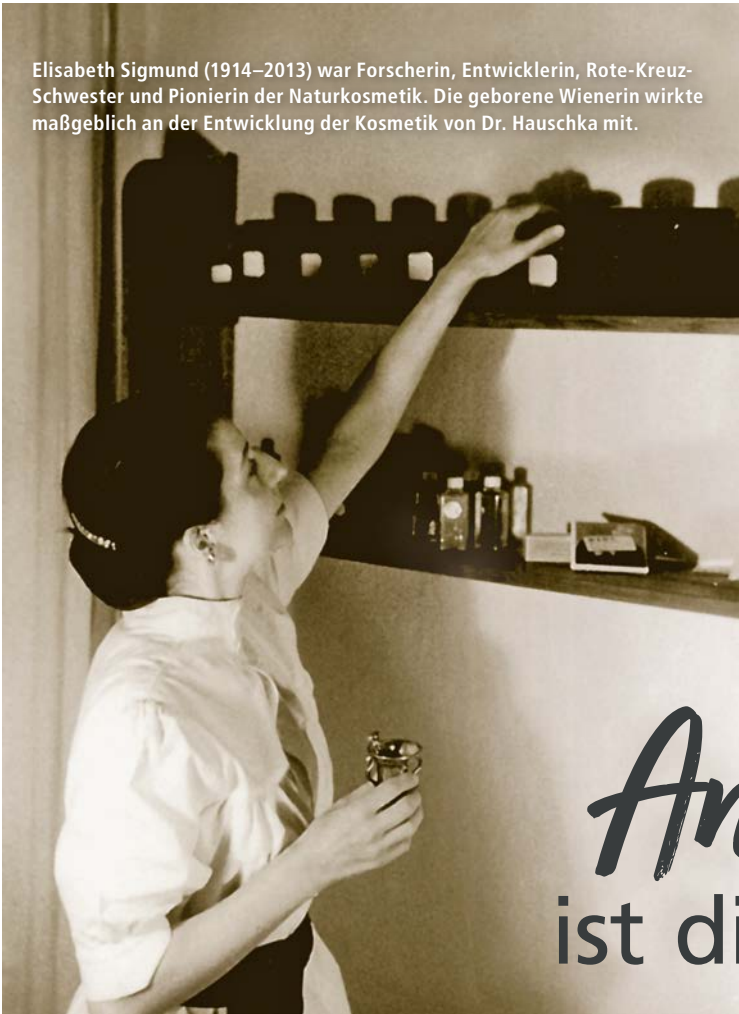
(1 l = 900,-€)



* 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.

Elisabeth Sigmund (1914–2013) war Forscherin, Entwicklerin, Rote-Kreuz-Schwester und Pionierin der Naturkosmetik. Die geborene Wienerin wirkte maßgeblich an der Entwicklung der Kosmetik von Dr. Hauschka mit.



»Hundert Prozent zertifizierte, wirksame Naturkosmetik. Anders seit 1967.« Das sagt das Unternehmen Dr. Hauschka über sich selbst. Ist dem so? Wir haben die Naturkosmetikmarke im schwäbischen Bad Boll besucht und uns vor Ort ein Bild vom »Anders« gemacht.



Anders ist die Norm

Von Stuttgart geht es in Richtung Altbau. Eine spannende Landschaft, geprägt von urzeitlichen Vulkanbergen, Grotten sowie der fast kargen Hochebene der Schwäbischen Alb. Aber dort, wo wir jetzt stehen, ist alles lieblich, fruchtbar, geradezu üppig: inmitten des biologisch-dynamischen Heilpflanzengartens von Dr. Hauschka beziehungsweise des Mutterunternehmens WALA Heilmittel in Eckwälden am Fuße des Altbau bei Bad Boll. »Kosmetik von Dr. Hauschka, die von WALA nach hohen Arzneimittelstandards hergestellt wird, nutzt die Heilkräfte der Natur«, erklärt Angelika Fuöß, Gartenführerin bei Dr. Hauschka, und fährt fort: »Der Expertise und Sorgfalt eines Arzneimittelherstellers verdanken wir so auch die Wirksamkeit unserer Kosmetik. Unsere Labore forschen intensiv an den Grundlagen pflanzlicher Wirkstoffe und entwickeln daraus immer wieder neue, wirksame Rezepturen.«

