

## MORGENROUTINE

Fit in den Tag mit  
Dr. Alexa Iwan  
S. 10

## FESTLICHE DEKO

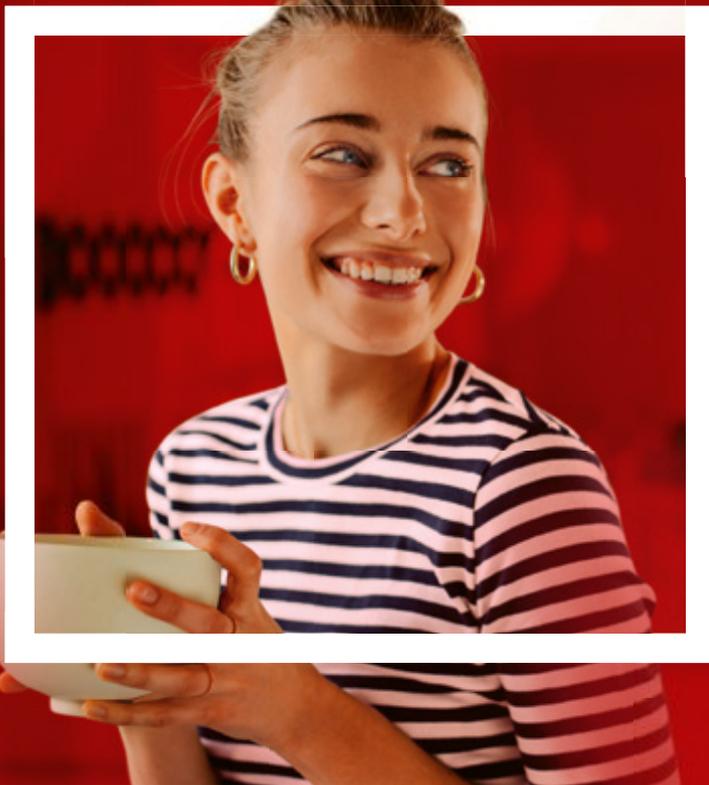
Inspirationen für  
den Ostertisch  
S. 22

## ZERO WASTE

Ein Restaurant  
ganz ohne Abfall  
S. 34

# DAS GUTE LEBEN





# ZEIT FÜR WAS NEUES: DEIN EINSTIEG ZUM AUFSTIEG.

## SICHERE DIR 2023 DEINEN PLATZ IN UNSEREN FILIALEN!

### Ausbildung:

- Verkäufer (m/w/d)
- Verkäufer Frische (m/w/d)
- Kaufmann im Einzelhandel (m/w/d)

### Abiturientenprogramm:

- Kaufmann im Einzelhandel inkl. Handelsfachwirt (m/w/d)

### Duales Studium:

- BWL – Handel, Vertiefung Konsumgüterhandel Filiale (B.A.)/  
Handel Retail Management (B.A.)

### Deine Vorteile:

- ✓ Attraktive Vergütung von **mind. 1.000 € brutto/mtl.** bereits im 1. Jahr
- ✓ Urlaubs- und Weihnachtsgeld sowie sechs Wochen Urlaub im Jahr
- ✓ Intensive fachliche und persönliche Betreuung
- ✓ Sehr gute Übernahmechancen
- ✓ Vielfältige Entwicklungsmöglichkeiten und Karriereperspektiven

Alle Angaben zur Vergütung sowie Urlaubs- und Weihnachtsgeld beziehen sich auf den jeweils gültigen Tarifvertrag.



Bewirb dich jetzt unter  
[kaufland.de/schueler](https://www.kaufland.de/schueler)



## Editorial



## Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn morgens der Wecker klingelt, springst du dann sofort motiviert aus dem Bett und stellst dich den Herausforderungen des Tages oder drückst du lieber nochmal die Schlummer-Taste und ziehst die Decke über den Kopf? Nicht jeder ist ein Morgenmensch, aber jetzt im Frühling fällt das Aufstehen doch den meisten wieder etwas leichter als im grauen, dunklen Winter. Wir haben passend dazu mit Ernährungsexpertin Dr. Alexa Iwan über einen idealen Start in den Tag gesprochen und herausgefunden, wann der richtige Zeitpunkt für die morgendliche Tasse Kaffee ist. Denn wer morgens gleich Energie tankt, hat eine gute Grundlage geschaffen für alles, was der Tag so bereithält. Und da bietet der Frühling ja allerhand schöne Dinge: pastellige Tischdeko für den Osterbrunch, Kochinspiration fürs Karfreitagessen mit Fisch und veganen Alternativen oder der Garten, den man jetzt aus seinem Dornröschenschlaf holen und in einen Waldgarten verwandeln kann. Neugierig geworden? Dann wünschen wir dir viel Spaß mit unserer Frühlingsausgabe!

Deine Kaufland-Redaktion

**Impressum:** Herausgeber: Kaufland Dienstleistung GmbH & Co. KG, Rötelstraße 35, 74172 Neckarsulm; Redaktion: Christoph Schneider (verantwortlich), Silvia Dittinger, Isabelle Grunwald, Tanja Hauser, Elke Poser; Art Direction: Michael Mack; E-Mail: redaktion@kaufland.de. Für unverlangt zugesandte Manuskripte und Fotos wird keine Gewähr übernommen. Die angegebenen Preise können nach Erscheinen des Magazins abweichen. Filialangebote: Kaufland Dienstleistung GmbH & Co. KG, Rötelstraße 35, 74172 Neckarsulm; Firma und Anschrift unserer Vertriebsgesellschaften findest du unter [filiale.kaufland.de](http://filiale.kaufland.de) bei der Filialauswahl oder mittels unserer Service-Nummer 0800/15 28 352; E-Mail: [kundenmanagement@kaufland.de](mailto:kundenmanagement@kaufland.de). Unser Unternehmen ist biozertifiziert durch DE-ÖKO-006 • Online-Marktplatz-Angebot Verkäufer „Kaufland“: Kaufland e-commerce GmbH, Stiftsbergstraße 1, 74172 Neckarsulm • Druck: Stark Druck GmbH + Co. KG, Im Altgefäll 9, 75181 Pforzheim. Fotos: Kaufland, S. 1 xorosho/iStock/Getty Images, S. 3 Patrick Rosche, S. 4–5 Marcel Gronemann, Tetra Images/Getty Images, S. 6 rrmfox/E+/Getty Images, AVTG/iStock/Getty Images, ThomasVogel/E+/Getty Images, Leonello Calvetti/Science Photo Library/Getty Images, Michaela Zimmermann, firina/iStock/Getty Images, Pineapple Studio/iStock/Getty Images, living4media/Lene Samsø, S. 7 living4media/Elisabeth Berkau, Bernd Müller/Knesebeck Verlag, Ljupco/iStock/Getty Images, JUNI Fotografen, OutNature GmbH, Klaus Brauner/iStock/Getty Images, flyingv43/iStock/Getty Images, borchee/E+/Getty Images, channarongsds/iStock/Getty Images, S. 8 Olga Guček/iStock/Getty Images, DigitalVision Vectors/Getty Images, KSENIIA FAST/iStock/Getty Images, S. 9 AlexRaths/iStock/Getty Images, S. 10–11 Michaela Zimmermann, S. 12 Michaela Zimmermann, Amguy/iStock/Getty Images, d3sign/Moment/Getty Images, S. 13 pidjoe/iStock/Getty Images, Jordan Lye/Moment/Getty Images, anilyanik/DigitalVision Vectors/Getty Images, S. 14–19 Michaela Zimmermann, S. 20–21 Flaffy/Shutterstock, lavsketch/iStock/Getty Images, firina/iStock/Getty Images, S. 22–24 living4media/Christina Kayser O., S. 25 living4media/Lene Samsø, S. 26 living4media/Elisabeth Berkau, S. 28–30 Bernd Müller/Knesebeck Verlag, S. 31 Bernd Müller/Knesebeck Verlag, Oleksandr Khoma/iStock/Getty Images, S. 32–33 Oleksandr Khoma/iStock/Getty Images, carlacedesign/iStock/Getty Images, Bernd Müller/Knesebeck Verlag, S. 34–39 JUNI Fotografen, FREIA, S. 40–41 OutNature GmbH, fotograzia/Moment/Getty Images, S. 42–43 Vladislav Klok/iStock/Getty Images, flyingv43/iStock/Getty Images, S. 44/channarongsds/iStock/Getty Images, S. 45 Melanie van Bentum, S. 46 axllll/DigitalVision Vectors/Getty Images, S. 47–48 Matthias Hoffmann, iStock/Getty Images, S. 50 Punnarong/iStock/Getty Images, Man\_Half-tube/DigitalVision Vectors/Getty Images, kandserg/iStock/Getty Images.





# Raus IN DIE ..... NATUR

Für Naturfotograf Marcel Gronemann aus Karlsruhe ist der Frühling die beste Zeit, um draußen zu sein: „Alles erwacht zum Leben und der Wald verströmt seinen unverkennbaren Duft.“

# DAS GUTE LEBEN

## 4

### **RAUS IN DIE NATUR**

Der Frühling bietet Naturfotograf Marcel Gronemann einzigartige Motive



## 20

### **DER PERFEKTE START IN DEN TAG**

Unsere Lieblingsartikel für einen reich gedeckten Frühstückstisch



## 10

### **FIT UND GESUND IN DEN TAG**

Tipps von Dr. Alexa Iwan für eine gesunde und abwechslungsreiche Morgenroutine

## 8

### **UNSERE FRÜHLINGSLIEBLINGE**

Von Langschläfern, ganz speziellen Morgenroutinen und Durchstartern



## #1 2023

## 14

### **FRÜHSTÜCKS- REZEPTE**

Waffeln, Omeletten und Baked Oats: leckere Ideen für die erste Mahlzeit des Tages



## 22

### **PASTELL, SALBEI, GOLD**

Bei der Osterdeko setzen wir dieses Jahr auf zarte Farben und schlichte Looks



26

**NATÜRLICHE  
FARBPALETTE**

Wir färben Ostereier  
mit Rotkohl, Roter Bete,  
Heidelbeeren und Co.



