



GRATIS

ALLOS

NATÜRLICH GUT FÜR MICH

BIODIVERS
Einblicke in unsere
Anbau-Kultur



Vom
Selbstversorgerhof
zur Bio-Marke

14
LECKERE
REZEPTE



INHALT

4

NATÜRLICH GUT

Von der Natur inspiriert



6

WIE ALLES BEGANN

vom Selbstversorgerhof zur Biomarke



8

5 EINKAUFTIPPS

die natürlich gut für dich sind



12

GESUNDE REZEPTE

6 leckere Rezepte für mehr Abwechslung auf deinem Tisch



VEGANE REZEPTE

6 leckere Rezepte mit den veganen Alternativen von ALLOS

28

18

BIODIVERSITÄT

Unsere Biodiversitäts-Projekte



GREEN FACTORY

Interview mit unserem Werksleiter in Freiburg

34

24

PLANETSCORE

Welchen Einfluss haben die Lebensmittel, die ich kaufe auf die Umwelt?



LUST AUF BIO

Frühstück auf dem Hof für die Kleinen

36

26

WIR LIEBEN VEGAN

Drei Fakten zum Thema Veganismus



KIDS ECKE

Wir stellen die Entdecker-Bande vom ALLOS-Hof vor

38

Bei ALLOS gibt es dieses Jahr ganz viel zu entdecken: Denn unsere Produkte erstrahlen ab sofort im neuen, bunten und fröhlichen Design. Ihr findet sie nach und nach in den Regalen Eurer Liebling-Biomärkte. Im Mittelpunkt der Neugestaltung steht weiterhin unser Ursprung - der ALLOS Hof. Auf ihm begann 1974 unsere Reise und bis heute produzieren wir dort unsere leckeren Müslis und Riegel. Die neuen Verpackungen zeigen Euch außerdem auf einen Blick, warum unsere Produkte „Natürlich gut für mich“ sind. Die Neugestaltung haben wir auch zum Anlass genommen, an der einen oder anderen Rezeptur zu feilen. So haben wir unseren Frucht-Riegeln eine extra Portion Frucht und Nuss verpasst und viele unserer Kekse auf vegane Rezepturen umgestellt.

Diesen Neubeginn unserer Marke ALLOS wollen wir mit Euch zusammen feiern.

Unser Magazin ist in „Handarbeit“ und mit viel Herzblut entstanden und alle im Team, vom Marketing bis in Produktion, haben daran mit viel Freude gearbeitet. Wir hoffen, dass Ihr beim Lesen ebenso viel Freude daran habt.

Euer Allos Team ♥

PS: Wir sind gespannt zu erfahren, wie Euch das neue Design und die neuen Rezepturen gefallen. Deshalb freuen wir uns sehr über Euer Feedback in unseren Social Media Kanälen oder per E-Mail. Jede Nachricht wird gelesen und wir sagen schon jetzt „Danke“!



@allos_bio



@allos_bio



kundenservice@allos.de



ALLOS

NATÜRLICH GUT FÜR MICH



VON DER NATUR INSPIRIERT,
MIT LIEBE KREIERT.

Alles fing damit an, dass wir auf dem Allos Hof natürlich gute Lebensmittel für jene produzieren wollten, die uns am Herzen liegen.

Nun, im Grunde hat sich daran gar nichts geändert. Damals war's die Familie. Heute sind nur ein paar mehr dazugekommen: nämlich ihr.

Für euch ackern wir hart. Immer Bio. Immer vegan oder vegetarisch. Immer lecker. Und immer so nachhaltig wie möglich.

Nicht umsonst findet man uns seit jeher im Bio-Markt um die Ecke.

Egal ob Cerealien, Aufstriche, pflanzliche Drinks, Cookies, Waffeln oder Knäckebröte – wir bieten echte Lebensmittel mit echtem Nährwert.

Wir nutzen Vollkorn mit voll viel Power und süßen, wenn überhaupt, mit Alternativen oder Rohrohrzucker. Wir packen ordentlich Fruchtanteil rein. Und jede Menge Ballaststoffe, die satt machen. Unsere Lebensmittel sind nicht nur gut, weil sie gut schmecken, sondern weil sie die gesündere und nachhaltigere Alternative sind. Das schmeckt euch – und Mutter Natur.

Wir beuten unseren Planeten nicht aus, sondern lassen ihn wachsen und gedeihen – eine Herausforderung, der nicht jeder gewachsen ist. Und wenn möglich, geben wir ihm auch etwas zurück, wie z. B. mit unserem Biodiversitätsprojekten in Norditalien und Deutschland.

„Gut“ hat für uns aber noch eine Dimension. Mit unseren Bauern, Zulieferern sowie Logistik- und Vertriebspartnern pflegen wir ein richtig gutes, partnerschaftliches Verhältnis auf Augenhöhe. Hier ist beispielsweise unsere Fair-Trade-Initiative auf Sri Lanka zu nennen.

Egal, ob wir auf unserem Hof in Drebber produzieren, in Niedersachsen oder in Freiburg – bei unseren Lebensmitteln schmeckt man den Unterschied. Denn unsere geheime Zutat beginnt nicht mit einem E, sondern mit L. Ja, unsere Produkte können Spuren von Liebe enthalten. Damit du voller Überzeugung (und mit vollem Mund) sagen kannst:

ALLOS, das ist natürlich gut für mich

WIE ALLES BEGANN



Wusstest du, dass wir bis heute unsere Müslis, Porridges, Crunchies und Riegel auf dem ALLOS Hof produzieren?



VOM SELBSTVERSORGER HOF

ZUR **BIO**-MARKE

Auf einem idyllischen Hof im niedersächsischen Drebber gründete Walter Lang einen Selbstversorgerhof mit dem Ziel, seine Familie so natürlich und unverfälscht wie nur möglich zu ernähren. Natürlich gut eben.

Zusammen mit der Familie zogen auch Bienenvölker auf dem Selbstversorgerhof ein und per Hand stellte Walter Lang aus ihrem Honig und getrockneten Früchten erste Frucht-Schnitten her. Auch die dazu benötigte Presse konstruierte er im

Eigenbau. Es folgten natürliche Müslis, die er zu Beginn in seiner Badewanne mischte.

Mit diesen ersten Produkten begeisterte er die Anhänger der neu aufkommenden Naturkostbewegung nachhaltig – die Marke ALLOS war geboren.

In den darauf folgenden Jahren entdeckte der ALLOS Gründer auf Reisen das bis dato unbekannt Superfood Amaranth, welches bis heute ein fester Bestandteil unserer Produkte ist.

So steckt Amaranth zum Beispiel in vielen unserer Frühstückscerealien, Riegeln, in unserem Knäckebrot und unseren Waffeln.

Auch den im Biofachhandel so beliebten Agavendicksaft brachte der ALLOS Gründer von einer seiner Reisen mit und machte ihn in Deutschland bekannt. Agavendicksaft ist aufgrund seiner hohen Süßkraft, bei geringer glykämischer Last, besonders gut als Zuckerersatz in der Naturkostbewegung geeignet.

Wir bei ALLOS süßen damit z.B. unsere Fruchtaufstriche und herzhaften Aufstriche sowie unsere Riegel und einige Müslis.