Wir gehen weiter durch die Reihen des wunderschön angelegten Heilpflanzengartens und stehen vor einem Beet mit zwei bis drei Meter hohen Sträuchern, die im Oktober gelbe Blüten tragen. »Die Zaubernuss ist eine unserer Schlüsselpflanzen und die WALA-Essenzen aus Blättern und Rinde finden in fast allen Gesichtspflegeprodukten und in einem Großteil der Make-up-Produkte ihren Platz. Sie enthält zahlreiche Gerbstoffe und hat eine adstringierende Wirkung.« Weiter im blühenden Garten geht es vorbei an Reihen mit Calendula, Wundklee und Rosen. »Mit der Rosencreme haben Rudolf Hauschka und Elisabeth Sigmund 1967 die Naturkosmetik der WALA begründet. Die

Rosen-Tagescreme ist ein Klassiker der Kosmetik von Dr. Hauschka und enthält die ganze Vielfalt der Rose. Das von Rudolf Hauschka entwickelte WALA-Herstellungsverfahren berücksichtigte die Polaritäten und Rhythmen der Natur, wie Ruhe und Bewegung, Wärme und Kälte, Tag und Nacht, und ermöglichte erstmals die Herstellung haltbarer wässriger Heilpflanzenauszüge. Durch das aufwendige Herstellungsverfahren werden die Kräfte der Natur und die Wirkung unserer Heilpflanzen bewahrt, ganz ohne Alkohol. Und selbstverständlich ohne synthetische Konservierungsstoffe.«

Heilpflanzen, so weit das Auge reicht

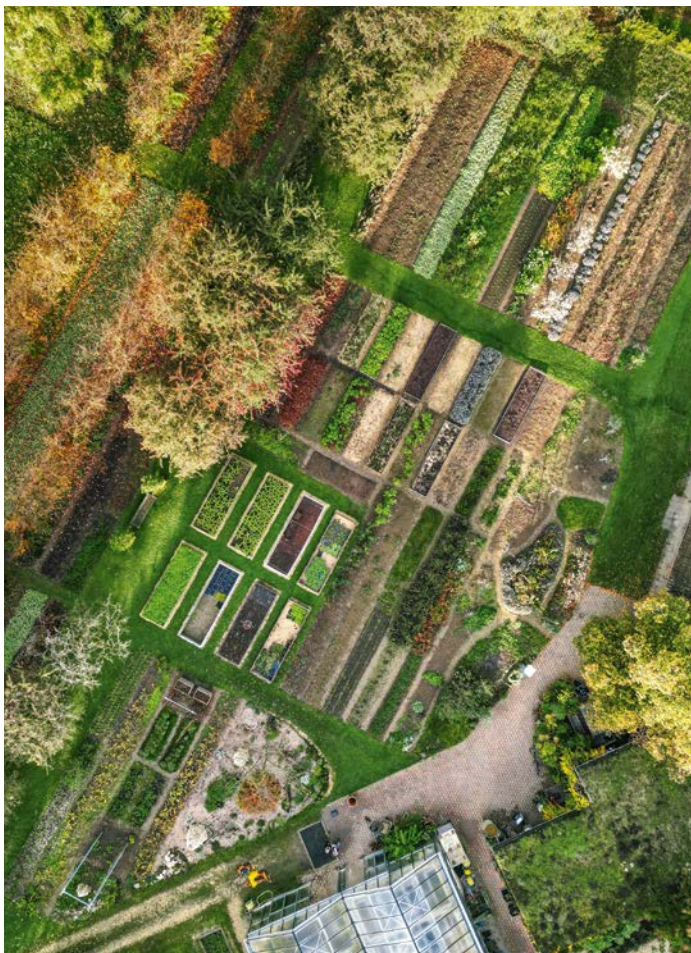
Über 150 Heilpflanzen werden in Eckwälden angebaut. Zahlreiche Gärtnerinnen und Gärtner kümmern sich darum. Sie haben alle ihre eigenen Patenpflanzen, um die sie sich besonders sorgen. Auch der nur wenige Kilometer entfernte Demeter-Bauernhof Sonnenhof kultiviert Heilpflanzen für Dr. Hauschka. In Auslandsprojekten werden hingegen die Pflanzen angebaut, die hierzulande aufgrund der klimatischen Bedingungen oder des dominierenden Lehmbodens nicht angebaut werden können, wie zum Beispiel Damaszenerrosen – diese kommen aus Bulgarien, dem Iran und der Türkei. Manche Heilpflanzen erhält das Unternehmen auch über Wildsammlungen, so wie den Augentrost aus den Vogesen. Der Sonnenhof liegt ein Stück weiter oberhalb von Eckwälden und bietet einen tollen Blick auf die Senke gen Nordwesten – in der Ferne sieht man den Stuttgarter

