

natur. post

RAPUNZEL

Das Magazin
für echte
Bio-Fans

MÄRZ
26



AUSGABE NR. 28

RAPUNZEL REZEPTE

S. 13

Wo der Kaffee seine Seele hat

Rapunzel zu Besuch
in Kolumbien
S. 04

Kaffee & Schokolade

Vom Genussmittel zum Superfood | S. 20

Rapunzel Eine Welt Bio-Stiftung

Zukunft säen mit Engagement für Agrarökologie | S. 18

RAPUNZEL NATURKOST
WWW.RAPUNZEL.DE

Wir machen Bio aus Liebe seit 1974.



RAPUNZEL HIGHLIGHT

DUFTENDES BILD

Kaffee kann man nicht nur genießen, sondern auch zum Malen verwenden. Für diese genussreiche und meditative Technik gibt es ab und zu auch Kurse in der Rapunzel Welt.

Editorial

LIEBE LESERINNEN & LESER,

im November 2025 war es endlich so weit: Wir waren als kleines Team auf dem Weg nach Kolumbien, um unsere langjährigen Partner zu besuchen – direkt im Ursprung. Vor Ort wollten wir biologischen Anbau, Fair Trade und Qualität besprechen, Wissen austauschen und Beziehungen weiter stärken.

Mit dabei waren Sandra, unsere strategische Einkäuferin für Zucker, Kaffee und Fette sowie Daniel, mein Schwager und Videograf. Ich selbst durfte mit der Kamera unterwegs sein, um Eindrücke für unser Lieferantenporträt einzufangen.

Nach über 20 Stunden Reise standen wir dort, wo unsere Rohstoffe wachsen – und wo die großen Fragen ganz konkret werden: Was bedeutet Fairer Handel vor Ort wirklich? Wie wird ökologischer Anbau im Alltag gelebt? Und was braucht es, damit Menschen ein gutes und würdiges Leben führen können?

Kolumbien hat uns tief beeindruckt: die Berge, die Natur, die Vielfalt – und vor allem die Herzlichkeit der Menschen. Einen kleinen Einblick in unsere Reise finden Sie ab Seite 4.

Tatsächlich kam unser erster Bio-Kaffee schon Anfang der 1990er Jahre aus Kolumbien – von unserem Lieferanten Daabon, die sich damals mutig darauf eingelassen haben, Bio-Kaffee für Rapunzel anzubauen.

Viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe der natur.post – und danke, dass Sie sich immer wieder für eine bessere Welt mit Bio aus Liebe entscheiden.



SERAPHINE WILHELM
GESCHÄFTSFÜHRERIN



04
WO DER
KAFFEE
SEINE
SEELE HAT



13
REZEPTE

INHALT

- 4 WO DER KAFFEE SEINE SEELE HAT**
Zu Besuch bei den Kaffeebauern
in Kolumbien

- 9 MILD & FAIR GENIESSEN**
Neue Heldenkaffees aus der
Rapunzel Kaffeerösterei

- 10 WAS IST DENN HIER LOS**
Veranstaltungen in der Rapunzel Welt

- 13 REZEPTE**
Köstliche Ideen rund um Kaffee & Kakao

- 18 ZUKUNFT SÄEN**
Förderprojekte der Rapunzel
Eine Welt Bio-Stiftung

- 20 ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT**
Kaffee und Schokolade –
vom Genussmittel zum Superfood

- 23 NACHHALTIGE VERPACKUNGEN**
Von Leichtglas, Tetra Pak und Papier

- 24 UND SONST SO**
Interessante News
rund um Bio & Genuss

- 26 KOLUMNE | LESERSERVICE
IMPRESSIONUM**



EINE BEGEGNUNG
VOLLER TRADITION,
VERANTWORTUNG &
GEMEINSAMER IDEEN

Bio-Bauer Jesús Reinel trägt
die traditionelle Tracht auch
bei der Arbeit im Kaffeehain.