28

**MEIN GARTEN,  
MEIN WALD**

Im Waldgarten darf alles ein  
bisschen so wachsen, wie es  
will – zur Freude der Natur



34

**EIN RESTAURANT  
OHNE ABFALL**

Gastronom David Suchy zeigt  
uns, wie er im FREA in Berlin auf  
Zero Waste setzt

40

**SILPHIE – DIE  
WUNDERPFLANZE**

Das alternative Verpackungs-  
material kann große Beiträge zum  
Umweltschutz leisten



42

**KARFREITAGS-  
FISCH**

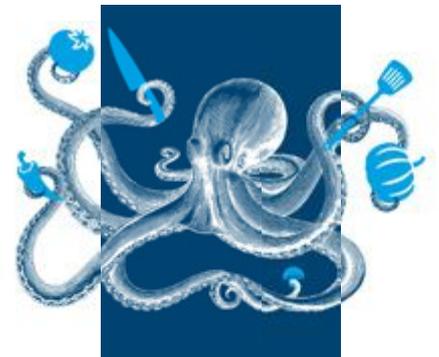
Dieses Jahr gibt es Thunfisch –  
wieso beim Kauf auf Nachhaltigkeit  
geachtet werden sollte



44

**VEGAN  
OCEAN**

Seafood ohne Gräten und  
ohne Fisch – ein Handwerker  
veganisiert maritime Rezepte





# Butterkaffee

(KETOGEN)



## Zutaten für 1 Glas

**20 g kalte Butter** in Würfel schneiden. **150 ml heißen, starken Kaffee** in einem hohen Gefäß mit **20 g Bio-Kokosöl** pürieren. Butter nach und nach dazugeben und cremig mixen. Butterkaffee in ein Glas geben und nach Wunsch mit **aufgeschäumter Milch** aufgießen oder mit **1 Prise gemahlenem Zimt** oder **etwas Vanillemark** verfeinern.



## 60 KAFFEEBOHNEN

Ein Kaffee aus exakt dieser Anzahl an Bohnen soll Ludwig van Beethovens bewährte Morgenroutine gewesen sein.

UNSERE  
FRÜHLINGS-  
LIEBLINGE

22  
Stunden  
am Tag

So lange schläft ein Koala. Er ist im Tierreich die größte Schlafmütze.



## NUR NOCH FÜNF MINUTEN?

Die Snooze-Funktion beim Wecker kann unseren Schlaf-Wach-Rhythmus ganz schön durcheinanderbringen, wenn wir sie dazu nutzen, um noch ein bisschen länger zu schlafen. Unser Gehirn weiß dann nicht, ob es nun müde oder wach werden soll. Lieber die fünf Minuten Snooze-Zeit dazu nutzen, langsam wach zu werden und so stressfreier in den Tag zu starten.



## Aufwachen, LANGSCHLÄFER!

Nach dem langen Winter ist irgendwie die Luft raus? So kann uns Frühjahrsmüdigkeit die Freude an den ersten sonnigen Tagen nicht mehr verhaseln: viel frische Luft, viel trinken und viel Bewegung. Die ganz Harten unter uns beginnen den Tag mit einer Wechseldusche. Das bringt den Kreislauf so richtig in Schwung.



## Rucksack AUF UND LOS!

Auf unsere Frühlingsausflüge und zur Arbeit begleitet uns der Rolltop-Rucksack von Wenger mit 26 Liter Fassungsvermögen und Platz für Laptop und Tablet. Sammle Punkte für unsere aktuelle Treueaktion und sichere dir bis spätestens 24. Mai 2023 den Rolltop-Rucksack zum Treuepreis von 29,99 Euro oder eine der anderen attraktiven Treueprämien von Wenger mit einer Preisersparnis von bis zu 64 Prozent\*.

Alle Infos in der Kaufland-App oder unter [kaufland.de/treueaktion](https://www.kaufland.de/treueaktion)

\*Im Vergleich zur UVP. Solange der Vorrat reicht.



### Herzhafter Veggie-Start

Wer mit einem würzig belegten Tofu-Sandwich in den Tag starten will, bekommt von unserer Eigenmarke K-take it veggie die leckere Basis dafür.



# It's Not PLANT A GARDEN ..... IS TO BELIEVE IN TOMORROW

AUDREY HEPBURN





# ≡FIT IN≡ DEN TAG

mit Dr. Alexa Iwan

Text: Dr. Alexa Iwan / Fotos: Michaela Zimmermann, Getty Images

## **Entwickle eine Morgenroutine**

Die Chance, eine gesunde Routine wirklich regelmäßig durchzuführen, ist morgens am höchsten. Je weiter du dieses Vorhaben nach hinten in den Tag schiebst, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass du dein Vorhaben schlicht vergisst, zu müde bist oder keine Lust mehr hast. Am Morgen ist die Motivation hingegen hoch. Deshalb sollte die erste halbe Stunde des Tages dir gehören. Trinke ein Glas warmes Ingwerwasser oder einen grünen Tee. Diese Getränke regen die Entgiftung an. Mache anschließend einige Dehnübungen oder ein kleines Workout und meditiere dann einige Minuten. So verhilfst du dir zu einem positiven Mindset.

## **Nicht ohne eine Portion Haferflocken**

Das Frühstück ist eine wichtige Mahlzeit, denn über das Frühstück kannst du deinem Körper viele wichtige Nährstoffe zur Verfügung stellen, die er im Tagesverlauf braucht. Haferflocken sind dabei ein herausragendes Lebensmittel. Sie liefern nicht nur Energie, Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch Ballaststoffe – die sogenannten Beta-Glucane. Die Aufnahme von Beta-Glucanen aus Hafer oder Gerste als Bestandteil einer Mahlzeit trägt dazu bei, dass der Blutzuckerspiegel nach der Mahlzeit weniger stark ansteigt. Haferflocken sind deshalb eine wertvolle Kohlenhydrat-Quelle auch für diejenigen, die versuchen Kohlenhydrate in Form von Zucker und Stärke einzusparen.

## **Achte auf ausreichend Eiweiß im Frühstück**

Ein Frühstück, das ausreichend Eiweiß enthält, triggert im Körper den Muskelaufbau. Studien zeigen, dass hierfür insbesondere die Eiweißmenge am Morgen wichtig ist. So programmierst du deinen Stoffwechsel auf „Aufbau“, selbst wenn du an diesem Tag keinen Sport treibst. Wertvolle Eiweißquellen im Frühstück sind Mandeln, Nüsse, Joghurt, Skyr, Quark, Käse und Eier. Pflanzendrinks, mit Ausnahme von Soja, enthalten leider keine ausreichenden Eiweißmengen. Wenn du Milchprodukte durch pflanzliche Drinks ersetzen möchtest, kannst du dein Frühstück mit einem Esslöffel hochwertigem, pflanzlichem Eiweißpulver anreichern.

### Mehr Power durch frische Vitalstoffe

Neben hochwertigem Eiweiß und komplexen Kohlenhydraten sollte dein Frühstück auch Vitamine und Mineralstoffe enthalten – in Form von Obst und Gemüse. Frisches Obst im Müsli ist also ein Muss. Für den Fall, dass dir mal die Vorräte ausgehen, kannst du dir ungezuckerte TK-Früchte ins Eisfach legen. Falls du morgens lieber herzhaft isst, wären Tomaten, Gurkenscheiben, Radieschen, Frühlingszwiebeln, Kresse etc. deine „Frischekick-Buddys“. Du kannst sie aufs Brot legen oder auch eine leckere Omelette damit anreichern.



Neben Eiweiß und Kohlenhydraten sollte dein Frühstück auch Vitamine und Mineralstoffe enthalten.

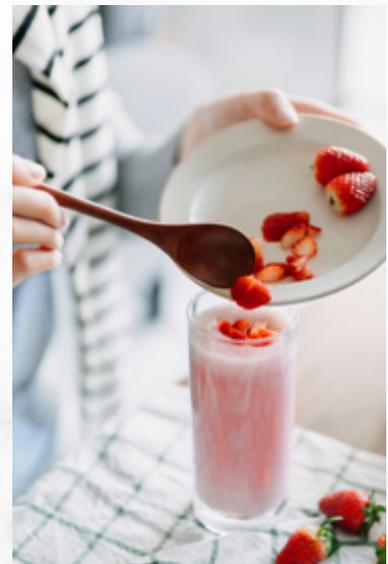
Fürs herzhaftes Frühstück sind frische Lebensmittel wie Tomaten, Gurken und Co. hervorragende Vitamin- und Mineralstofflieferanten.



**„Haferflocken sind eine wertvolle Quelle für Kohlenhydrate.“**

### Grüner Tee – das perfekte Morgengetränk

Starte den Tag am besten mit grünem Tee. Dieser enthält auch Koffein, allerdings entfaltet sich die Wirkung langsamer, sodass dich der Tee sanfter als Kaffee auf ein höheres Energielevel bringt. Grüner Tee beinhaltet außerdem mehrere Hundert bioaktive Stoffe, die unsere Gesundheit unterstützen – allen voran Epigallocatechingallat (EGCG). Dieses wirkt antioxidativ und antientzündlich. Regelmäßig getrunken kann grüner Tee deshalb das Erkrankungsrisiko für eine ganze Reihe von Zivilisationskrankheiten senken und gilt nicht ohne Grund als das wahrscheinlich gesündeste Getränk der Welt. Viele Menschen kommen aber morgens ohne eine Tasse Kaffee nicht in die Gänge. Wenn du dazugehörst, brauchst du kein schlechtes Gewissen zu haben, denn Kaffee enthält wertvolle Polyphenole, die unser Immunsystem anregen und sich positiv auf die Darmflora auswirken.



Wenn's schnell gehen soll, kommen Obst und Gemüse einfach in den Mixer.

# DIE BESTE ZEIT FÜR KAFFEE

*Der Wecker klingelt – jetzt erst mal Kaffee? Warum du diese Morgenroutine noch einmal überdenken solltest.*

Text: Isabelle Grunwald



**W**ann der ideale Zeitpunkt für Kaffee ist, hängt stark vom eigenen Körperrhythmus ab. Der Körper schüttet einer britischen Studie zufolge kurz nach dem Aufwachen den natürlichen Wachmacher Cortisol aus. Das Stresshormon bringt unsere Aufmerksamkeit schon automatisch auf ein hohes Level. Kaffee verstärkt diesen Effekt noch und empfindliche Menschen werden gleich am Morgen leicht gestresst. „Etwa eineinhalb Stunden nach dem Aufstehen ist das morgendliche Cortisol weitgehend abgebaut. Jetzt ist der ideale Zeitpunkt für die erste Tasse Kaffee. Das Koffein kann nun seinen positiven Effekt ausspielen“, weiß Ernährungsexpertin Dr. Alexa Iwan.