Auch heute besinnen wir uns noch auf unsere Wurzeln und stellen natürliche Lebensmittel her, die nicht nur euch schmecken, sondern auch unserem Planeten. Und das sowohl heute, wie auch damals, mit viel Liebe und Sorgfalt, damit du sagen kannst:

ALLOS – Natürlich gut für mich!



1974

Unser Gründungsjahr – Der ALLOS Hof wird zum Selbstversorgerhof



1982

Wir bringen das nährstoffreiche Super Food der Inkas – Amaranth – nach Deutschland



1997

Wir bringen den bis heute so beliebten Agavendicksaft in den deutschen Naturkosthandel



2012

Start unseres Biodiversitätsprojekts Biene sucht Blüte



2022

Unsere veganen Drinks enthalten jetzt biodiversen Hafer, Dinkel und Kokosnüsse



2022

ALLOS gewinnt den Deutschen Nachhaltigkeitspreis im Bereich Biodiversität



2023

ALLOS - Natürlich gut für mich



2023

Wir produzieren unsere Müslis mit divers angebautem Hafer auf dem ALLOS Hof

5 EINKAUFSTIPPS

DIE NATÜRLICH GUT FÜR DICH SIND!

BIO-PRODUKTE BEVORZUGEN

Bio-Produkte sind gut für die Umwelt und gut für uns. Bei ökologisch produzierten Produkten muss beispielsweise gewährleistet werden, dass keine chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmittel oder gentechnisch veränderten Organismen verwendet werden. Außerdem muss auf eine artgerechte Tierhaltung geachtet werden, um nur ein paar der vielen Richtlinien zu nennen.

Aber wie erkennt man eigentlich Bioprodukte beim Einkaufen und was steckt hinter den ganzen Siegeln?

Das sechseckige deutsche Bio-Siegel und das EU Bio Siegel (grünes Blatt), dürfen ausschließlich Produkte tragen, deren Erzeuger und Hersteller, die Bestimmungen der EG-Öko-Verordnung einhalten. Diese festgelegten Bestimmungen tragen dazu bei, dass wir am Ende der Lieferkette, nachhaltigere, natürlichere und gesündere Lebensmittel konsumieren können, im Vergleich zu konventionellen Produkten.

Das sechseckige deutsche Bio-Siegel und das EU Bio-Siegel (grünes Blatt), dürfen ausschließlich Produkte tragen, deren Erzeuger und Hersteller, die Bestimmungen der EG Öko-Verordnung einhalten. Das sechseckige Deutsche Bio-Logo wird auf den Produktverpackungen, immer in Kombination mit dem EU Bio-Siegel abgebildet. Das EU Bio-Siegel kann wiederum auch ohne das sechseckige Deutsche Bio-Logo genutzt werden.



FOKUS AUF PFLANZLICHE PRODUKTE SETZEN

Für eine gesunde Ernährung ist es essenziell, pflanzliche Lebensmittel in den Fokus der täglichen Mahlzeiten zu rücken. Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kräuter und Getreide bieten uns nicht nur eine riesige Geschmacksvielfalt, sondern sind auch wichtige Lieferanten für Makronährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Eine Ernährung, die vor allem auf pflanzliche Lebensmittel basiert, kann auch „Wohlstandskrankheiten“, wie z.B. Übergewicht, Herzerkrankungen, Diabetes Typ 2 oder Krebs vorbeugen. Ein großer Teil des Einkaufswagens sollte daher am besten mit den genannten Lebensmitteln gefüllt sein.



Bei weiterverarbeiteten Produkten gibt uns das V-Label Auskunft darüber, ob es sich um ein veganes oder vegetarisches Produkt handelt. Dieses kann in offizieller Form (Vegan- / Vegetarisch-Blume) oder in einer, vom Inverkehrbringer eigenen Form (Bild- oder Schriftform), auf dem Produkt abgebildet sein. Nicht alle pflanzenbasierten Produkte sind jedoch immer mit dem V-Label o.ä. versehen, daher lohnt sich der Blick auf die Zutatenliste, um Klarheit zu schaffen.

INFORMATIONEN AUF DEN ETIKETTEN NUTZEN

Gerade bei verarbeiteten Produkten ist es empfehlenswert, die Etiketten genau anzuschauen und sich damit zu beschäftigen. Denn wer die Infos auf den Etiketten richtig deuten kann, ist klar im Vorteil.

Ein erstes Merkmal ist die Länge der Zutatenliste. Desto kürzer und übersichtlicher, desto besser, da dies auf einen geringeren Verarbeitungsgrad hinweist.

Zucker

Oft ist viel zu viel zugesetzter Zucker in verarbeiteten Produkten enthalten, dieser ist auch nicht immer ganz



offensichtlich als Zucker oder Rohrohrzucker ausgewiesen, sondern kann sich unter ganz vielen anderen Begriffen verstecken, wie z.B.: Glukose (-sirup), Fruktose (-sirup), Karamellsirup, Saccharose, Dextrose, Raffinose, Laktose, Maltose / Malzextrakt / Gerstenmalzextrakt oder Maltodextrin. Zum Teil werden aber auch andere süßende Zutaten, wie beispielsweise Honig, Agavendicksaft, Fruchtsäfte, Fruchtkonzentrate oder Fruchtpürees verwendet.

Es kann verwirrend sein, wenn in der Zutatenliste kein Zucker o.ä. ausgewiesen, in der Nährwerttabelle aber der Zuckergehalt in Gramm auf 100 ml / g angegeben ist. Da sich in den verwendeten Rohstoffen, meist Kohlenhydrate (also Zucker) befinden, muss dieser natürlich enthaltene Zucker auch in der Nährwerttabelle kenntlich gemacht werden.

Zucker muss daher nicht immer schlecht sein. Es ist aber umso wichtiger, zu wissen, wie die Angaben auf dem Etikett zu lesen sind, damit das Produkt bewusst in die Ernährung eingebaut werden kann.

Künstliche Zusätze

Wenn ein Produkt chemisch veränderte Inhaltsstoffe, künstliche Aromen, künstliche Süßstoffe oder künstliche Farb- und Konservierungsstoffe enthält, sollte es eher nicht im Einkaufswagen landen. Oft gibt es sogar im selben Regal bes-



sere und natürlichere Alternativen zum gewünschten Produkt.

Gewürze und Gewürzmischungen

Wenn Gewürze, Gewürzmischungen, Kräuter und Kräutermischungen nur in einem geringen prozentualen Anteil im Produkt enthalten sind, müssen diese nicht immer einzeln aufgelistet werden. So kann darin das ein oder andere versteckt werden. Es zeugt jedoch von der Qualität eines Produktes, wenn Hersteller hier offen deklarieren, welche Gewürze und Kräuter genau verwendet werden.

Allergene

Hersteller sind verpflichtet die vierzehn wichtigsten Allergene, die für Allergiker:innen gefährlich sein können, in der Zutatenliste des Produkts

kenntlich zu machen. Diese sind dann oft in Großbuchstaben oder fett geschrieben.

Um so transparent wie möglich zu sein, setzt ALLOS auf eine Volldeklaration. Das bedeutet, dass wirklich alle enthaltenen Zutaten angegeben werden, auch diese, die sich in bereits verarbeiteten Rohstoffen befinden.