RAPUNZEL VOR ORT
IN KOLUMBIEN

Wo der Kaffee seine Seele hat



Wenn Sandra und Seraphine von ihrer Reise erzählen, klingt das nach einem langen Atem und noch längerer Wirkung: Von München über Bogotá bis in die Berge der Sierra Nevada – 23 Stunden unterwegs, um einen Partner zu besuchen, der Rapunzel seit Jahren mit Rohkaffee beliefert. In Kolumbien, dem Land des Kaffees, wo die Bohnen zu den besten der Welt gezählt werden, beginnt die Geschichte von Anei – einer Koooperative, die mehr ist als ein Zusammenschluss von Farmern.

TEXT BORIS WELTERMANN

LOCATION

10° 24' 59" N, 73°

ANZAHL
BAUERNFAMILIEN:

RUND 800

ANBAUFLÄCHE KAFFEE:

3.800 ha

ERNTEMENGE
BIO-KAFFEE PRO JAHR:

2.000 t



*„Bio aus Liebe, gemeinsam
getragen über Kilometer
und Ozeane hinweg.“*

Im Dorf Pueblo Bello starteten Sandra aus der Abteilung „Strategischer Einkauf“ und Rapunzel Geschäftsleiterin Seraphine, nicht einfach mit Gesprächen und Terminen: Zunächst standen indigene Rituale auf dem Plan – eine Einladung, Herkunft und Gemeinschaft zu respektieren, bevor man über Qualität, Preise und Fairen Handel spricht. Der Besuch führte sie in die Höhenlagen rund um Valledupar, wo die Hochland-Plantagen auf etwa 1.600 Metern liegen und die Kaffeeekirschen die kühlen Nächte und sonnigen Tage nutzen, um ihr Aroma langsam zu entwickeln. Das erste Gefühl vor Ort? Sicher, positiv, familiär – willkommen wie Schwestern im Geiste, die an der gleichen Sache arbeiten, obwohl tausende Kilometer dazwischen liegen: Bio aus Liebe.



Sandra (2. von links) und Seraphine (4. von rechts) werden sehr herzlich und traditionell von den Mitgliedern der Kooperative begrüßt.



VERWURZELT IN TRADITION – UND PROFESSIONELL ORGANISIERT

Die Kooperative Anei liegt in der im Norden Kolumbiens gelegenen Bergkette Sierra Nevada de Santa Marta und ist sichtbar geprägt von indigener Kultur: Kleidung, Glaube und Rituale sind Teil des Alltags – und Teil der Identität, die sich auch gegenüber der Regierung selbstbewusst artikuliert hat, um Rechte zu sichern. Gleichzeitig erlebt man eine moderne Organisation mit klaren Prozessen, Schulungen für Mitarbeitende und konsequent angewandten Prinzipien der Bio-Landwirtschaft: In Bayern würde man augenzwinkernd „Laptop und Lederhosen“ sagen – hier in Kolumbien ist es Tradition und Toolset, Religion und Rechnungswesen.

Der biologische Anbau ist in der Kooperative nicht bloß ein Zertifikat, sondern gelebte Praxis. Bodengesundheit steht an erster Stelle – sie ist der Maßstab, an dem Anei den Erfolg misst. Agroforstsysteme strukturieren die Felder: Schattenbäume, Diversität, Kompostwirtschaft – ein Zusammenspiel, das Erosion mindert, Wasserkreisläufe stützt und die Kaffeepflanzen widerstandsfähiger macht. Wer hier durch die Parzellen geht, sieht ein lebendes Ökosystem, keinen monokulturellen Produktionsbetrieb.

GESCHMACKS-VIELFALT AUS DER HÖHE

Kaffee ist nie nur Kaffee. Je nach Lage, Mikroklima und Höhe entfalten sich unterschiedliche Profile: von zart floralen Noten bis zu dichten, schokoladigen Tönen. Anei kann genau darauf eingehen, denn die Kooperative arbeitet mit vielen Landwirten und deren Anbauflächen in verschiedenen Höhenlagen zusammen – und somit über eine große Palette an sensorischen Charakteren, die unterschiedliche Wünsche der Kundinnen und Kunden bedienen. Für Rapunzel entsteht daraus ein Heldenkaffee, ein Name, der nicht nur für Qualität steht, sondern für Partnerschaft und Verantwortung entlang der Wertschöpfungskette.