Nur Kaffee als Frühstück ist übrigens auch ein Ritual, das wir überdenken sollten. Denn die Genusssäuren und Bitterstoffe aus geröstetem Kaffee können einen leeren Magen ganz schön strapazieren. Auch die Wahl der Kaffeesorte und die Zubereitungsart können einen Unterschied machen: „Kaffee aus Arabica-Bohnen sowie Espresso enthalten weniger Säuren als Filterkaffee und Robusta-Sorten“, erklärt Alexa. Am späten Nachmittag sollte dann auch Schluss mit Kaffee sein, damit wir unseren Schlaf-Wach-Rhythmus nicht unnötig stören. Denn Koffein blockiert in unserem Gehirn die Rezeptoren für Adenosin, ein Molekül, das uns müde macht und uns davor schützt, uns zu überanstrengen. Und wer abends besser einschläft, kann am nächsten Morgen die eineinhalb Stunden bis zum ersten Kaffee besser überstehen.

Bei unseren rund 500 Kaffeeartikeln findest du bestimmt den richtigen für deine neue Kaffee-Routine. Jetzt entdecken!



# BUNTE OMELETTE

🕒 **Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**    🍳 **Zutaten für 2 Portionen**  
 Pro Portion: 540 kcal · Eiweiß: 26 g · Kohlenhydrate: 33 g · Fett: 32 g

## Zutaten

2 Frühlingszwiebeln  
 3 Tomaten  
 1 kleine Spitzpaprika  
 einige Stängel Petersilie  
 4 K-Bio Eier  
 K-Classic Jodsalz  
 1 EL K-Classic natives Olivenöl extra  
 einige schwarze K-Bio Kalamata-Oliven  
 ohne Kern, abgetropft  
 100 g zerbröselter K-Bio Hirtenkäse  
 K-Classic Pfeffer  
 4 Scheiben Vollkornbrot

Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen, halbieren und die Kerne mit dem Stielansatz entfernen. Dann das Fruchtfleisch würfeln. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Eier verquirlen, leicht salzen und die Hälfte der Petersilie unterrühren. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln und Paprika zufügen und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten lang andünsten. Die Eirmischung gleichmäßig über das Gemüse in die Pfanne geben. Tomatenstücke, Oliven und Hirtenkäse auf dem Omelette verteilen. Einen Deckel auf die Pfanne legen und die Omelette 5–6 Minuten stocken lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der restlichen Petersilie bestreut auf Vollkornbrot servieren.





# VEGANE BAKED OATS MIT PROTEIN-KICK

🕒 **Zubereitungszeit: ca. 20 Min. zzgl. ca. 30 Min. Backzeit** 🍲 **Zutaten für 4 Portionen**

Pro Portion: 446 kcal · Eiweiß: 18 g · Kohlenhydrate: 59 g · Fett: 15 g

## Zutaten

etwas Fett für die Form  
 500 ml K-take it veggie Bio Sojadrink  
 2 kleine K-Bio Bananen  
 3 EL pflanzliches Proteinpulver  
 2 EL K-take it veggie Bio Mandelmus  
 1–2 EL K-Bio Agavendicksaft  
 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker  
 1 Prise K-Classic Zimt  
 200 g K-Bio Haferflocken  
 2 EL K-Bio Chiasamen  
 2 EL Kakao-Nibs  
 1 TL K-Classic Backpulver  
 125 g K-Bio tiefgefrorene Heidelbeeren  
 1–2 EL K-Classic gehobelte Mandeln

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine Auflaufform einfetten. Sojadrink, 1 Banane, Proteinpulver, Mandelmus, Agavendicksaft, Vanillezucker und Zimt in einen Mixer geben und pürieren. Haferflocken, Chiasamen, Kakao-Nibs und Backpulver in einer Rührschüssel vermischen. Bananencreme dazugeben und verrühren, dann Heidelbeeren unterheben. Die Masse gleichmäßig in der Auflaufform verteilen. Die übrige Banane schälen, in Scheiben schneiden, mit den Mandelblättchen auf der Haferflockenmasse verteilen und 20–30 Minuten backen.



# HAFERFLOCKEN-WAFFELN MIT APFEL

 **Zubereitungszeit: ca. 45 Min.**  **Zutaten für 9 Stück**

Pro Stück: 234 kcal · Eiweiß: 8 g · Kohlenhydrate: 42 g · Fett: 11 g

## Zutaten

125 g K-Bio Haferflocken  
250 ml K-Bio Buttermilch  
1 süßlicher Apfel  
1/2 K-Bio Zitrone  
3 EL K-Bio Rohrohrzucker  
4 EL K-Classic gemahlene Mandeln  
50 g K-Bio weiche Butter  
3 K-Bio Eier  
100 g K-Bio Dinkelmehl Type 1050  
2 gestr. TL K-Classic Backpulver  
1 Prise K-Classic Jodsalz  
1 Prise K-Classic Zimt  
Fett für das Waffeleisen  
Puderzucker zum Bestäuben

Haferflocken mit Buttermilch übergießen. Apfel schälen und auf einer Küchenreibe grob reiben. Zitrone heiß waschen und die Schale dünn abreiben. Apfelraspel, Zitronenschale, Zucker und Mandeln unter die Haferflockenmischung heben. In einer zweiten Schüssel die Butter mit dem Handmixer cremig rühren. Eier dazugeben und aufschlagen. Mehl, Backpulver, Salz und Zimt in die Eiermischung geben und alles zu einem Teig verrühren. Haferflockenmischung und Eierteig miteinander mischen. Waffeleisen aufheizen und einfetten. Jeweils 3 EL Teig auf das Eisen geben und nacheinander ca. 9 Waffeln backen. Waffeln mit Puderzucker bestäuben und warm servieren.



Viele weitere Rezeptideen von Dr. Alexa Iwan gibt es unter [kaufland.de/alexa-rezepte](https://www.kaufland.de/alexa-rezepte)

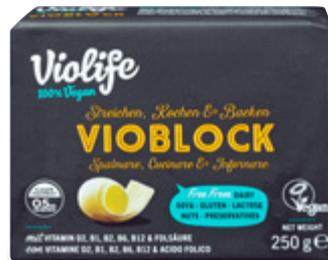
# DER PERFEKTE =START IN DEN TAG=

*Ein gutes Frühstück ist der Beginn eines erfolgreichen Tages.  
Alles, was du dafür brauchst, findest du bei Kaufland.*



## **Kaffeegenuss aus Peru**

In den Anden gedeiht ein Kaffee von höchster Qualität. Sein mildes Aroma mit feinen Kakao-Nuancen wird dem Klima in der Region zugeschrieben. Das Produkt von Ethiquable ist Fairtrade-zertifiziert, stammt aus kontrolliert-biologischem Anbau und wird in Frankreich auf traditionelle Art geröstet.



## **Pflanzlicher Streichgenuss**

Der Vioblock von Violife sieht nicht nur aus wie Butter, sondern schmeckt auch so und lässt sich genauso verwenden. Perfekt zum Bestreichen von Brot und Brötchen, zum Kochen, Braten und Backen. Enthält die Vitamine D<sub>2</sub>, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> und Folsäure.



## **Haferflocken mal anders**

Das beliebte Haferfrühstück von Kölln kann schnell und einfach in der Mikrowelle oder auf dem Herd zubereitet werden – oder auch über Nacht als Over-Night-Oats im Kühlschrank. Der Hafer für das lecker-cremige Porridge stammt aus Deutschland.



## **Bessere Haltung**

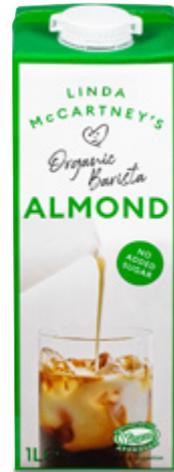
Die würzigen Delikatess Baconscheiben von K-Wertschätze stammen von Schweinen aus der verbesserten Haltungsform Stufe 3, in der den Tieren unter anderem mehr Platz im Stall zur Verfügung steht. Der rohe Bauchspeck ist gepökelt, geräuchert und perfekt zum Anbraten.





### *Fair gehandelt*

Der grüne Tee aus der indischen Region Darjeeling überzeugt durch seine helle Farbe, den feinen, blumigen Geschmack und stammt aus kontrolliert-biologischem Anbau. Das Fairtrade-Siegel garantiert einen angemessenen Umgang mit den Teebauern.



### *Ein großer Name*

Linda McCartney war eine Pionierin der fleischlosen Ernährung und hat ihr Wissen in vielen Büchern weitergegeben. Ihr Name steht für die Marke, die Nachhaltigkeit, Qualität, Geschmack und Genuss vereint. Der Barista Haferdrink wird seinem großen Namen gerecht, denn er veredelt jeden Kaffee mit feinem, veganem Schaum.

*Bei Kaufland  
gibt es immer eine  
riesige Auswahl, da ist  
garantiert für jeden das  
Richtige dabei – nicht  
nur zum Frühstück!*



### *Leichter Start in den Tag*

Mit der Schwartau Extra Zero Konfitüre schmeckt das Frühstücksbrötchen gewohnt lecker. Der fruchtige Aufstrich kommt aber ganz ohne zugesetzten Zucker aus, liefert nur wenige Kalorien und enthält keine Farb- und Aromastoffe.



### *Für unterwegs*

Unsere Eigenmarke K-to go bietet praktische, leckere Mahlzeiten für den Außer-Haus-Verzehr. Die Einzelportionen bestehen aus besten Zutaten und sorgen für Genuss, auch wenn die Pause kurz ist. So wie der Joghurt mit Roter Grütze & Müsli, der den Tag cremig-knusprig beginnen lässt.