Fernsehturm. Auf knapp sechs Hektar werden 20 bis 25 Heilpflanzenkulturen biologisch-dynamisch angebaut. Der Sonnenhof ist eine hundertprozentige Tochter von WALA. Bei unserem Besuch werden gerade Ringelblumen von Hand geerntet, denn so präzise können Erntemaschinen gar nicht arbeiten.

Was wir schließlich im Raum Bad Boll mit Heilpflanzengärten, Feldern, Labors, Partnern, Einrichtungen und Instituten gesehen haben, ist eine biologisch-dynamische Welt für sich. »Anders« ist im Falle von Dr. Hauschka allerdings die Norm. Und der Hersteller beweist, dass Pflanzen nicht nur Heilkräfte haben, sondern dass sich mit ihnen auch vortrefflich hochwertige Naturkosmetik herstellen lässt. *mf*

Die WALA Heilmittel GmbH, zu der die Arzneimittel von WALA und die Kosmetik von Dr. Hauschka gehören, wird von einer Stiftung getragen. So investiert die WALA nicht nur in die Qualität ihrer Produkte, sondern auch in die Entwicklung der rund eintausend Mitarbeitenden, in Projekte vor Ort und in Ländern, aus denen Ausgangssubstanzen für die Produkte bezogen werden.

Im Heilpflanzengarten wird alles per Hand geerntet.

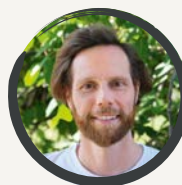


Das Aprikosenkernöl für die Aprikosen-Tagescreme und zahlreiche weitere Produkte von Dr. Hauschka entsteht durch das kalte Pressen der Kerne von Bio-Aprikosen aus der Türkei.



Eigene Ölmühle

Die Pressung von Ölen für die Naturkosmetik von Dr. Hauschka erfolgt bei der Ölmanufaktur naturamus GmbH, ebenfalls eine hundertprozentige WALA-Tochter, deren Bio-Mühle wir ebenfalls einen Besuch abstatten. Auch zum Standort der Bio-Mühle fahren wir nur ein paar Kilometer vom Heilpflanzengarten aus. »Wir bei naturamus sind Pioniere für natürliche Kosmetik- sowie Lebensmittelrohstoffe und produzieren, veredeln und vertreiben biologische Öle, Wachse, ätherische Öle und Hydrolate sowie Pflanzen aus Wildsammlungen«, erläutert Matthias Biermann, Ölmüller bei naturamus. Seit 2014 presst naturamus kalt gepresste und native Öle aus biologisch angebauten Saaten, Kernen und Nüssen wie beispielsweise Macadamianüsse aus Kenia oder Aprikosenkerne aus der Türkei in Bio- oder Demeter-Qualität. Für Dr. Hauschka werden hier, nur wenige Kilometer vom Heilpflanzengarten entfernt, vor allen Dingen Sonnenblumen-, Erdnuss-, Mandel-, Aprikosenkern- und Macadamianussöl gepresst.