EIN VOLLWERTIGER & AUSGEWOGENER EINKAUF IST DIE HALBE MIETE

Sich vollwertig und ausgewogen zu ernähren, bedeutet den Fokus, besonders auf frische Lebensmittel zu setzen. Zusätzlich ist es wichtig, die

Mahlzeiten so bunt und abwechslungsreich wie möglich zu gestalten und alle Nährstoffe mit einzubauen – von allem etwas, von nichts zu viel.

Doch eine vollwertige und ausgewogene Ernährung beginnt nicht erst beim Kochen, sondern bereits beim Einkauf. Entscheidungen, die beim Einkauf getroffen werden, beeinflussen die Mahlzeiten des nächsten Tages oder auch der nächsten Woche.

Daher ist es empfehlenswert nicht hungrig einzukaufen, um nicht dem Hunger die Produktauswahl zu überlassen. Außerdem macht es Sinn, sich vorher schon Rezepte herauszusuchen, die man gerne kochen möchte und den Einkaufszettel auf Basis dessen zu erstellen. Somit entsteht Struktur beim Einkauf und es werden weniger Fehlkäufe getätigt. Ein toller Nebeneffekt besteht darin, dass weniger Food Waste entsteht.

DIE GESÜNDERE ALTERNATIVE WÄHLEN

Es landen oft Lebensmittel in unseren Einkaufswagen und letztlich dann auch auf unseren Tellern, die ganz einfach ab und zu durch gesündere Alternativen ausgetauscht werden können.

Bei Getreideprodukten wie Brot, Pasta oder Reis, ist es ratsam öfter mal zu den Vollkornvarianten im Regal zu greifen, da diese ballaststoffreicher sind als Weißmehlprodukte bzw. als weißer Reis. Ballaststoffe sättigen nicht nur langfristig, sondern können sich auch positiv auf unsere Darmgesundheit auswirken.

Um das Softdrinks-Regal sollte am besten ein großer Bogen gemacht werden, da diese meist vollgepackt sind mit unnötigem Zucker. In diesem Fall ist es besser auf Wasser, ungesüßten Tee oder Kaffee oder auch auf leichte Saftschorlen zurückzugreifen. Wenn es gar nicht ohne den süßen Geschmack geht, lieber selbst eine bewusste Menge Zucker ins Getränk geben. Somit hat man die Aufnahme an Zucker zumindest unter Kontrolle und kann sie nach und nach reduzieren.

Das sind nur ein paar Ansätze als Inspiration, es gibt definitiv noch mehr kleine Entscheidungen, die während des Einkaufs getroffen werden können, um am Ende die gesünderen Alternativen auf dem Teller zu haben.



Sarah Fischer

Ernährungsberaterin,
Healthy Food Lover
und Produktmanagerin
der ALLOS Hofmaufaktur



Für mehr Tipps und leckere veggie Rezepte besucht gerne Sarah's Foodblog unter www.zigfood.de

oder auf  [@_zigfood_](https://www.instagram.com/_zigfood_)

WHITE BEANS PUTTANESCA

- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Allos "Aufs Brot" Aufstrich
- Sorte "Arrabbiata"
- 1 TL Tomatenmark
- 1 Dose stückige Tomaten
- 2 EL Kalamata Oliven, entsteint
- 1 EL Kapern, eingelegt
- 150 g eingelegte Artischockenherzen
- 240 g weiße Bohnen, verzehrfertig (Glas oder Dose)
- Salz
- ½ TL getrockneter Oregano

- sonstiges:*
Brot deiner Wahl zum Dippen
frischer Basilikum
1. Weiße Bohnen aus dem Glas nehmen und in einem Sieb unter klarem Wasser gründlich abspülen.
 2. In einer Pfanne etwas Olivenöl, Allos Brotaufstrich sowie Tomatenmark ca. 2-3 Minuten erhitzen.

3. Stückige Tomaten dazugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
4. Entsteinte Kalamata Oliven, Kapern sowie Artischocken dazugeben und verrühren. Abschließend Bohnen hinzugeben und weitere 2-3 Minuten erhitzen.
5. "White beans puttanesca" nun auf zwei tiefe Teller verteilen und mit getrocknetem Oregano sowie frischem Basilikum garnieren.



PEANUT UDON NUDELN, GEMÜSE UND TOFU

- 400g Udon Nudeln
 - 200g Tofu nach Wahl
 - 200g Zuckerschoten
 - 1 Karotte
- Sauce:*
130g Allos Erdnussmus (Creamy)
 1 EL Sesamöl
 5 EL Sojasauce
 1 EL Ahornsirup
 3 Zehen Knoblauch
 100ml heißes Wasser
- Toppings:*
 Schwarzer Sesam
 Erdnüsse

- Lauchzwiebel
 - Chili
 - Limetten
1. Udon Nudeln nach Packungsbeilage kochen.
 2. In einer Schüssel Allos Creamy Erdnussmus, Sesamöl, Sojasauce, Ahornsirup und drei Zehen gehackten Knoblauch mischen. Etwas heißes Wasser unterrühren.
 3. Tofu würfeln und die Karotte mit einem Handschäler in Streifen verwandeln.

4. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Karotte, Tofu und Zuckerschoten anbraten.
5. Sobald der Tofu etwas „Farbe“ bekommen hat können die Udon Nudeln dazu gegeben werden. Daraufhin die Sauce unterrühren.
6. Mit gehackten Erdnüssen, feinen Lauchzwiebelringen, Sesam und Chiliflocken servieren. Geviertelte Limetten darüber auspressen und die Nudeln verfeinern.



PAPRIKA KÜRBISKERN SOBE:

2-3 Löffel Saatenliebe Kürbiskern gegrillte Paprika

- 1** Zwiebel
- 3** Tomaten
- 1** rote Paprika
- 3** Champignons
- 1** Frühlingszwiebel

1 EL Öl
Etwas Wasser

1. Schneide das Gemüse klein, brate zuerst die Zwiebel und danach das restliche Gemüse in der Pfanne in etwas Öl an.

2. Gib 2-3 Löffel Saatenliebe Kürbiskern gegrillte Paprika hinzu.

3. Mische etwas Wasser unter. Lasse es in der Pfanne etwas vor sich hin köcheln und richte die Soße anschließend mit Reis an.



FRUCHTIG-SCHOKOLADIGE BAKED OATS

- 3 EL** Walnüsse
 - 1** Banane
 - 80 g** ALLOS Das ungesüßte Schoko-Müsli
 - 50 g** gefrorene Beeren
 - 200 ml** Milch oder eine Milch-Alternative (z.B. ALLOS Ohne Muihh Drink)
 - 1 TL** Honig
- Außerdem:
Auflaufform 15x20 cm
Fett für die Form

- Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Walnüsse grob hacken und die Banane mit einer Gabel zermantchen.
- Alles in einer Schüssel zusammen mit dem Ungesüßten Schoko-Müsli, gefrorenen Beeren, Milch und Honig vermischen.
- Die Auflaufform einfetten. Die Müsli-Mischung in die Form geben und gleichmäßig darin verteilen. Im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.