### *Alles Käse?*

Zum Glück nicht! Denn der „Frischkäse“-Aufstrich Natur von Oatly ist alles, aber vor allem rein pflanzlich. Schmeckt nicht nur auf dem Bagel richtig lecker, sondern eignet sich auch fürs vegane Kochen und Backen.



# PASTELL, SALBEITÖNE, GOLD- AKZENTE

Text: Isabelle Grunwald / Fotos: living4media



## Frühlingshafte Elemente wie frische Blumen und gefärbte Eier stimmen auf Ostern ein.



Ein aus Blumendraht geformter Häschen-Serviettenring sorgt für einen zusätzlichen Ostermoment auf dem Teller.



Imposante Blüten unterstreichen den Mix aus Nude und Gold.

# B

ereit für Inspirationen zum Eierfärben und Ostertischdekorieren? Mit diesen Farbkombis und einfachen DIY-Ideen bekommt der gemeinsame Brunch den passenden Osterschiff.

Naturmaterialien wie Leinen, Holz und Blumen bestimmen den schlichten Look. Rustikales Steinzeug und natürlich gefärbte Eier mit spannenden Strukturen an knorrigen Frühlingszweigen unterstreichen den Stil und schaffen eine entspannte und gemütliche Atmosphäre. Wer auf echte Eier verzichten will, hängt angesagte Wabeneier aus Papier an die Frühlingszweige. Graublau- oder Salbeitäne sorgen für farbige Akzente. Ein grauer Eierkarton wird zur Basis für ein Arrangement aus selbst gemachten Eierschalenkerzen, Federn und blühenden Mini-Blumenzwiebeln wie Traubenhyazinthen. Eine Stoffserviette auf dem Teller, die einfach um ein Ei zu Häschenohren gebunden ist, reicht schon für das lässige Osterfeeling.

Wer mehr Schimmer und Opulenz auf dem Tisch möchte, setzt auf Goldakzente. Zum Beispiel bei den selbst gefärbten Eiern mit lebensmittelechter Goldfarbe oder Blattgoldfolie.



Einen leichten Glanzeffekt bekommen Eier übrigens, wenn sie nach dem Färben mit etwas Speiseöl eingerieben werden. Für ein schönes Farbenspiel auf dem Tisch sorgen Nude- oder Flidertöne im Mix mit sattem Mango-Gelb, das den Goldton noch einmal aufgreift. Imposante Blüten wie Hyazinthen, Ranunkeln oder Magnolienzweige eignen sich für diesen Look besonders gut.

Schleierkraut, Buschwindröschen, Gänseblümchen oder zarte Trockenblumen schaffen in Kombi mit Weiß und Pastelltönen eine filigrane Tischdeko. Drapiert in einem selbst gemachten Eierschalen-Vasen-Kranz werden sie zum Zentrum auf dem Ostertisch. Dafür einfach mehrere ausgeblasene und gewaschene Eier oben etwa bis zu einem Drittel vorsichtig aufbrechen, die Eier mit der Öffnung nach oben zu einem Kreis aneinanderkleben und auf einen schlichten Dekoteller als Dekoinsel stellen.

## Feste Dekoinseln und klare Linien schaffen Struktur auf dem Tisch.

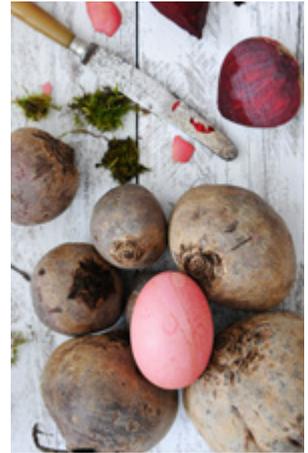


Lässig und natürlich kommen die Frühlingsblüher samt Zwiebel auf den Tisch.

Den Herkunftscode bekommst du übrigens mit einer Mischung aus Wasser und Apfelessig auf einem Wattepad ganz leicht von der Eierschale, sodass das Ei in seinem schlichten Weiß oder Braun ideal zur Geltung kommt. Egal für welchen Look du dich entscheidest, wichtig ist, dass du bei einer Linie bleibst, um ein harmonisches Ergebnis zu schaffen. Besonders stimmig wird es, wenn sich die Farben und Materialien im Rest des Zimmers, etwa bei den Kissen oder bei der Deko im Regal oder auf dem Sideboard, wiederholen.

# NATÜRLICHE FARBPALETTE

Von Zartrosa bis Tiefblau entsteht mit Obst- und Gemüsesud eine wunderschöne Farbpalette für die Ostereier am Frühstückstisch. Wir färben mit Rotkohl, Roter Bete, Heidelbeeren und Co. Ein Hinweis für den Look vorab: Mit weißen Eiern wird das Farbergebnis klarer und leuchtender. Braune Eier bringen gedecktere und dunklere Töne hervor.



## MATERIALIEN

Ausgeblasene Eier • Spülmittel • ggf. Haushaltsgummis • tiefer Topf • 250 g Rote Bete (ergibt zarte Rosa- bis Pinktöne)/250 g Rotkohl (ergibt hellblaue bis grüne Färbung)/250 g Heidelbeeren (ergibt leicht violette Blautöne)/ Holundersaft im Verhältnis 1:1 mit Wasser (ergibt Violett bis Aubergine) • 300–500 ml Wasser • 1 EL Salz  
1 EL Essig • Schaschlikspieße • Wäscheklammern

Vor dem Färben die Eier gründlich mit Spülmittel waschen. Für ein lässiges Ringelmuster die Eier mit Haushaltsgummis umwickeln. Den Sud mit fein gewürfelmtem oder geschnittenem Obst/Gemüse und 1 EL Salz 10 bis 30 Minuten köcheln und anschließend etwas abkühlen lassen. Für ein intensiveres, unregelmäßigeres Ergebnis das Obst/Gemüse pürieren und im Sud lassen. Für eine gleichmäßigere Färbung Obst/Gemüse nach dem Auskochen absieben. 1 EL Essig in das warme Färbebad geben. Die Eier auf Schaschlikspieße stecken und so lange eintauchen, bis keine Luftblasen mehr aufsteigen, dann die Schaschlikspieße am Topfrand mit Wäscheklammern fixieren. Bei Bedarf den Sud mit Wasser auffüllen, bis dieser die Eier vollständig bedeckt. Die Eier so lange im Sud belassen, bis sie die gewünschte Farbe angenommen haben (je nach Obst/Gemüse zwischen 10 Minuten bis über Nacht).



# Favourites

## 350 GENUSS- MOMENTE ZUM BESTEN

# PREIS!



Weitere Informationen unter  
[kaufland.de/ostern](https://www.kaufland.de/ostern)

Abbildungen ähnlich. Irrtum vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Filialangebote auch unter [filiale.kaufland.de](https://www.filiale.kaufland.de). • Weitere Informationen zu Produktsiegeln finden Sie unter [kaufland.de/siegel](https://www.kaufland.de/siegel).



# MEIN GARTEN, MEIN WALD

Text: Silvia Dittinger / Fotos: Bernd Müller, Knesebeck Verlag





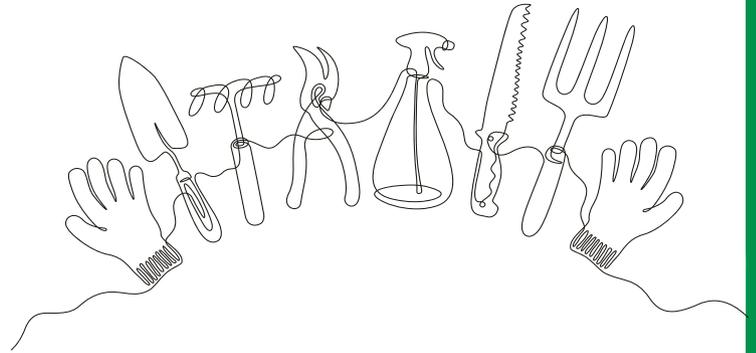
kay, eine schlechte Nachricht vorweg: Einen Garten in eine verwunschene grüne Oase zu verwandeln, geht nicht über Nacht. Das gilt auch dann, wenn man ihn so naturbelassen lässt, wie es im sogenannten Waldgarten der Fall ist. Doch das ist auch schon der einzige Wermutstropfen. Denn ansonsten bringt ein Waldgarten ziemlich viele positive Aspekte mit sich. In ihm gilt die Devise: Weniger ist mehr. Es muss nicht jede Woche gemäht werden und auch mühsames Unkrautjäten gehört hier nicht zur lästigen Routinearbeit. „Die Natur ist zur Selbsterhaltung auf den Menschen gar nicht angewiesen. Tatsächlich kann durch das menschliche Eingreifen das ökologische Gleichgewicht gestört werden. Das Vertrauen in die Natur und in ihre Fähigkeit, sich selbst zu versorgen, ist im Laufe der letzten Jahrzehnte immer mehr in den Hintergrund gerückt“, sagt Laura Sophia Müller, die in München ihren eigenen Waldgartentraum lebt und ein Buch darüber geschrieben hat. Denn anders als der Name vermuten lässt, braucht es für einen Waldgarten nicht Unmengen an Platz oder dichten Baumbestand. Ein Waldgarten orientiert sich an der Art der Bepflanzung und den Pflanzen, die sich in einem Wald wiederfinden, und kann so auch mitten in der Stadt angelegt werden.



Was wächst denn da? Strenge Beete sucht man im Waldgarten vergeblich.



In ihrem Buch „**Mein Waldgarten - Inspirationen für ein natürliches Paradies**“ (Knesebeck Verlag) erklärt Laura Sophia Müller, wie man den eigenen Garten in einen Waldgarten verwandeln kann, und gibt Tipps, wie man den eigenen grünen Daumen entstehen lassen kann.