»Wir pressen ausschließlich mechanisch, um die natürlichen sensorischen Charakteristika der Nüsse und Saaten zu bewahren.«

Matthias Biermann, Ölmüller bei naturamus

Reinigen, pflegen, strahlen

Eine gründliche Reinigung ist die Grundlage für eine effektive Gesichtspflege. Danach folgt die Tages- oder Nachtpflege mit reichhaltigen Ölen und Pflanzenauszügen. Unter unseren ausgewählten Naturdrogerie-Produkten finden Sie nur zertifizierte Naturkosmetik, die aus der Kraft der Pflanzen schöpft. Für ein gutes Hautgefühl, besonders jetzt im Winter.

Weleda

Sensitiv Reinigungsmilch

Die parfümfreie Reinigungsmilch sorgt mit nur sieben Inhaltsstoffen für eine gründliche und sanfte Reinigung empfindlicher Haut. Die Rezeptur mit Pflaumenkern- und Bio-Mandelöl bewahrt die Feuchtigkeit und das Mikrobiom der Haut. Auch zum Entfernen von Make-up. Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt.

75 ml **Dauerpreis¹ 8,99 €**
(1 l = 119,87 €)

Weleda

Sensitiv Multi-Effekt-Gesichtsöl

Die parfümfreie Intensivpflege für sensible Haut mit Pflaumenkern-, Bio-Mandelöl und Schlehenextrakt beruhigt irritierte Haut und macht sie widerstandsfähiger. Auch zur Entfernung von wasserfestem Augen-Make-up geeignet.

50 ml **Dauerpreis¹ 14,95 €**
(1 l = 299,- €)



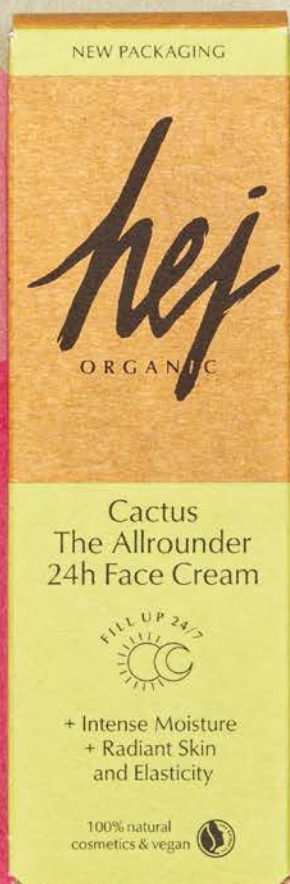
HEJ ORGANIC

Cactus The Allrounder 24h Face Cream
vegan

Die Gesichtscreme mit Vitamin E aus Kaktusfeigenkernöl bringt die Haut zum Strahlen und sorgt für ein glattes Hautbild. Sie enthält Hyaluronsäure und Arganöl für lang anhaltende Feuchtigkeit. Die Tube kann vollständig entleert werden.

50 ml **Dauerpreis¹ 14,95 €**

(1 l = 299,- €)



HEJ ORGANIC

Cactus The Remover Foaming Oil Cleanser
vegan

Der Schaum-Öl-Reiniger reinigt porentief, rückfettend und ohne auszutrocknen. Schmutz und wasserfestes Make-up werden sanft entfernt. Das Reinigungssöl hinterlässt ein frisches und reines Hautgefühl, Squalan (aus Pflanzen gewonnenes Öl) spendet intensive Feuchtigkeit.

100 ml **Dauerpreis¹ 9,99 €**

(1 l = 99,90 €)



Lavera

Basis Sensitiv Anti-Falten-Nachtcreme Q10
vegan

Die Nachtcreme mit Bio-Jojoba und Bio-Sheabutter unterstützt die hauteigene Regeneration in der nächtlichen Ruhephase. Die milde, gut verträgliche Formel mit natürlichem Coenzym Q10 bekämpft frühzeitige Hautalterung und reduziert Fältchen und Falten nachweislich. Schenkt lang anhaltende Feuchtigkeit.