CHOCOLATE JAM BITES

1 Glas ALLOS Frucht Pur, z.B. Himbeere
50 g Chiasamen
100 g geschmolzene Zartbitterschokolade

- Himbeer-Fruchtaufstrich & Chiasamen verrühren.
- Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im Gefrierschrank 3-4 Stunden einfrieren.

- Jeden Marmeladenbissen mit geschmolzener Zartbitterschokolade überziehen.
- Im Gefrierfach aufbewahren und 20 Minuten vor dem Verzehr herausnehmen.



Instagram @maxistories

PISTACHIO MATCHA NICECREAM

100 ml ALLOS Reis Haselnuss Drink

- 2** reife Bananen
 - 1 TL** Matchapulver
 - 1 EL** Pistazien, geschält
- nach Belieben: etwas gehackte Pistazien zur Dekoration

- Reife Bananen schälen und in einem Beutel oder einer Box gestückelt über Nacht einfrieren.
- In einem Hochleistungsmixer oder einem hohen Gefäß mit Hilfe eines Pürierstabs die Bananenstückchen mit Pflanzendrink, Matchapulver und Pistazien cremig pürieren.
- Die Nicecream auf zwei Schalen verteilen und mit gehackten Pistazien garnieren.



Instagram @epifood



BLUMENKOHL-TABOULÉ mit Rotkraut & gerösteten Kichererbsen



- 400 g** Kichererbsen gekocht
- 1 EL** Olivenöl
- 2 TL** Kreuzkümmel
- 1 TL** Salz
- 2 EL** Mandeln
- 2 EL** Sesam
- 300 g** Blumenkohl
- 100 g** Rotkraut
- 200 g** Petersilie
- 1/2** Salatgurke
- 3** Datteln
- 100 g** Cherrytomaten
- 2** Frühlingszwiebeln

- Für das Dressing*
- 6 EL ALLOS Linsen-Aufstrich Rote Linsen Chili**
 - Saft 1** Zitrone
 - Saft 1** Orange
 - 2 EL** Apfelessig
 - 1/2 TL** Salz

- 1.** Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Kichererbsen gut trocken tupfen und in eine große Schüssel geben. Öl, Kreuzkümmel und Salz hinzufügen und vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 15 Minuten im Backofen goldbraun rösten.
- 2.** Mandeln und Sesam in eine heiße Pfanne geben und 3 Minuten rösten. Dabei häufig schwenken. Blumenkohl in grobe Röschen teilen und in der Küchenmaschine fein hacken. Rotkraut fein raspeln. Petersilie fein hacken, Gurke und Datteln in kleine Würfel schneiden. Kirschtomaten halbieren. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden
- 3.** Für das Dressing alle Zutaten glattrühren. Alle Zutaten für den Salat vermengen und mit dem Dressing vermischen.



CREAMY POLENTA mit geröstetem Brokkoli, Lauch und Austernpilzen



- für die Creamy Polenta:*
- 100 g** Polenta (Maisgrieß)
 - 350 ml** stilles Wasser
 - 150 ml ALLOS ohne Muihhh zum Kochen** (veganer Sahneersatz)
 - 1/2 TL** Meersalz
- nach Belieben:*
- 1 TL** Gemüsebrühe Pulver, zuckerfrei

- für das geröstete Gemüse:*
- 1/2 Strunk** Brokkoli
 - 1 Stange** Lauch
 - 1 Handvoll** Austernpilze
 - 50 ml** Olivenöl
 - 1/2 TL** Knoblauchpulver
 - 1/2 TL** Zwiebelpulver
 - 1 TL** Hefeflocken
 - 1/2 TL** Paprikapulver, edelsüß
 - 1/2 TL** Salz
 - 1 TL** getrockneter Oregano
- nach Belieben:*
- Petersilie zum Garnieren

- 1.** Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- 2.** Für das Ofengemüse Brokkoli, Lauch und Austernpilze gründlich waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Olivenöl sowie den oben genannten Gewürzen in einer großen Schüssel marinieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Ofen ca. 20-25 Minuten goldbraun rösten.
- 3.** Für die Polenta ca. 350 ml stilles Wasser mit etwas Salz und - wer es würziger mag mit etwas Gemüsebrühe Pulver würzen. Zum Kochen bringen, Polenta einrühren und vom Kochfeld nehmen. 5 Minuten quellen lassen und dann "Ohne Muihhh" Sahneersatz hineingeben und nochmals auf mittlerer Temperatur 3-4 Minuten cremig rühren.
- 4.** Polenta auf zwei Tellern verteilen und das Ofengemüse darauf anrichten. Mit Petersilie garnieren und direkt servieren.



WIR PFLEGEN VIELFALT

AUF DEM TELLER – UND IN DER NATUR



Franziska Litschel
Berg-Fan, (vegane)
Hobby-Köchin
und Brand Managerin
bei ALLOS

Der Schutz und Erhalt der Artenvielfalt liegt uns bei ALLOS ganz besonders am Herzen. So bestimmt unsere Mission "Food for Biodiversity" unser Handeln als Marke, die Rezepturen unserer Produkte sowie den Anbau deren Rohstoffe. Deshalb haben wir uns auch ganz besonders gefreut als wir für unser Engagement den "Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2023" im Transformationsfeld Biodiversität verliehen bekamen. Doch was genau tun wir bei ALLOS um Biodiversität zu fördern? Im Folgenden wollen wir dir einige unserer Herzensprojekte genauer vorstellen.



10 JAHRE BIENE SUCHT BLÜTE

Um Bienen und andere Insekten zu schützen, haben wir vor über zehn Jahren ein Blühwiesenprojekt ins Leben gerufen. Was 2012 als Azubi-Projekt unter dem Titel „Neustart für die Artenvielfalt“ mit einem kleinen Blühstreifen auf dem ALLOS Hof startete, ist heute eine langfristig angelegte Naturschutzinitiative. Neben eigenen Flächen an unseren Werken in Freiburg und Dreßler und gepachteten Flächen in der Umgebung werden viele Wiesen auch von Städten, Initiativen sowie Privatpersonen eingesät und gepflegt. Wir unterstützen diese Projekte mit Saatgutspenden. Inzwischen finden Bienen und andere Insekten deutschlandweit auf über 19 Hektar Blühflächen ein Zuhause.



Mach mit und finde
unser gratis Saatgut
in deinem Biomarkt





Mario und sein Vater Giovanni bauen in Italien den biodiversen Hafer für unsere veganen Drinks an



Den Biodiversen Hafer und Dinkel findest du u.a. in den folgenden Drinks:



als natürliche Begrenzung werden unsere Felder von Hecken und Waldstücken umrahmt



BIODIVERSER HAFER UND DINKEL FÜR UNSERE VEGANEN DRINKS

Seit 2022 enthalten unsere pflanzlichen Drinks biodivers angebaute Hafer und Dinkel aus Italien. Um das zu gewährleisten, arbeiten wir nahe unserer Produktionsstätte mit über 100 festangestellten Biolandwirten zusammen, die sich dazu verpflichtet haben mit verschiedenen Maßnahmen die Artenvielfalt zu erhalten und zu fördern. Die Maßnahmen sind hierbei unterschiedlich und den Bedingungen der jeweiligen Höfe angepasst. Hier einige Beispiele:

Natürliche Barrieren für unsere Anbauflächen

Die Natur braucht ihren eigenen Raum, um sich voll zu entfalten. Vor allem Pflanzen und Insekten leiden unter dem hohen Flä-

chenverbrauch von traditioneller Landwirtschaft. Deshalb nutzen die meisten unserer Bauer extra kleine Parzellen mit natürlichen Abgrenzungen wie Hecken, Büsche oder Wiesen. Damit sichern wir den Lebensraum von Tieren – insbesondere von bestäubenden Insekten, die beim Erhalt der Artenvielfalt eine zentrale Rolle spielen.