## Akkurat gestutzte Hecken und geradlinig angelegte Beete haben in Waldgärten nichts zu suchen.



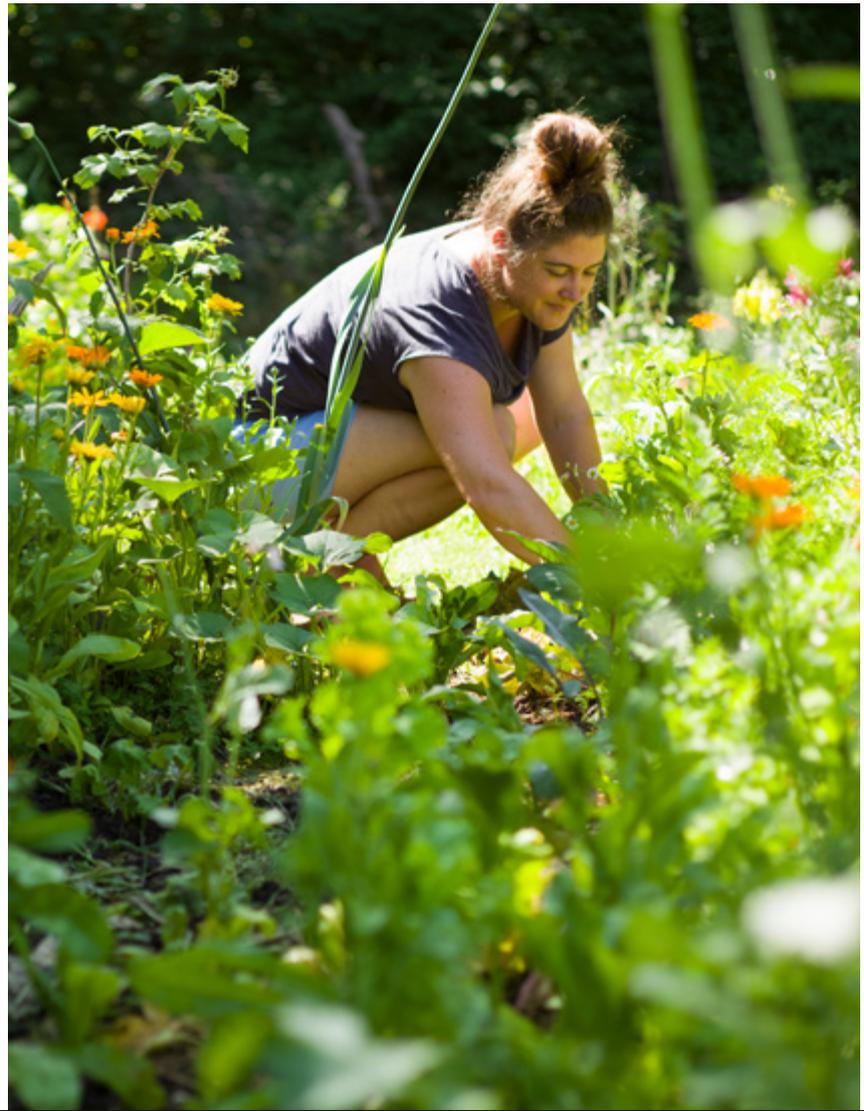
Diese Art des Gärtnerns hat eine lange Tradition und ihre Ursprünge reichen zurück bis zu der Zeit, in der Menschen sesshaft geworden sind. Gemüse wurde damals direkt im Wald angepflanzt. Der humusreiche Boden bot beste Wachstumsbedingungen und die dichte Bewachung durch Bäume und Sträucher schützte die Nutzpflanzen vor Wind, Sonne und Kälte. Alles gute Gründe, die auch heute noch für das Anlegen und Pflegen von Waldgärten sprechen. Wenn dir also beim Blick aus dem Fenster ein zugewucherter Garten entgegenspringt, dann ist das die beste Ausgangslage, um dieses Frühjahr die Gartenarbeit anders anzugehen und ihn in einen Waldgarten zu verwandeln.

**Hier darf  
alles ein  
bisschen so  
wachsen, wie  
es will – und  
das kommt  
Natur und  
Tierwelt  
zugute.**



„Einen Garten aus seinem Dornröschenschlaf zu wecken, ist für mich mit das Erfüllendste in meinem Gärtnerinnenleben“, sagt Laura. Nicht erst einmal hat sie genau das gemacht. „Alles, was im Garten bereits vorhanden ist, darf erst mal bleiben. Denn die vorhandenen Pflanzen und Bäume bilden das Grundgerüst. Und dann schaut man: Bietet die Bepflanzung einen Nutzen für die Tierwelt? Oder stehen die Pflanzen vielleicht zu eng, sodass kein Licht bis nach unten durchkommt? Dann muss das geändert werden“, erklärt sie. Auch strenge Beete, in denen in Reih und Glied nur eine Sorte

Gemüse wächst, sucht man im Waldgarten vergebens. Stattdessen wuchert es wild und bunt durchmischt. Viele Pflanzen unterstützen sich nämlich gegenseitig im Wachstum und bilden so eine nützliche Nachbarschaft. „Salat kann man zum Beispiel super unter Hortensien oder einem Himbeerstrauch aussäen. Die großen Blätter spenden Schatten. Ein herrliches Zusammenspiel“, sagt Laura.





Auf gute Nachbarschaft: Im Waldgarten wachsen verschiedenste Pflanzen nebeneinander und profitieren dabei auch noch voneinander.

Auch Tiere jeglicher Art sind gern gesehene Gäste. In Lauras Waldgarten summen und brummen verschiedenste Insektenarten, Laufenten suchen quakend nach Schnecken sowie nach anderen Schädlingen, wie Käfern und Raupen. Maulwürfe dürfen nach Herzenslust buddeln und den Boden lockern. So reguliert sich der Waldgarten von selbst. „Ein starker Schädlingsbefall ist ein Zeichen dafür, dass das ökologische Gleichgewicht gestört ist. Die Voraussetzungen für ein gesundes Beet mit gesunden Pflanzen sind der richtige Standort, ausreichend gedüngter Boden und gesundes Saatgut. Eine Bepflanzung mit Mischkulturen und ein schonender Umgang mit dem Boden halten die meisten Schädlinge fern“, sagt Laura. Wie in jedem anderen Gartenkonzept auch, gibt es aber Komponenten, die man nicht beeinflussen kann. So unterscheiden sich Klima und Boden von Region zu Region. Letzteres könnte man zwar mit dem Einsatz von viel Körperkraft für kurze Zeit verändern, aber die einfachere Variante ist es, den Garten den gegebenen Umständen anzupassen. Diese Erfahrung machte auch Laura, als sie mehrere Jahre hintereinander vergeblich versucht hatte, einen Feigenbaum als Urlaubsmitbringsel aus Italien in ihrem Waldgarten wachsen zu lassen. Erst als sie es mit einer winterharten Sorte aus einer heimischen Baumschule versuchte, gelang es ihr. „Grüne Daumen sind nicht angeboren. Sie wachsen uns erst mit der Zeit, wenn wir es wollen“, sagt Laura.



Intakte Ökosysteme bilden die Grundvoraussetzung für unser aller Leben. Insekten leisten durch das Bestäuben einen wichtigen Beitrag zur Vermehrung von Pflanzen, die wiederum für die Sauerstoffproduktion und die Regulierung unseres Klimas sorgen. Weltweit geht die Artenvielfalt vor allem durch menschliches Eingreifen drastisch zurück. Diese Ökosysteme zu schützen und die Artenvielfalt zu fördern, ist deshalb auch für Kaufland ein wichtiger Bestandteil auf dem Weg in eine nachhaltigere Zukunft. So setzen wir uns zum Beispiel schon seit Jahren für die Reduktion und die Vermeidung von Pflanzenschutzmitteln beim Obst- und Gemüseanbau ein. Mehr zu unserem Engagement findest du unter [kaufland.de/artenvielfalt](https://kaufland.de/artenvielfalt)

**KAUFLAND**  
**FÜR MEHR**  
**NACHHALTIGKEIT**

# EIN RESTAURANT OHNE ABFALL

Text: Isabelle Grunwald / Fotos: JUNI Fotografen, FREA





**W**ir haben vom ambitionierten Konzept eines Berliner Restaurants gehört, das nicht nur komplett vegan ist, sondern auch vollständig auf Abfall verzichten will. Deshalb haben wir uns in Berlin Mitte mit Gründer David Suchy in seinem FREA verabredet, um herauszufinden, wie Zero Waste, also das Vermeiden von Abfall, in einem Restaurant funktionieren kann. Da wir aber bereits hungrig sind, bevor das FREA am Abend öffnet, nimmt uns David schon einmal mit in die FREA Bakery. Die ist sogar für das hippe Berlin eine Rarität. Denn das Sauerteigbrot, die Croissants, Frühstück und Mittagstisch sind ebenfalls komplett tierfrei und basieren auf Zero Waste. „Hier könnt ihr schon unseren Ansatz sehen: Für uns zählt jeder Krümel. Damit kein Verpackungsmüll anfällt, machen wir alles von den Backwaren bis zum Haselnussmus und dem Kombucha selbst.



Um restlos alles aus den hochwertigen Zutaten herauszuholen, setzt das Küchenteam aufs Einlegen, Fermentieren und auf kreative Gerichte.

Wenn von Brot und Brötchen etwas übrigbleibt, machen wir zum Beispiel Croûtons oder Pasten daraus. Und wenn wirklich gar nichts mehr geht, kommt ‚Gersi‘ zum Einsatz, unsere eigene Kompostiermaschine die Straße runter im FREA“, erklärt David. Das wollen wir uns genauer anschauen. Aber wir nehmen zuerst noch eines der beliebten Sauerteig-Croissants auf die Hand. David zeigt uns „Gersi“, die das Zero-Waste-Konzept des FREA in Kombination mit dem tierfreien Menü möglich macht. Über Nacht werden hier alle Lebensmittelreste aus Küche und Gastraum zu nährstoffreichem Kompost verarbeitet. „So schaffen wir einen geschlossenen Kreislauf: Wir beziehen von unseren regionalen Landwirten das saisonale Obst und Gemüse und geben ihnen die Muttererde, in der es zukünftig wächst, zurück“, erklärt David. Aber bevor überhaupt etwas in der Kompostiermaschine landet, hat das kreative Küchenteam viele Wege, um seine Zutaten vom Blatt bis zur Wurzel zu nutzen. In der Küche stehen zahllose große Glasbehälter mit fermentiertem und eingelegtem Obst und Gemüse. Gemüseabschnitte und Schalen kochen in den Töpfen zu intensiven Soßen und das kleine Menü ist ausgeklügelt aufgestellt, um alles geschmackvoll in Szene zu setzen. „Unsere Gäste kommen selten wegen des Konzepts zu uns und das finden wir auch gut so. Wir wollen nicht dogmatisch an das Thema rangehen, sondern leckeres Essen anbieten, das Spaß macht“, meint David. Kein Food-Waste also, check. Aber wie sieht es mit Verpackungen aus? Auch dafür hat David eine Lösung: Obst und Gemüse kommen lose in Holzkisten, die wiederverwendet werden. Öl- und Essigflaschen laufen



Das pflanzenbasierte Menü und die hauseigene Kompostiermaschine sind der Schlüssel zum Zero-Waste-Konzept.