50 ml **Dauerpreis¹ 10,95 €**

(1 l = 219,- €)



Der Markentisch des Monats

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

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

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

Seit 1987 setzt das von Thomas Haase geführte Unternehmen Lavera seine Kernziele konsequent um: verträgliche und wirksame Naturkosmetik entwickeln, sie ausschließlich mit natürlichen Inhaltsstoffen herstellen und für alle verfügbar machen.

Ausgezeichnet nachhaltig

Angetrieben von der Suche nach einer Kosmetik, die seine Haut verträgt, gab es für Thomas Haase bei der Gründung von Lavera 1987 nur eine Devise: »Die Natur ist das einzig Wahre.« Sein erstes Produkt war ein Lippenbalsam mit Bienenwachs und selbst hergestelltem Kamillenöl. Heute ist Lavera eine der bekanntesten deutschen Naturkosmetikmarken und mit breitem Sortiment im Alnatura Markt vertreten.

Lavera und Alnatura verbindet ganz viel. Beide Unternehmen setzen auf Bio-Anbau und auf gelebtes ökologisches und soziales Engagement. Beide sind Gewinner des Deutschen Nachhaltigkeitspreises (Lavera, 2023, Alnatura 2024). Beide haben Gründer mit einer Vision. Bei Lavera-Gründer Thomas Haase besteht sie darin, zertifizierte Naturkosmetik verfügbar zu machen und damit das Pflegesortiment und -verhalten nachhaltig zu verändern. »Es ist unser höchstes Ziel, die Natur – unseren Lebensraum und die Quelle für all unser Handeln – nachhaltig und ganzheitlich zu schützen«, erklärt er.

Gegründet hat Thomas Haase Lavera in der Region Hannover. In Hannover ist die Firmenzentrale, in Bantorf das Logistikzentrum und in Wennigsen das wissenschaftliche Zentrum zur Entwicklung der Produkte. 30 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sind kontinuierlich damit beschäftigt, die Wirkgeheimnisse der Natur weiter zu erforschen und die Produkte im Hinblick auf die Pflegeeigenschaften stetig zu verbessern.



Nicht nur natürlich, auch preiswert

Ob Körper-, Gesichts- oder Haarpflege, Produkte für die Zahnpflege oder Make-up – Lavera bietet zertifizierte Naturkosmetik mit natürlichen Inhaltsstoffen, größtenteils aus biologischem Anbau, die zudem erschwinglich ist. Daher ist die Marke auch gerade bei jungen Zielgruppen wie Schülerinnen und Schülern, Studierenden oder junge Familien besonders beliebt. Was Lavera und Alnatura ebenso eint, ist das vielfältige Engagement für eine bessere Umwelt, wenn nicht Welt: Lavera fördert diverse Waldprojekte mit entsprechenden Baumarten, damit sich klimageschädigte Waldflächen europaweit besser gegen den Klimawandel behaupten können. Dabei werden besonders Waldbesitzerinnen und Waldbesitzer unterstützt, die selbst nicht die Mittel dafür haben. »Natur-, Klima- und Umweltschutz sind wichtiger denn je und darum engagieren wir uns, um die Welt für unsere Zukunft und kommende Generationen zu bewahren«, so der Gründer. Und das seit nunmehr rund 37 Jahren. *mf*



» Wir wollen seit Gründung unsere Naturkosmetik für jeden überall verfügbar machen. Mit Alnatura verbindet uns ein langer, gemeinsamer Weg sowie eine professionelle und vertrauensvolle Zusammenarbeit. Lavera Naturkosmetik war von Anfang an bei Alnatura gelistet – dafür sind wir dankbar und freuen uns auf die nächsten Jahrzehnte der Zusammenarbeit.«

Thomas Haase, Gründer und Geschäftsführer von Lavera



Interview

mit Julia Michel, Chief Marketing Officer bei Lavera, zur neuen Barrier-Balance-Linie

Bio-Grüntee ist neben Präbiotika einer der Hauptbestandteile der neuen Barrier-Balance-Linie von Lavera.

Frau Michel, seit Oktober diesen Jahres gibt es von Lavera die neue Linie Barrier Balance. Worum geht es im Kern dabei?