Vielfalt statt Monokultur

Werden Anbauflächen über lange Zeit gleich genutzt, verliert der Boden wichtige Nährstoffe. Häufig kommen dann chemische Düngemittel zum Einsatz, die den Boden künstlich fruchtbar halten sollen. Um dem vorzubeugen, folgt unser Projekt einem festen Rotationsplan: Verschiedene

Sorten von Getreide und Hülsenfrüchten werden wechselnd angebaut, damit der Boden auch ohne chemische Zusätze fruchtbar bleibt.

Erhalt biodiverser Landschaften

Unsere Bauern versuchen so gut es geht biodiverse Landschaften zu erhalten. Diese Landschaftselemente können alte Gebäude sein, die Wildtieren als Unterschlupf, Lebensraum und Niststätte dienen, aber auch Blühwiesen, Waldstücke oder Bachläufe, die erhalten wurden. Die Landwirtschaft passt sich also an die originäre Landschaft an und nicht umgekehrt. Die Bilder sind bei einem Feldbesuch in Italien entstanden und zeigen unsere Felder und unsere Partnerbauern.





Konventioneller Anbau „Monokultur“



Unsere Plantagen: biodiverser Anbau „Mischkultur“

BIODIVERSE KOKOS- NÜSSE AUS SRI LANKA

Bei der Herstellung unseres Kokos-Drinks dreht sich alles um die Kokospalme. Dabei fühlt sich die Kokospalme in tropischem Klima besonders wohl. Geeignete Anbauflächen sind also begrenzt. Um den Ertrag der verfügbaren Fläche zu maximieren, wird vielerorts auf Monokultur zurückgegriffen. Mit unserem Biodiversitätsprojekt in Sri Lanka verfolgen wir bei ALLOS einen anderen Ansatz. Hier leisten wir einen Beitrag für soziale und ökologische Nachhaltigkeit in der Region. Die wichtigsten Bausteine dafür sind der faire Umgang mit den lokalen Landwirten und eine nachhaltige Plantagenwirtschaft, die auf Mischkulturen setzt.

Fairer Bio-Anbau

Auf unseren Plantagen wird Kokos zu 100 Prozent biologisch angebaut. Für uns ist klar: Das Herz des Projekts bilden unsere Partner vor Ort. Deshalb sichern wir ihnen ein gerechtes Einkommen – ganz im Sinne des Fair-Trade-Anbaus.

Biodiverse Landschaften erhalten und fördern

Um den Boden und seinen Nährstoffhaushalt zu schonen, setzen wir auf eine niedrige

Baumdicke: Lediglich auf einem Drittel der verfügbaren Fläche werden Kokospalmen angepflanzt. In Bodennähe wachsen zudem Sträucher und Hülsenfrüchte. Sie halten den Boden auf natürliche Weise gesund und stellen den Lebensraum für viele Tiere und Insektenarten dar. Diese Form der Mischkultur ist aus verschiedenen Gründen besonders wertvoll: Die dicht bewachsene Strauchschicht unter den Kokospalmen sorgt mit ihrem Laub für eine zuverlässige, natürliche Stickstoff- und Nährstoffzufuhr. Gleichzeitig sorgt kontinuierliches Mulchen dafür, dass wertvolle Mineralien im Boden erhalten bleiben. Ein willkommener Nebeneffekt: Die Bepflanzung und Durchmulchung des Bodens schafft ein natürliches Reservat für Regenwasser. Auf diese Weise benötigen die Kokospalmen weniger zusätzliche Bewässerung, was den Trinkwasser-Verbrauch der Plantagen deutlich reduziert.

Die biodiversen Kokosnüsse findest du in folgenden Drinks:



BIODIVERSE HAFER AUS DEUTSCHLAND

Nach unseren pflanzlichen Drinks werden in 2023 auch die ersten ALLOS Cerealien mit biodiverser Hafer hergestellt. Dafür haben wir uns partnerschaftlich mit Landwirt:innen aus Deutschland zusammengetan, die mit ihren Anbaupraktiken biologische Vielfalt fördern und über die rechtlichen Mindestanforderungen für Bio-Anbau hinausgehen. Jeder Bauer erhält hierbei verschiedene Strukturelemente, die sich von Hof zu Hof unterscheiden können. Dazu zählen z.B. der Erhalt von Blühwiesen oder Blühstreifen, eine lange Fruchtfolge, der Erhalt von Waldstücken zwischen den Feldern, aber auch der Erhalt alter Gebäude, die als Lebensraum und Brutstätte vieler Tierarten dienen.

Bio-Hafer steht als strategischer Rohstoff im Fokus bei der Cerealien-Produktion auf unserem Hof im niedersächsischen Drebber. Dieses Jahr werden für ALLOS bereits 132 Tonnen biodiverer Hafer in unseren ungesüßten Müslis und Porridges eingesetzt. In den nächsten Jahren wird die Menge durch die Umstellung weiterer Cerealien sowie der Hafer-Riegel weiter steigen. Wir sind stolz, einen Beitrag für mehr Artenvielfalt und für eine nachhaltigere Ernährung zu leisten.

den biodiversen Hafer findest du in unseren ungesüßten Müslis und Porridges



Die Bilder haben wir auf einem Feldbesuch letzten Sommer aufgenommen, als die Ernte für unsere Produkte eingefahren wurde. Die Fotos zeigen sehr schön, dass die Felder voller Leben stecken.



Kathrin Sohl
Food Lover, Hundebesitzerin und Produktmanagerin für Frühstückscerealien bei ALLOS



DER PLANET-SCORE



SO SIEHT DER PLANET SCORE KÜNFTIG AUF UNSEREN PRODUKTEN AUS

WELCHEN EINFLUSS HABEN DIE LEBENSMITTEL, DIE ICH KAUFEN AUF DIE UMWELT?

Diese Frage stellen sich laut einer Studie aus dem Jahr 2020 mehr als die Hälfte der EU-Bürger*innen. Eine repräsentative Umfrage von forsa im Auftrag der Verbraucherzentrale zeigt, dass auch 89% der Befragten Deutschen sich eine verbindliche und leicht verständliche Nachhaltigkeitskennzeichnung wünschen (vzbv, 2021). Deshalb plant die EU-Kommission im Rahmen der Farm to Fork Strategie, die u.a. nachhaltigen Lebensmittelkonsum fördern soll, bis 2024 bestimmte Anforderungen an eine einheitlich geregelte Nachhaltigkeitskennzeichnung für Lebensmittel zu formulieren. Eine Nachhaltigkeitskennzeichnung soll dabei helfen, die Umweltauswirkungen eines Produktes abschätzen zu können, Verbraucher*innen über diese zu informieren und Greenwashing zu verhindern.