über ein Pfandsystem, Buchweizen oder Leinsamen kommen in recycelbarem Papier. Aber komplett ohne Verpackungsmüll geht es dann am Ende doch nicht. „Auch wir müssen Kompromisse machen – etwa bei den Glasflaschen für unsere Weine oder den Reinigungsmitteln in Plastikverpackungen. Absolut abfallfrei ist leider noch unrealistisch. Aber wir nähern uns immer weiter an und zeigen Bedarfe auf“, sagt David.

Im Gastraum reden wir an einem der massiven Holztische beim Essen weiter. Die Einrichtung ist von regionalen Zimmerleuten gefertigt, Lampen aus Pilzfasern spenden angenehmes Licht und an der Wand hängt ein ganz besonderes Kunstwerk. „Das haben wir aus den Plastikverpackungen vom Aus- und Umbau fertigen lassen. Es wiegt 15 Kilogramm“, erklärt er. Das war 2019. David erzählt uns, dass er am 27. April 2017 einen Augenöffner-Moment hatte. „Das war der Earth Overshoot Day. An dem Tag hatten wir in Deutschland bereits die Ressourcen aufgebraucht, die die Erde innerhalb eines Jahres für uns reproduzieren kann.

**Restaurants mit Zero-Waste-Konzept sind noch rar gesät, aber es werden mehr.**

Langlebigkeit ist ein wichtiger Aspekt bei Zero Waste. Das Mobiliar fertigten Zimmerleute aus dem Berliner Umland.



Auch beim Interieur vermeiden David und Jasmin Plastik und setzen auf Naturmaterial. Hier hängen Lampen aus Pilzfasern von der Decke.

Ich habe viel recherchiert, gelesen und schließlich meinen privaten Alltag auf Zero Waste umgestellt, für mich definiert, was elementar ist und was ich eigentlich unter Müll verstehe.“ Da er damals ein neues Unternehmen aufziehen wollte, entschied er schließlich, dass er seinen privaten Wertewandel auf sein Geschäft übertragen will, und warf alle bis dahin schon weit fortgeschrittenen Pläne über Bord. Beispiele für ein Zero-Waste-Restaurant waren weltweit rar gesät, in Deutschland gab es nichts Vergleichbares.



Erhebungen des Statistischen Bundesamtes zufolge fielen 2020 1,9 Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle bei der Außer-Haus-Verpflegung an.

So cool kann pflanzenbasierte Zero-Waste-Küche aussehen.



**David's  
Tipp: Mach  
dich nicht  
verrückt,  
taste dich  
langsam  
ran.**

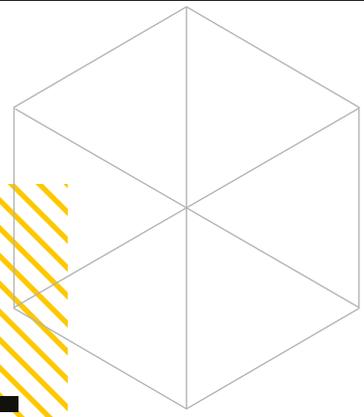
Schließlich machte er im SILO im britischen Brighton ein Praktikum und startete mit viel Input im Gepäck das FREA in Berlin Mitte. Ihre Erfahrungen geben David und seine Frau Jasmin auch im FREA Lab bei individuellen Workshops an Interessierte weiter. Sein Tipp für uns am Ende des Abends: „Zero Waste bedeutet Verzicht. Das lässt sich nicht schönreden. Das ist am Anfang eine echte Herausforderung. Aber abgesehen davon, dass es sinnvoll ist, kurbelt es die Kreativität unheimlich an. Das Wichtigste ist aber, dass man sich nicht verrückt macht. Einfach klein anfangen und sich Schritt für Schritt rantasten.“

---

Wir von Kaufland setzen uns mit vielfältigen Maßnahmen dafür ein, dass Lebensmittel nicht wahllos auf dem Müll landen, sondern die Wertschätzung bekommen, die sie verdienen. Mehr unter [kaufland.de/lebensmittelverschwendung](https://www.kaufland.de/lebensmittelverschwendung)

**KAUFLAND  
FÜR MEHR  
NACHHALTIGKEIT**

# SILPHIE: DIE WUNDER- PFLANZE



Text: Elke Poser / Bilder: OutNature GmbH



**Energiepflanze**  
zur Gewinnung von Biogas



**Mehrjährige Kultur**  
mindestens zehn Jahre nutzbar



**Wasser- & Erosionsschutz**  
durch ständige Bodenabdeckung



**Humusaufbau & Kohlenstoffbindung**  
im Boden



**Lange Blütezeit**  
und Lebensraum für Insekten



**Alternative Faser**  
als Rohstoff für die Papierherstellung



**Förderung heimischer Ökosysteme**  
und der Biodiversität



**Gute Nährstoffeffizienz**  
und geringer Pflanzenschutzmitteleinsatz





Für die Idee, aus Silphie-Fasern nachhaltige Verpackungen herzustellen, wurde OutNature mit dem Deutschen Verpackungspreis ausgezeichnet.

## Alternatives Verpackungsmaterial kann große Beiträge zum Umweltschutz leisten.

**W**enn im Sommer die Silphie blüht, kann man sie nur schwerlich übersehen. Die gelbe Pracht auf den Feldern fällt sofort ins Auge, aber die wenigsten wissen, welches Potential diese Power-Pflanze hat. Ursprünglich

stammt sie aus Nordamerika und wurde als Futtermittel nach Europa gebracht. Inzwischen wird die Silphie in Deutschland als Energiepflanze zur Biogasgewinnung angebaut, aber insbesondere ihre Fasern können noch mehr: Sie dienen als neuer, ressourcenschonender Rohstoff, beispielsweise für die Papierproduktion. Aus dem innovativen Silphie-Papier werden unter anderem Lebensmittelverpackungen für Eigenmarkenprodukte von Kaufland und Lidl hergestellt. Faltschachteln, Banderolen, Etiketten oder Schalen für Obst- und Gemüseartikel haben den Weg in den Einzelhandel bereits gefunden, ebenso Umverpackungen im Kühlregal für beispielsweise Fischprodukte. Dadurch entstehen wertvolle Pluspunkte in Sachen Nachhaltigkeit und Umweltschutz. Der Herstellungsprozess von Zellstoff erfordert den Einsatz von Chemikalien, Energie, Wasser und Holz. Mit den Rohstoffen der Silphie ergibt sich im Endergebnis eine weit aus positivere Bilanz, denn der Anbau der Nutzpflanze unterstützt das Ökosystem in vielfacher Hinsicht. Sind die Samen einmal ausgesät, wachsen die mehrjährigen Pflanzen mindestens zehn Jahre immer wieder, ohne dass der Boden erneut bestellt werden muss. Die entstehende Bodenbedeckung wirkt als Wasser- und Erosionsschutz. Im Gegensatz zum Baum wächst eine Silphie innerhalb eines Jahres vollständig nach. Die Blütenstände schmücken nicht nur farbenfroh die Landschaft, sondern bieten auch einen vorzüglichen Lebensraum für Insekten, vor allem für Bienen.

Wie bei allen Schritten in Richtung Zukunftstechnologien braucht es mutige Unternehmer mit Pioniergeist, um die Entwicklungen voranzutreiben. In diesem Fall handelt es sich um Landwirte, die das Risiko eingehen, um Fortschritt zu erreichen. „Was wir machen, tun wir aus unserer eigenen Überzeugung. Wir erwarten kein Schulterklopfen, lassen uns dafür aber auch nicht von jedem kurzfristigen Hype mitreißen. Wir versuchen in einer derart geerdeten Branche immer wieder Innovatives umzusetzen und Wege neu zu denken“, antwortet Landwirt Simon Rauch

aus Baden-Württemberg auf die Frage, was ihm an seinem Beruf gefällt. Für Rauch, der auf großen Teilen seiner Ackerflächen Silphie anbaut und mit drei weiteren Landwirten damit auch eine Biogasanlage betreibt, ist Nachhaltigkeit essenziell. Kaum eine Branche legt den Fokus so auf die Zukunft wie die Landwirtschaft – schließlich soll die nächste Generation mindestens genauso gute Bedingungen vorfinden wie man sie seinerzeit von den Eltern übernommen hat.

Die langfristige Verbesserung der Umweltbilanz hat auch für Thomas Tappertzhofen, CEO von OutNature, oberste Priorität: „Wir haben bereits verschiedene Verpackungen in den Kaufland- und Lidl-Filialen und entwickeln unser Produktportfolio kontinuierlich weiter. Mit Silphie-Fasern schaffen wir einen gänzlich neuen Rohstoff mit regionaler, transparenter Lieferkette.“

OutNature ist eine Marke von PreZero und damit ein Teil der Schwarz Gruppe. Das Ziel von OutNature lautet, den Lebensmitteleinzelhandel und damit den täglichen Einkauf mit Verpackungslösungen aus Silphie-Papier nachhaltiger zu gestalten.

Auch Kaufland übernimmt Verantwortung für die Zukunft und hat als einer der ersten die neuartigen Papierverpackungen in seinem Sortiment eingeführt: bewusster verpackt mit Papier auf Silphie-Basis.

---

Kreisläufe schließen, Ressourcen schonen, Abfälle vermeiden – Genaueres über mehr Nachhaltigkeit im Handel gibt es unter **out-nature.de**

**out  
nature**  
by PreZero

# Karfreitags- EISCH

Text: Silvia Dittinger / Fotos: Getty Images



**T**

hunfisch rangiert auf der Beliebtheitsskala der Deutschen gleich auf Platz zwei hinter Lachs. Im Schnitt verspeist derzeit jede und jeder von uns rund zwei Kilo Thunfisch im Jahr. Was viele nicht wissen: Es gibt nicht nur eine Thunfisch-Art, sondern viele verschiedene und das sind teilweise ganz schöne Schwergewichte.