»Die neue Präbiotika-Pflegelinie stärkt mit Präbiotika und Bio-Grüntee die Hautbarriere und spendet Feuchtigkeit. Ohne Parfüm. Ohne Alkohol. Für mehr Elastizität und Geschmeidigkeit. Für strahlend gesunde Haut. Sechs Produkte, perfekt aufeinander abgestimmt, aber auch gut einzeln verwendbar.«

Können Sie uns mehr zur Funktion von Präbiotika und Hautbarriere sagen?

»Auf der menschlichen Haut leben viele verschiedene Bakterienarten, die die Hautgesundheit maßgeblich beeinflussen.

Sie bilden das Hautmikrobiom. Präbiotische Hautpflege enthält Nährstoffe, die von diesen guten Bakterien aufgenommen werden und somit ihr Wachstum fördern. Genau diese Grundlage für das Wachstum hauteigener Bakterien ist es, die die besten Bedingungen für ein gesundes, ausgeglichenes Mikrobiom schafft. Und Mikrobiom in Balance ist gleich Haut in Balance.«

Und welche Rolle spielt der grüne Tee in der Rezeptur?

»Bio-Grüntee, insbesondere das darin enthaltene Epigallocatechingallat (EGCG), kann die Hautpflege durch sein Potenzial an sowohl hautberuhigenden als auch antioxidativen Eigenschaften unterstützen.«



Das Naturkosmetiks Sortiment von Lavera im Alnatura Markt umfasst Gesichtspflege für jeden Hauttyp und jedes Alter, Wellness- und Körperpflege für Jung und Alt, dekorative Kosmetik und Männerpflege.

»Wir dürfen auch Nein sagen«

Der Braten duftet, auf Tellern liegen Plätzchen, die Verwandtschaft bringt den besten Wein mit ... Während der Weihnachtszeit zelebrieren wir den Genuss – manchmal zu viel. Die Folge: Völlegefühl, Verdauungsbeschwerden, Gewichtszunahme. Ernährungswissenschaftlerin Yvonne Leonhardt gibt Tipps, wie wir bewusst genießen und dennoch unser Verdauungssystem nicht überlasten.



Frau Leonhardt, die meisten Menschen haben schon einmal erlebt, dass zu viel üppiges Essen schwer im Magen liegt. Warum essen wir an den Feiertagen trotzdem so reichlich und trinken über den Durst?

»Das hat kulturelle, soziale und psychologische Ursachen. Feiertage werden oft mit üppigen Mahlzeiten verbunden; das hat Tradition, die von Generation zu Generation weitergegeben wird. Große Mengen an Essen symbolisieren Wohlstand, Gastfreundschaft und Freude. Die Feiertage sind Zeiten des sozialen Beisammenseins, des Austausches innerhalb der Familie und des Freundeskreises. Essen spielt da eine zentrale Rolle und dient als eine Art gemeinschaftlicher Ankerpunkt.«

Heißt das, dass wir, wenn wir in geselliger Runde beisammen sitzen, gar nicht merken, wie viel wir eigentlich essen?

»Es gibt tatsächlich den Begriff des Buffeteffekts. Der beschreibt, wie die Verfügbarkeit vieler verschiedener Speisen dazu führt, dass man von allem probieren möchte und somit insgesamt mehr konsumiert. Das passiert oft an Feiertagen, an denen der eine etwas mitbringt, die andere auch und so weiter. Außerdem essen wir nicht nur, weil wir Hunger haben, sondern auch als Teil der sozialen Interaktion. Das Zusammensein kann also schon dazu führen, dass wir mehr essen.«

Was also tun, wenn akut der Magen drückt?

»Die schlechteste Wahl wäre, sich jetzt aufs Sofa zu begeben. Das Allerbeste ist, eine Runde spazieren zu gehen, in moderatem Tempo allerdings. Das bringt die Verdauung in Schwung. Auch Kräuter- und Ingwertee, ein alkoholfreier Kräuterbitter oder ein Espresso können die Verdauung unterstützen.«

Der gute alte Kräuterschnaps ist also nicht empfehlenswert?