Was ist der Planet-Score und was sagt er aus?

Der Planet-Score ist einer von mehreren vorgebrachten Initiativen, welcher vom französischen Forschungsinstitut für ökologische Landwirtschaft und Lebensmittel ITAB (Institut de l'agriculture et de l'alimentation biologiques) entwickelt wurde.

Genauso wie der Nutri-Score hat auch der Planet-Score ein Ampelsystem, mit einer Farbskala und einer Bewertungsskala von A bis E. Im Vergleich zu anderen bislang hervorgebrachten Initiativen hat der Planet-Score den Vorteil, dass es nicht nur eine Gesamtbewertung gibt, sondern auch weitere Kategorien wie Pestizide, Biodiversität, Klima und ggf. das Tierwohl in

der Darstellung des Scores berücksichtigt werden. Somit ist das Ergebnis für Konsument*innen nachvollziehbarer und transparenter. Berechnet wird der Planet-Score mithilfe der Lebenszyklusanalyse (kurz: LCA), welche es ermöglicht die Umweltauswirkungen und Energiebilanzen von Produkten über die Wertschöpfungskette hinweg zu ermitteln. Die reine LCA an sich reicht allerdings nicht aus, um Ökobilanzen wahrheitsgetreu wiederzugeben, weshalb eine Korrektur der LCA erforderlich ist. Dies wird beim Planet-Score berücksichtigt. Zum einen wird die LCA um fehlende Indikatoren ergänzt (erweiterte Lebenszyklusanalyse) und zusätzlich werden noch Malus- und Bonuspunkte für gewisse Kriterien vergeben. Dadurch werden viele relevante Themen wie Einfluss von synthetischen Stickstoffdüngern und Pestiziden auf die Biodiversität, der Einfluss von Pestiziden auf die menschliche Gesundheit, das Tierwohl, das Klima, die Bodenfruchtbarkeit, Auswirkungen von Schadstoffen auf die Ökosysteme, bei der Berechnung abgedeckt, was die Berechnung einerseits komplex macht, andererseits aber umfangreich und vollständiger.

Warum unterstützen wir ihn?

Neben dem Planet-Score werden weitere Nachhaltigkeitskennzeichnungen diskutiert. Die vermutlich bekanntesten sind der PEF (reine LCA Berechnung) und der Eco-Score (LCA + Malus und Bonuspunkte).

Allerdings fördern diese beiden Systeme intensive landwirtschaftliche Praktiken und belohnen Massenproduktion. Im Gegenzug dazu schneiden Bio-Produkte meist schlechter ab als konventionelle Produkte. Dies steht im Kontrast zu unserer Mission „Food for Biodiversity“ Wir finden, das darf man so nicht stehen lassen, weshalb wir uns gemeinsam mit dem BNN (Bundesverband Naturkost Naturwaren) und weiteren Bio-Unternehmen wie der Bohlsener



Mühle und der Ölmühle Moog mit der Marke Bio Planète für den Planet-Score stark machen und einsetzen.

Wie sieht das bei Allos aus?

Wir freuen uns darüber zu den ersten Unternehmen in Deutschland zu gehören, die den Planet-Score auf die Verpackung und auf die Webseite bringen. Wir haben den Score bereits für einige Kategorien berechnen lassen, und werden dies nach und nach für all unsere Produkte tun. Bald könnt ihr den Score auf unseren Müsli, Drinks, Keksen und Tees im Regal finden. Für die kleineren Produkte werden wir ihn aus Platzgründen auf unserer Webseite veröffentlichen.

Katharina Kipke
Lebensmitteltechnologin,
Sonnen-Liebhaberin und
R&D Managerin bei ALLOS



WARUM WIR VEGAN LIEBEN

Der Fleischkonsum pro Kopf sinkt seit Jahren, im Jahr 2021 zuletzt auf ein Rekordtief von 55kg pro Kopf in einem Jahr. Zwar bezeichnen sich bisher nur 1,2% der Deutschen als vegan, aber das heißt nicht, dass Veganismus eine Nische oder Trenderscheinung ist – im Gegenteil! Fast jede fünfte Lebensmittelneueinführung ist ein veganes Produkt, damit ist Deutschland sogar das viertinnovativste Land weltweit, was vegane Lebensmittel angeht. Das ist kaum verwunderlich, denn das Interesse ist groß.

Gut für die Gesundheit

Durch den kompletten Verzicht auf tierische Produkte, greifen Veganer in ihrer Ernährung auf viele und verschiedene Lebensmittelgruppen zurück.

Viele dieser Gruppen wie Obst, Gemüse und Soja haben eine niedrige Kaloriendichte, weshalb Veganer durchschnittlich nicht mit Übergewicht zu kämpfen haben. Pflanzliche Kost enthält wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe.

Gut für die Welternährung

Die Tierindustrie braucht Platz- und zwar viel! 83% der landwirtschaftlichen Fläche weltweit wird für die Haltung sowie den Anbau von Futtermitteln verwendet. Durch eine vegane Ernährung könnte die landwirtschaftliche Fläche um $\frac{3}{4}$ reduziert und pflanzliche Lebensmittel direkt für die Menschen angebaut werden.

Gut für die Umwelt

Neben Tierwohl geben viele den Umwelt-Impakt von tierischen Lebensmitteln als Grund für ihre vegane Ernährung an – zurecht. Eine vegane oder vegetarische Ernährung ist unter den Top 3 effektivsten Alltagsmaßnahmen für den Klimaschutz gerankt. Denn die Landwirtschaft erzeugt 26% der globalen Treibhausgasen – allein die Tierindustrie produziert mehr Emissionen als alle Autos und Flugzeuge zusammen.

Aus diesen Gründen sind wir von ALLOS überzeugt: pflanzliche Ernährung ist natürlich gut für mich. Deshalb sind unsere Produkte zu 100% veggie. In den letzten Monaten haben wir ebenso viele vegane Alternativen auf den Markt gebracht.

Gina Tobias
Brottaufstrich-Liebhaberin,
Yogi und Produktmanagerin
bei ALLOS





KNUSPRIGES BAUERNBROT mit ALLOS Feinkostsalaten

- 300 g** Weizenmehl (Type 405)
- 280 g** Weizenmehl (Type 1050)
- 2 TL** Brotgewürz
- 1 EL** Zucker
- 2 TL** Salz
- 380 ml** lauwarmes Wasser
- 1 Pck.** Trockenhefe
- Etwas Mehl zur Teigverarbeitung
- Etwas Wasser zum Bestreichen

1. Mehle mit Brotgewürz, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe zugeben.

Lauwarmes Wasser zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes oder mit den Händen 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt ca. 60 Minuten gehen lassen.

2. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und zu einem runden Laib formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und zugedeckt ca. 60 Minuten ruhen lassen.

3. Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Brot üppig mit etwas Wasser bestreichen. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen anbacken. Danach die Ofentemperatur auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 180 Grad) reduzieren und das Brot in ca. 40 Minuten fertig backen.

4. Vollständig erkalten lassen und mit den ALLOS Feinkostsalaten genießen.

REIS PUDDING

Porridge war gestern. Der neue Frühstücks-Food Trend.