So bringt es zum Beispiel der Blauflossenthun auf bis zu 700 Kilogramm Körpergewicht und auf eine Gesamtlänge von bis zu vier Metern. Außerdem sind Thunfische schnelle Schwimmer und könnten es an Geschwindigkeit zum Teil mit Kleinwagen aufnehmen. Auf dem deutschen Markt werden hauptsächlich Gelbflossenthun, Weißer Thun und vor allem Echter Bonito verkauft. Letzterer hat weltweit die größten Bestände. Und dennoch: Die Überfischung der Meere ist generell und bei Thunfisch ebenfalls ein wichtiges Thema und sollte auch beim Karfreitagsschiff im Auge behalten werden. „Für einen einzigen Thunfisch kann man auf dem Weltmarkt manchmal mehrere Tausend Euro verlangen. Das macht den Thunfischfang besonders attraktiv für illegale Fischerei“, sagt Michael Hegenauer vom Marine Stewardship Council (MSC). Genau deshalb ist es so wichtig, dass Zertifizierungsprogramme wie das MSC-Siegel die Fischerei und die Lieferkette streng kontrollieren. Denn nur so kann sichergestellt werden, dass keine Überfischung stattfindet, vorausschauendes Bestandsmanagement betrieben und der Beifang minimiert wird. „Vor wenigen Jahren hatten nur zehn Prozent des verkauften Thunfischvolumens auf dem Markt das MSC-Siegel. Mittlerweile sind wir hier bei 40 Prozent“, sagt Hegenauer. Wer Thunfisch bislang vor allem aus der Dose kennt, sollte für sein Karfreitagessen unbedingt Thunfischsteaks oder -medaillons ausprobieren. Diese bekommst du bei Kaufland zum Beispiel in unserer Tiefkühlabteilung. Wie bei Fleisch gilt hier bei der Zubereitung, dass der Thunfisch langsam und schonend aufgetaut wird. Je 100 Gramm Gewicht sollte dabei eine Stunde Auftauzeit eingeplant werden. Die aufgetauten Steaks lassen sich dann einfach mit etwas Salz und Pfeffer gewürzt anbraten oder auf dem Grill zubereiten. Wer Lust auf etwas mehr hat, kann dem Thunfisch auch eine würzige Marinade verpassen. Limetten und Sojasoße harmonisieren hier besonders gut.

**Leckere Rezeptideen für dein Karfreitags-Thunfischessen gibt es online unter [kaufland.de/thunfisch-rezepte](https://www.kaufland.de/thunfisch-rezepte)**





**Fischessen an Karfreitag ist für viele eine feste Tradition. Ein Blick auf die nachhaltige Herkunft des Fisches darf da nicht fehlen. Dieses Jahr im Fokus: Thunfisch.**



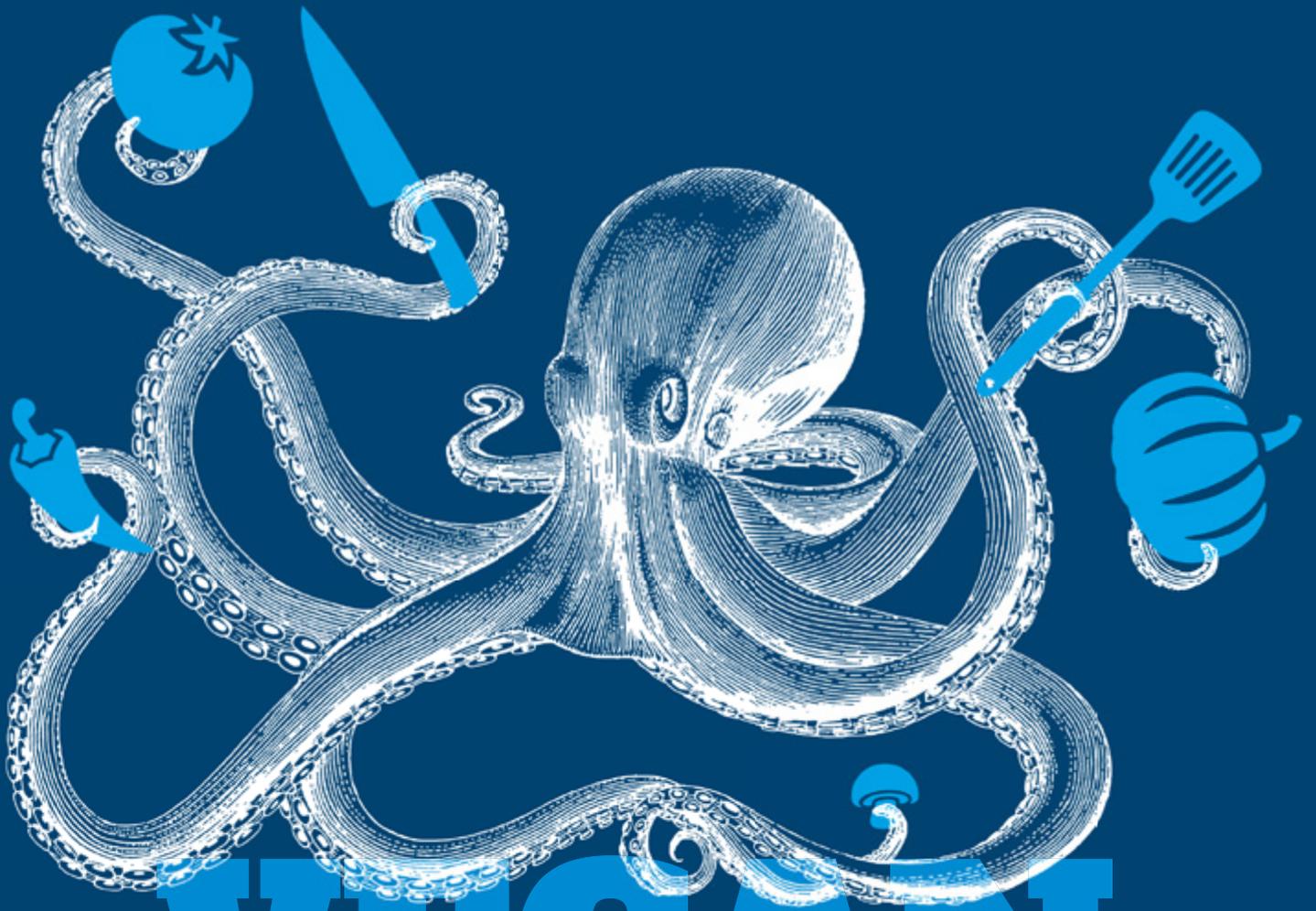
Lust auf Thunfisch? Entdecke unser vielseitiges Sortiment in deiner Filiale.



#### **Unser nachhaltiges Fischsortiment**

Nicht nur bei Thunfisch legen wir Wert auf eine nachhaltige Sortimentsgestaltung. Als erster Lebensmittelhändler bieten wir bundesweit bei unserem Tiefkühl-Eigenmarkensortiment nur noch MSC-, ASC- oder GGN-zertifizierte Produkte an. MSC steht für nachhaltig gefangenen Wildfisch, ASC und GGN stehen für Fisch aus verantwortungsvoller Zucht. Auch im Frischebereich erweitern wir stetig unser Angebot und übernehmen so Verantwortung für unsere Umwelt. Damit sind mehr als 90 Prozent unseres Fisch-Eigenmarkensortiments bereits nachhaltig zertifiziert. Mach auch du mit und achte bei deinem Einkauf auf nachhaltige Fischartikel. Weitere Infos unter [kaufland.de/fisch](http://kaufland.de/fisch)





# VEGAN OCEAN

**Sea Food – ohne Gräten und ohne Fisch.**

Text: Elke Poser / Fotos: Melanie van Bentum, Matthias Hoffmann, iStock



**V**egane Fleischalternativen gibt es wie Sand am Meer. Doch was ist mit Fischliebhabern, die sich rein pflanzlich ernähren wollen? Kochbuchautor Alexander Flohr ist der Sache auf den Grund gegangen und hat die beliebtesten maritimen Rezepte in vegane Versionen verwandelt. In „Vegan Ocean“ veröffentlicht er seine Lieblingsgerichte, die nach Meer(salz) schmecken.

***Du kommst aus einem sehr handfesten Beruf, nämlich aus dem Straßenbau. Warum hast du vor Jahren auf Vegan-Koch umgeschwenkt?***

Ich habe mich kurz nach der Berufsausbildung selbstständig gemacht und hatte dementsprechend viel um die Ohren. Fröhlich machte ich bereits, wie es sich für einen Handwerker gehört, einen Stopp bei meinem Lieblings-Bulettenbräter. Dazu kam, dass ich als ehemals sehr sportlicher Jugendlicher mein intensives Training auf null reduzierte. Mit Ende 20 war es dann so weit: Ich trug bei einer Körpergröße von 1,73 Meter sage und schreibe 135 Kilo auf den Rippen. Die ersten Begleiterkrankungen, beispielsweise entzündete Gelenke und Schlaflosigkeit, ließen nicht lange auf sich warten. Mir war klar, dass ich

## „Algen schmecken nicht nach Fisch, sondern Fisch schmeckt nach Algen!“

dringend etwas ändern musste. Ich habe mich intensiv mit dem Thema Ernährung beschäftigt und fand heraus, dass eine rein pflanzliche sinnvoll sein könnte. Das war 2011 und es gab hierzulande noch sehr wenig Informationen über den Veganismus, amerikanische Medien waren da schon weiter. Ich habe mein Wissen immer stets erweitert, später eine Ausbildung zum Ernährungsberater abgeschlossen und meine Kochkenntnisse immer weiter ausgebaut. Letztendlich brachten Freunde mich dazu, mein Wissen in einem Kochbuch zu veröffentlichen.