»Nein. Allerdings entsteht tatsächlich der Eindruck, dass er hilft. Das ist aber ein Trugschluss; Alkohol erweitert lediglich die Blutgefäße im Magen-Darm-Trakt und sorgt dafür, dass die Muskelzellen sich entspannen. Dadurch verlangsamt sich die Muskulatur im Magen. Im schlimmsten Fall dauert die Verdauung also noch länger, da der Schub des Nahrungsbreis in den Dünndarm verlangsamt wird.«

Haben Sie Tipps, wie wir es schaffen, ohne Völlegefühl genussvoll die Feiertage zu genießen?

»Wir müssen uns nichts versagen, aber es gibt zwei gute Wege, um ohne Völlegefühl über die Feiertage zu kommen: Die Portionsgrößen klein halten und langsam essen. Das bedeutet, bewusst genießen, das Besteck immer mal wieder hinlegen und sich mindestens 20 bis 30 Minuten für einen Teller Zeit lassen. So bemerken wir auch



Yvonne Leonhardt ist Diplom-Oecotrophologin und selbstständige Ernährungsberaterin in Frankfurt am Main. Als solche unterstützt sie Menschen auf ihrem Weg zu einer individuellen, genussvollen Ernährung.

unser Sättigungsgefühl, bevor wir zu viel gegessen haben. Außerdem würde ich empfehlen, die Hälfte des Tellers mit Gemüse zu füllen, ein Viertel mit einer Kohlenhydratbeilage und das andere Viertel mit Fleisch, Fisch oder einer pflanzlichen Alternative. Zudem können wir uns klarmachen: Wir dürfen freundlich, aber bestimmt Nein sagen als Gast, wenn wir satt sind.«

Verraten Sie uns noch zum Schluss, was eine Ernährungswissenschaftlerin an den Festtagen isst?

»Ich mag es klassisch: Rotkraut, Gänsebraten, Knödel, selbst gemachte Sauce. Davon genieße ich bewusst einen Teller.«

Das Interview führte Jana Benke.

Produkte aus dem Sortiment*



Sanatur **Ballaststoffe Bio-Akazienfaserpulver** vegan**

Die Alternative zu Flohsamenschalen: Akazienfasern werden aus dem getrockneten Harz ausgewählter Akazienbäume in der afrikanischen Sahelzone gewonnen. Die Verarbeitung zu feinem Pulver erfolgt in Europa. Schnell löslich, neutral im Geschmack.

200g **Dauerpreis¹ 9,99€**
(1 kg = 49,95 €)



Salus **Bio-Flohsamenschalen indisch****

Flohsamenschalen enthalten einen hohen Anteil an Ballaststoffen. In Flüssigkeit oder Joghurt eingeehrt, schmecken sie neutral.

250g **Dauerpreis¹ 10,59€**
(1 kg = 42,36 €)



Schoenenberger **Naturreiner Heilpflanzensaft Artischocke^{2**}**

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel bei leichten Verdauungsbeschwerden. Fördert die Gallensaftproduktion und verbessert die Fettverdauung.

200ml **Dauerpreis¹ 8,99€**
(1l = 44,95 €)

Hübner **Magen-Darm Direkt** vegan**

Magen-Darm-Beschwerden auf natürlichem Weg mit rein mineralischem Silicium-Gel lindern: Das Medizinprodukt ist in praktischen Portionssticks abgefüllt – ideal für unterwegs oder zu Hause.

30 St. **Dauerpreis¹ 15,99€**
(1 St. = 0,53 €)



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

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

² Naturreiner Heilpflanzensaft Artischocke. Wirkstoff: Artischockenblütenknospen-Presssaft. Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Pflanzlicher Genuss

Soja, Hafer, Mandel, Kokos und etliche mehr: Im Januar widmen wir uns dem großen und vielfältigen Sortiment an Alnatura Pflanzendrinks. Hier ist Abwechslung in der Kaffeetasse, Müslischale oder beim Kochen und Backen garantiert.



Ob herzhaft oder – wie bei unserem Bananenbrot – süß: Auf Basis unserer Pflanzendrinks lässt sich allerlei Leckeres kreieren.