400ml ALLOS Hafer + Alge Drink
100g Reismehl (selbst gemacht aus gemixten Milchreiskörnern oder bereits fertig gekauft)

100ml Wasser

1 TL Vanille

Süße nach Wahl

(z.B. **ALLOS Wildblütenhonig**)

Nach Belieben: Frisches Obst und Nüsse zum Garnieren

1. Das Reismehl mit dem **ALLOS Hafer + Alge Drink** und etwas Wasser in einem Topf erhitzen. Süße nach Wahl und Vanille dazugeben und solange unterrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Sollte der Pudding zu fest werden, einfach noch ein bisschen Wasser hinzufügen.

2. Anschließend den Reispudding lauwarm oder komplett abgekühlt mit Toppings nach Wahl garnieren und schmecken lassen.

Tipp: Wenn du im ersten Schritt Backkakao hinzufügst, erhältst du einen schokoladigen Reispudding



NEW YORK CHEESECAKE

Vegan

für den Keksboden:
200g ALLOS Better-Keks
90g Margarine

für die Füllung:
400g Soja-Joghurt
400g veganer Frischkäse
150g Zucker
1 Bio-Zitrone
2 Päckchen Vanille-Puddingpulver
1 Vanilleschote

1. Die Kekse fein mahlen oder zerbröseln und mit der flüssigen Margarine vermischen. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte und eingefettete Springform drücken.

2. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Gib nun alle Zutaten für die Füllung, inkl. Zitronenschale und -saft in eine Schüssel und rühre alles zu einer glatten Creme. Die cremige

Käsekuchen-Füllung auf dem Keksboden geben und gleichmäßig verteilen.

3. Der vegane Käsekuchen muss nun für 60 Minuten bei 160 Grad Umluft backen. Nach einer Stunde den Ofen ausschalten, leicht öffnen und den Kuchen darin noch etwas gehen lassen. Anschließend bei Raumtemperatur abkühlen lassen.



SOMMERROLLEN

mit Erdnusssdip

- 100 g Naturtofu (fest)
- 2 EL Speisestärke
- 2 TL Pflanzenöl nach Wahl
- 1 EL Sojasauce
- 80 g Rotkohl
- 1/3 Salatgurke
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Zweige Koriander, alternativ glatte Petersilie
- 4 EL gehackte Erdnüsse (geröstet & gesalzen)
- 1 Spritzer Reisessig
- 4 Blatt Reispapier

für den Erdnusssdip:

- 40 g ALLOS Nuss Pur Creamy
- 1 EL Sojasauce
- 1/2 EL Agavendicksaft
- 1/2 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe, gepresst

1. Für den Tofu den Naturtofu erst in Scheiben, dann in Streifen schneiden. Mit der Speisestärke ummanteln und in einer beschichteten Pfanne mit Öl knusprig ausbacken. Anschließend mit der Sojasauce ablöschen und leicht karamellisieren lassen.

2. Für das Gemüse den Rotkohl in feine Streifen schneiden, die Gurke, die Spitzpaprika und die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in fingerlange Streifen schneiden. Den Koriander waschen und trocken tupfen. Die Erdnüsse klein hacken. Ein Spritzer Reisessig zum Rotkohl geben und diesen 30 Sekunden weich kneten.

3. Für die Sauce alle Zutaten mit 1 EL Wasser verrühren. Zum Formen der Glücksrollen jeweils ein Blatt Reispapier durch kaltes Wasser ziehen, das vorbereitete Gemüse sowie den Tofu und die Erdnüsse mittig darauf platzieren und anschließend einrollen. Mit Erdnusssdip serviert genießen.



SCHOKOENERGIEKUGELN

mit crunchy Erdnusssbutter Füllung

- 3 TL ALLOS Nuss Pur Crunchy
- 250g Medjool Datteln
- 125g Mandeln
- 60g Walnüsse
- 2 EL Kakao
- 1 EL dunkle Schokolade
- 1/2 TL Zimt
- Prise Salz
- 2 EL Erdnüsse

1. Zunächst die ALLOS Nuss Pur auf einen Teller geben und im Gefrierschrank kühlen. Datteln vom Kern befreien. Mandeln,

Walnüsse und Schokolade grob hacken.

2. In einen Mixer nun die zerkleinerten Nüsse, Schokolade mit Kakao, Zimt und Salz geben und mixen. Die Datteln hinzufügen und solange mixen, bis ein Teig entsteht. Daraus nun eine Halbkugel formen, 1/2 TL Erdnusssbutter in die Mitte geben, die Kugeln schließen und rund formen. Solange fortfahren, bis der Teig aufgebraucht ist.

Die Erdnüsse fein hacken und die Energiekugeln darin wälzen.

Tipps für alle Ungeduldigen: Wer es lieber schnell haben möchte, für den sind die neuen ALLOS My Raw Date perfekt. Kleine Bällchen aus sonnetrockneten Datteln mit Kakao, Nuss oder Frucht.



3
FRAGEN
AN



Gregor Reddemann

Diplom Wirtschaftsingenieur, Bio Landwirt und Werksleiter bei der ALLOS Hof-Manufaktur



In unserem Werk in Freiburg investieren wir kontinuierlich in Nachhaltigkeit. Wir setzen kleine sowie große Projekte um, um unseren Einfluss auf die Umwelt so gering wie möglich zu halten. Weshalb wir uns deshalb als Green Factory bezeichnen, beantwortet uns Gregor in den nächsten Fragen.

Warum ist euer Werk in Freiburg eine Green Factory und was macht ihr zum Thema Nachhaltigkeit?

Wir setzen in unserem Werk seit vielen Jahren auf Nachhaltigkeit, den schonenden Umgang mit Res-

sourcen und ein effektives Gebäude- und Energiemanagement. Zum Beispiel beziehen wir zu 100% Ökostrom aus der Umgebung, gewonnen aus Wasser, Sonne, Biomasse und Wind. Zudem befinden sich auf unserem Werksgelände u.a. zwei Blockheizkraftwerke und eine Photovoltaikanlage auf dem Dach. So können wir heute bereits 30 % des Strombedarfs aus eigener Produktion decken.

Was sind die neuesten Projekte am Produktionsstandort Freiburg?

Mit der Implementierung neuer Autoklaven in 2022, für die Haltbarmachung unserer Aufstriche, und durch den Einbau eines neuen Speicher-

tanks für die Wiederverwendung von Kühlwasser, konnten wir unsere Energieeffizienz steigern und signifikant Wasser einsparen. Die neuen Autoklaven verkürzen die Prozesszeiten um circa 25 % und zudem wird der Energieverbrauch um bis zu 30 % reduziert.

Zusätzlich zu dieser signifikanten Energieeinsparung reduzieren wir pro Autoklavenlauf auch den Wasserverbrauch um circa 300 Liter. Das sind 9.000 Liter Wasser am Tag und mehr

als 2 Millionen Liter Wasser pro Jahr. Erst nach einem Jahr muss das wiederverwendete Wasser aus dem Speichertank ausgetauscht werden.



Gibt es noch weitere Nachhaltigkeits-Projekte in Freiburg?