***Fiel dir die Umstellung auf die vegane Ernährung in der ersten Zeit schwer?***

Ja, in der ersten Zeit war das schon eine große Herausforderung. Es gab nicht einmal mehr eine Käsestulle mit Gurken oder etwas Wurst für mich. Aber es zeigte sich schnell, dass meine Befürchtungen unbegründet waren. Mit der veganen Ernährung kam die Vielfalt in meine Küche. Ich probierte Lebensmittel, die ich vorher gar nicht kannte, experimentierte mit den verschiedensten Sachen und entwickelte immer mehr Freude daran. Ich musste mir ehrlich eingestehen, dass mein Essverhalten vor der



Hier kocht Alex.

Umstellung richtig eintönig war. Und letztendlich ging es als Veganer mit meiner Gesundheit auch wieder schnell bergauf, das hat mich natürlich sehr motiviert.

***Du hast vor Kurzem „Vegan Ocean“, das erste deutsche Kochbuch für vegane Fischrezepte, geschrieben. Wie kamen dir als Berliner die vielen Ideen dafür?***

Ich bin ein Küstenkind und hatte eine wunderbare Zeit in Rostock. Wir wohnten direkt am Meer, daher bin ich mit Fischgerichten groß geworden. Meine Liebe zu Fisch ist immer geblieben, auch wenn ich später den Wohnort gewechselt habe. Die meisten Rezepte in meinem Buch sind Klassiker aus der maritimen Küche, die ich in viel Tüftelei pflanzlich nachgebaut habe. Den Backfisch habe ich beispielsweise aus weißem Rettich gemacht.



In seinem neuen Buch „Vegan Ocean – Maritime Küche“ (Becker Joest Verlag) lüftet Alexander Flohr das Geheimnis der veganen Fischküche.



# LET'S EAKE!



Bekante Gerichte neu gedacht.

Der „Rote Heringssalat“ schmeckt sehr ähnlich wie das Original, nur dass er nachhaltig und außerdem viel fett- und kalorienärmer ist. In meinen Rezepten kommen keine unnatürlichen Zusatzstoffe wie Kleber oder Geschmacksverstärker zum Einsatz.

***Die Rezepte in „Vegan Ocean“ sind nicht nur für Profiköche geeignet, oder?***

Genau, es war mir sehr wichtig, dass die Rezepte nicht nur lecker schmecken, sondern auch so einfach sind, dass sie jeder kochen kann. Die Lebensrealität sieht bei den meisten nun einmal so aus, dass das Essen schnell auf dem Tisch stehen soll und natürlich lecker sein muss. Auch bei den Zutaten habe ich darauf geachtet, dass alles im normalen Lebensmittelhandel erhältlich ist und nicht einen komplizierten Einkauf mit sich bringt. Leckere vegane Gerichte müssen keinen Mehraufwand bedeuten und weder das Geld- noch das Zeitbudget strapazieren. Viele glauben immer noch, dass veganes Kochen schwierig ist. Ich beweise mit meinen Büchern das Gegenteil.

***Wie lange hast du an den Rezepten für die veganen Fischalternativen gearbeitet?***

Das hat ein wenig länger gedauert, denn vieles in der Fischküche war Pionierarbeit. Insgesamt habe ich acht Monate daran gearbeitet – ungefähr doppelt so lange wie an den anderen Büchern.

***Wo findest du Inspiration für deine Rezepte?***

Ganz einfach – ich bin neugierig und ich bin verfressen. Es liegt in meiner Natur, dass ich Neues erfinden will und gerne dabei schlemme. Mein Kühlschrank ist immer voll. Manchmal habe ich eine Idee und setze sie gleich in der Küche um. Vegane Ernährung hat so viele Facetten, da sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

***Du bist auch auf YouTube sehr erfolgreich. Wer sind deine Abonnenten?***

Die Zuschauer meines Kanals „Hier kocht Alex“ sind zu circa 30 Prozent männlich, obwohl das Thema Kochen und Veganismus eher ein Frauenthema ist. Ich weiß nicht genau, woran das liegt, vielleicht daran, dass ich ein eher kerniger Handwerker-Typ bin, genauso wie meine Rezepte, die sind auch alle eher deftig und ohne Schnickschnack.

***Was antwortest du einem Kritiker, der die Meinung vertritt, veganes Essen kann kein Genuss sein?***

Den lade ich zum Essen ein, danach wird er seine Meinung nachhaltig ändern!

# „Ich bin neugierig und ich esse gern, so entstehen meine Bücher.“



Bratfisch mit Kartoffelsalat und Knoblauchbutter



# THUNFISCH- BULETTEN AUF HEISSEM TOMATENDIP

## Zutaten für 6 Stück

**Für die Buletten:** 1 kleine rote Zwiebel, 1 Bund Dill, 1/4 Bund glatte Petersilie, 1 Möhre, 200 g Thunfischmasse, (siehe rechts), 1 gehäufte TL Noriflocken, 3 EL feine Haferflocken, 3 EL Kichererbsenmehl, Salz, Pfeffer, Olivenöl.

**Für den Tomatendip:** 1 kleine rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 1 Zweig Rosmarin, 1 Dose stückige Tomaten (260 g Abtropfgewicht), 1 EL Hefeflocken (alternativ 1 EL veganer Parmesan), 1 TL Kapern aus dem Glas, Salz, Pfeffer, Saft von 1/2 Limette.

## Zubereitung

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Dillfähnchen und die Blätter der Petersilie abzupfen (etwas Dill für die Garnitur beiseitelegen) und fein hacken. Die Möhre mit der Küchenreibe fein raspeln und mit Zwiebel, Dill, Petersilie, Thunfischmasse, Nori-, Haferflocken und Kichererbsenmehl mit 50 ml Wasser in einer Schüssel zu einer einheitlichen Masse vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend mit leicht angefeuchteten Händen 6 gleich große Buletten daraus formen und in ausreichend Olivenöl etwa 4 Minuten bei mittlerer Hitze ringsum anschwitzen. Für den Dip Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, Rosmarin, Tomaten, Hefeflocken und Kapern sowie je eine Prise Salz und Pfeffer dazugeben und bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze

4 Minuten köcheln lassen. Den Limettensaft einrühren und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Buletten auf dem heißen Dip anrichten und mit etwas Dill garnieren.

**Tipp:** Die Buletten schmecken auch sehr gut kalt mit dem Dip auf einer knusprigen Scheibe Schwarzbrot.

## Vegane Thunfischmasse

**150 g getrocknete Sojaschnetzel mit 1 l Wasser** aufkochen und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend das Wasser durch ein Sieb abgießen und die Schnetzel mit kaltem Wasser abbrausen. Die Schnetzel mit den Händen kräftig ausdrücken und mit einem großen Messer sehr fein schneiden oder hacken – es sollten sehr feine Fasern entstehen. In einer Schüssel mit **1/2 TL Salz, 1 EL Noriflocken, 1/2 TL Knoblauch-** und **1 TL Zwiebelgranulat** sowie **1 Prise Pfeffer** und dem **Saft von 1/4 Zitrone** vermischen. Die fertige Masse fest in die Schüssel pressen und abgedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

**Tipp:** Die Noriflocken können auch ganz leicht selbst gemacht werden. Dafür einfach Noriblätter zerkleinern.



**KAUFLAND  
FÜR MEHR  
NACHHALTIGKEIT**



# TIERWOHL IST UNS WICHTIG.

Wir verbessern Schritt für Schritt die Bedingungen in der Tierhaltung. Über 65 Prozent\* unserer Frischmilch und 40 Prozent\* unserer H-Milch stammen aus den tiergerechteren Haltungsform Stufen 3 und 4, ebenso wie über 20 Prozent\* unseres Frischfleischsortiments. Unser Sortiment aus verbesserter Tierhaltung bauen wir kontinuierlich weiter aus.

**MACH MIT!** Mehr Informationen unter [kaufland.de/haltungsform](https://www.kaufland.de/haltungsform)



\*bezogen auf die Anzahl unserer Eigenmarken-Artikel

# Maritimer GESCHMACK

*Fischalternativen auf rein pflanzlicher Basis sind ein veganes Highlight für alle, die sich bewusster ernähren wollen. Den maritimen Genuss gibt es bei uns.*



### *Frisch ohne Fisch*

Die vegane Sushi-Auswahl Mabu von unserer Eigenmarke K-take it veggie besteht aus einem Hoso- und vier Californiamakis sowie je einem Nigiri und Naked Nigiri mit Sojasaße, Ingwer und Wasabi. Ein herzhafter, verzehrfertiger Genuss aus dem Kühlregal.



### *Der Klassiker*

Von Iglo Green Cuisine gibt es jetzt vegane „Fischstäbchen“ auf Basis von Reis und Weizenprotein. Die tiefgekühlten Stäbchen sind eine Quelle von Protein und Omega-3-Fettsäuren, enthalten keine Geschmacksverstärker und haben eine sehr knusprige Panade.



### *Ready to eat*

Der vegane Snacksalat von Unfished PlanTuna California ist direkt verzehrfertig. Mais, Möhren, Erbsen, Peperoni und Oliven runden die Thunfischalternative aus Sojaprotein und Mikroalgenöl perfekt ab. Enthält eine Proteinquelle und Omega-3-Fettsäuren



### *Wie vom Kutter*

Als Häppchen, auf dem Brötchen oder einfach nur so: Zarter Lachsgenuss geht auch ohne Fisch. Der „Wie Räucherlachs“ von Gutfried ist vegan und wird auf Basis von Raps und Reis hergestellt. Sieht nicht nur aus wie das Original, sondern schmeckt auch fast so.

# Kaufland Card

## NOCH

# MEHR SPAREN!

Jede Woche bis zu 25 Coupons zum Extra-Sparen!

So geht's!

- 1 Kaufland-App öffnen.
- 2 Coupons aktivieren.
- 3 Kaufland Card an der Kasse scannen.



Erklärvideo  
ansehen!



## EXKLUSIVE PARTNERVORTEILE IN DER KAUF LAND-APP!



- ✓ Schneller und einfacher Zugang zu unseren **Partnervorteilen**
- ✓ Exklusiv für Kaufland Card **Mitglieder**

Weitere Infos unter [kaufland-card.de](https://www.kaufland-card.de)



# KAUFLANDS GRÖSSTE FILIALE:

DER ONLINE-MARKTPLATZ

Kaufland.de



24 STUNDEN  
GEÖFFNET

5.000 PRODUKT-  
KATEGORIEN



kaufland.de  
SCANN MICH!



Kaufland