Menschen machen Alnatura – Menschen wie Marktleiter Sascha Liedloff und sein Team im Erfurter Alnatura Super Natur Markt. Spannende Einblicke in deren Marktalltag gibt es im nächsten Magazin.

Frische, Vielfalt und natürlich hundert Prozent Bio – dafür stehen die Obst- und Gemüse- theken in unseren Märkten.



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, Alexander Hüge, Rüdiger Kasch, Lucas Rehn, Christina Rüter, Petra Schäfer, Jessica Schwarz
Redaktionsleitung Anna Brill, Matthias Fuchs, magazin.redaktion@alnatura.de

Anzeigen Katja Laforsch, Mahatma-Gandhi-Straße 7, 64295 Darmstadt
Redaktion Jana Benke, Anna Brill, Matthias Fuchs (mf), Sebastian Fuchs, Martina Grimm, Janina Hinkelbein (jah), Katrin Kasch, Constanze Klengel, Julia Klever (jk), Dr. Maren Kratz (mgk), Daniel Nedelka, Jana van Treeck, Christian Tremper, Anja Waldmann (aw)

Schlusslektorat Monika Klingemann

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

Abbildungen Adobe Stock: Illustrationen 8–9 u. 14–15 / AlenKadr: 45 Creme / Bursucgrazziela: 50 Calendula / Grey: 12 Fleischstücke / Goodluz: 8 Frau / Hanoi Photography: 54 / Krafla: 45 Serum / m_____k____: 45 Toner / Paitoon: 20 Kakaobohnen, 21 Kakaopulver / Seventyfour: 56/57 Tischszene / sommai: 12 Milchglas / Tuan Nguyen: 55 Grüntee / Veekic: 39 Illustration Weinglas / Zilvergolf: 6 Illustration Wimpelkette; Alfred Paulsen GmbH & Co. KG: 40–41; Alnatura: 7 Mitarbeiter am Glücksrad; Oliver Brachat: 1, 5 Rezept, 16–18, 22–27, 29, 31–35, 58 Bananenbrot; Marc Doradzillo: 5 Kuh, 6–7 Markttag Freiburg, 10, 12 Well/Benz/Huber; Matthias Fuchs: 51 Produkte u. Porträt Biermann, 58 Obst-/Gemüsetheke; lavera/Nils Hendrik Müller: 55 Porträt Michel u. Porträt Haase; Yvonne Leonhardt: 57 Porträt Leonhardt; Annika List: 6–7 Markttag Alnatura Campus; Minderleinsmühle GmbH & Co. KG: 36–37; Alexander Mück: 13; Stocksyl/Asya Molochkova: 5 u. 44 Frauengesicht, 46; VISCOM Fotografie: 48/49, 52/53; WALA Heilmittel GmbH: 50 Sigmund, 51 Heilpflanzengarten; Gianluca Weisel: 20/21 Schokoladen; Jonas Werner-Hohensee: 3, 6–7 Markttag Berlin u. Stadel-Event, 58 Liedloff mit Team

Gestaltung mfk corporate publishing GmbH

Litho/Druckvorstufe Reprotechnik Mugler, Darmstadt

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



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



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

alnatura.de/dauerpreise

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

alnatura.de/mitarbeit

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



Alle Alnatura Märkte unter alnatura.de/marktsuche

lavera

NATURKOSMETIK



PRÄBIOTIKA POWER?

JA.

PARFUM ODER PARABENE?

NEIN.

DIE PFLEGE
Barrier Balance

DIE FORMEL
Mit Präbiotika und Bio-Grünem Tee. Schützt und stärkt deine Hautbarriere und sorgt für ein ausgeglichenes Mikrobiom. Für strahlend gesunde Haut.

DIE REZEPTUR
Ohne Parfum.
Ohne Alkohol.

NEU

BARRIER BALANCE
Die Präbiotika Pflegelinie.



ANZEIGE

Bringen Sie Ihre Haut gut durch den Winter!



COSMOS
NATURAL

vegan 



Zertifizierte Naturkosmetik aus Österreich

styx.at



Mehr Infos

STYX
NATURCOSMETIC