Als kleinen, aktiven Umweltbeitrag haben einige unserer Mitarbeitenden in Zusammenarbeit mit dem NABU einen Falkenkasten hoch über dem Werk mit Kies und Rindenmulch eingerichtet. Dort ist direkt ein wildes Falkenpaar eingezogen und hat erfolgreich seinen Nachwuchs ausgebrütet. Zudem haben wir seit 2022 eine E-Ladestation mit zwei Ladepunkten für elektrische Firmenwagen auf unserem Gelände eingerichtet. Generell ist unser gesamtes Werksgelände eine kleine Oase im Industriegebiet, mit vielen Grünflächen, Baumbestand, einem Teich und einer Blühwiese für Insekten.

Seit wann: seit 1963 werden in unserem Werk Freiburg pflanzliche Brotaufstriche produziert

Was: in unserem Werk in Freiburg werden neben herzhaften Brotaufstrichen auch Fruchtaufstriche, Pasteten und Schmalz hergestellt

Mitarbeitende: 75

Zertifizierungen:





Kirsten Michels
Ökologin und
Referentin für Kommunikation
und Nachhaltigkeit bei ALLOS

WIE KÖNNEN WIR DIE LUST AUF BIO-LEBENSMITTEL WECKEN?

BEIM FRÜHSTÜCK AUF DEM ALLOS HOF ERLEBEN SCHON DIE KLEINSTEN, DASS EINE
AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG RICHTIG LECKER SEIN KANN.

Seit wann gibt es das Frühstück auf dem ALLOS Hof und an wen richtet sich das Projekt?

Seit 2010 laden wir Kindergarten- und Grundschul Kinder auf den ALLOS Hof in Drebber ein, um sie mit den Themen einer gesunden Ernährung und der ökologischen Landwirtschaft vertraut zu machen. Da das Frühstück coronabedingt über zwei Jahre lang nicht auf dem Hof stattfinden konnte, haben wir in dieser Zeit 140 Frühstücks-Boxen an Schulen und Kindergärten verschickt und dadurch ca. 3.500 Kinder erreicht. Im Sommer 2022 konnten wir das Frühstück auf dem Hof wieder aufnehmen und Kindern im Rahmen eines interaktiven Vormit-

tages die Besonderheiten von Bio-Lebensmitteln und das Konzept der Ernährungspyramide näherbringen. Besonders beliebt ist dabei die Führung durch unsere Produktionshallen, bei der die kleinen Gäste zusehen können, wie unsere Cerealien hergestellt werden – Kostproben inklusive. Im Oktober 2022 hatten wir sogar die "Sendung mit der Maus" im Rahmen der Aktion „Türen auf mit der Maus“ zu Gast bei uns auf dem ALLOS Hof! 26 Kinder und ihre Eltern durften nach einem ausgiebigen Frühstück hinter die Kulissen der Lebensmittelproduktion auf unserem Hof blicken. Insgesamt waren bis heute schon weit über 500 Kinder zu Gast beim Frühstück auf dem ALLOS Hof.



Was ändert sich im Bewusstsein der Kinder, wenn sie sehen, wie ihr Frühstücksmüsli hergestellt wird?

Ein kindgerechter Rundgang durch unsere Produktionsstätte hinterlässt einen viel größeren Eindruck als etwas, das im Fernsehen gesehen oder in einem Buch gelesen wird. Die „Konsumenten der Zukunft“ erleben mit allen Sinnen den Arbeitsaufwand sowie die beteiligten Menschen, Maschinen und Rohstoffe auf dem Weg zum fertigen Produkt. Ich bin mir sicher, dass wir dadurch bei den Kindern mehr Wertschätzung für das Frühstücksmüsli und auch für Lebensmittel im Allgemeinen bewirken.

Was ist für dich das Besondere während des Besuchs der Kinder auf dem ALLOS Hof?

Es sind mehrere Aspekte, die in ihrer Gesamtheit die Vormittage auf dem ALLOS Hof wertvoll machen: der Stolz der Kinder, ihr Wissen beizutragen und zu erweitern, der Genuss beim Frühstück in Gemeinschaft, der Spaß, neue Lebensmittel zu probieren, das Staunen über die großen Hallen und Maschinen bei der Werksführung und ganz besonders die Dankbarkeit der Kinder, die mich regelmäßig am Ende fragen „Darf ich morgen wiederkommen?“.



DÜRFEN WIR VORSTELLEN: UNSERE ALLOS HOF-BANDE

Lotta, Elli, Tim und Mats sind echte Hofkinder und werden nicht müde davon, immer wieder Neues auf dem ALLOS Hof zu entdecken. Dort finden sie heraus, wie aus Körnern Müsliflocken werden, rühren auch mal in den Töpfen der Rezeptentwicklung und probieren die neusten Produktkreationen aus. Ihre Lieblingsprodukte findet ihr jetzt auch in eurem Biomarkt.



Lotta, 10 Jahre alt

ist eine begeisterte Reiterin und schon allein deswegen täglich auf dem ALLOS Hof. Außerdem liebt sie Bienen und weiß weswegen sie wichtig sind und warum man sie schützen sollte.

Elli & Tim, 9 Jahre alt

Die Zwillinge sind erst vor kurzem nach Dreßler gezogen und sind große Haferflockenfans.

Elli ernährt sich vegetarisch und kennt sich bestens in Sachen Ernährung aus. Sie ist immer neugierig gegenüber neuen Sportarten und man sieht sie nie ohne ihr Skateboard.

Tims Lieblingssportart ist das Lesen, darum ist er das „wandelnde Lexikon“ der Bande und kann nahezu jede Frage beantworten.



Mats, 7 Jahre alt

lebt mit seinem Hund Luke auf dem ALLOS Hof und kennt daher jeden Winkel des Hofes. Er ist das Nesthäkchen der Bande und ein echter Wirbelwind.

Er weiß wie man furchteinflößende Vogelscheuchen bauen kann, die man auf Getreidefeldern aufstellt, damit das Getreide nicht von Vögeln aufgefressen wird.



Selbst entdeckt, wie lecker Bio von ALLOS schmeckt.
Kennst du schon unsere ALLOS Produkte
speziell für Kinder?



Entdecker-Müslis

Mit unseren Kids Müslis werden Kinder mit allen wichtigen Ballaststoffen, Mineralien und Vitaminen versorgt, die sie für einen gesunden Start in den Tag brauchen. Frucht ist Lottas Lieblingssorte, Elli liebt Schoko wegen der knusprigen Kakao Sternchen.



Entdecker-Kekse

Jeder Entdecker braucht zwischendurch mal eine kleine Stärkung. Für unsere Hof-Bande darf es dann auch gerne mal etwas Süßes sein. Die ALLOS Kinderkekse sind speziell auf die Bedürfnisse kleiner Naschkatzen ausgerichtet und werden mit Vollkornmehl, ohne Hefe und ohne Ei gebacken.

Entdecker-Aufstriche

Der Kids Aufstrich ist Mats' absolutes Lieblingsprodukt. Mit extra viel Gemüse, ohne Stückchen, einer cremigen Konsistenz, wenig Salz und ohne zugesetzten Zucker überzeugt unser Kids Aufstrich nicht nur den kleinen Entdecker.



NATÜRLICH LECKER. LECKER NATÜRLICH!



VON DER NATUR INSPIRIERT, MIT LIEBE KREIERT.