FÜHRUNG MIT WEITBLICK: AURORA

Im Zentrum dieser Entwicklung steht Aurora, Gründerin und Chefin von Anei. Sie war die erste Frau im Dorf, die Landwirtschaft studieren konnte – kehrte zurück, statt wegzugehen, und setzte ihr Wissen ein, um die Kooperative aufzubauen. Bis heute kommen junge Menschen nach Studium und Ausbildung zurück, bringen Expertise mit und entwickeln Anei weiter. Es ist ein Kreislauf aus Lernen, Anwenden und Weitergeben, der die Kooperative trägt – und ihre Zukunft sichert. >



Der frisch geerntete und geschälte Kaffee ist grün, bevor er getrocknet wird.



Karen nimmt am Anei-Nachwuchsprogramm teil und vermittelt als Sprecherin die traditionellen Werte und das Wissen über Kaffee.

Neben Eindrücken und Gesprächen stand für Sandra auch ein Audit auf dem Programm, eine systematische, dokumentierte Prüfung, die Prozesse und Produkte bewertet: Arbeitsbedingungen auf den Plantagen, Lebensumfeld der Arbeiterinnen und Arbeiter, Umsetzung der Bio-Richtlinien bei Anbau und Ernte – das gesamte Set an Kriterien, das Rapunzel an seine Partner legt. Das Ergebnis war nicht nur eine Liste erfüllter Punkte, sondern das Wissen: Hier wird professionell gearbeitet, hier ist Bio mehr als Anspruch, hier begegnet man sich transparent und auf Augenhöhe.

Seit 1995 gibt es die Kooperative, seit 1998 ist Anei bio-zertifiziert. Inzwischen wird auf mehr als 3.300 Hektar Kaffee angebaut. Von Beginn an war die Arbeit im Einklang mit der Natur hier das Wesentliche. Außergewöhnliche Produkte, die Lebensqualität der Mitarbeitenden und der Schutz der Natur gehören bei Anei wie selbstverständlich dazu. Anei gilt als Vorbild für interkulturelles, nachhaltiges Arbeiten. Das Unternehmen schützt mit seinen Zielen nicht nur die Biodiversität, sondern auch die Autonomie der verschiedenen Völker, die an der Erfolgsgeschichte mitarbeiten. In der Sprache der indigenen Ureinwohner bedeutet Anei „köstlich“ – und dem stimmt man bei jedem Schluck Kaffee unumwunden zu.



Reisen Sie mit uns nach Kolumbien auf unserem Youtube-Kanal.

HAND IN HAND – VON DER BOHNE BIS ZUR TASSE

Die Verbindung zwischen Rapunzel und Anei ist in den vergangenen fünf Jahren gewachsen. Rapunzel bezieht Rohkaffee von der Kooperative – inzwischen verbindet die HAND IN HAND-Partnerschaft: ein Bekenntnis zu fairen Beziehungen, verlässlichen Preisen und gemeinsamer Entwicklung. Bei Rapunzel wird dieser Heldenkaffee als Herkunftscaffee angeboten – ein Produkt, das Kundinnen und Kunden nicht nur genießen, sondern dessen Ursprung sie kennen und wertschätzen können.

Am Ende der Reise steht keine spektakuläre Schlagzeile, sondern etwas Nachhaltigeres: Nähe. Zwischen Menschen, Projekten, Feldern und Tassen. Sandra und Seraphine sind zurückgekehrt mit Bildern von Nebel zwischen Schattenbäumen, von Händen, die Kirschen lesen, von Gesichtern, die Vertrauen ausstrahlen. Das, was sie vor Ort gespürt haben – sicher, positiv, freundlich, familiär – prägt die Zusammenarbeit: Bio aus Liebe, gemeinsam getragen über Kilometer und Ozeane hinweg. ■



Die Gründerin Aurora María breitet die Kaffeebohnen zum Trocknen aus.

Bio, Fair & mild genießen

Mit Liebe, Zeit und Feingefühl entsteht in der Rapunzel Kaffee-Rösterei feinster Kaffeegenuss. Geröstet wird im schonenden Langzeitverfahren bei niedrigen Temperaturen in einem traditionellen Trommelröster, der den Bohnen Zeit gibt, ihre große Vielfalt an Aromen zu entfalten. Für alle Freunde milden Kaffees gibt es ab sofort Neues im Regal zu entdecken!

HELDENKAFFEE MILD ALS GANZE BOHNE

Die milde Sorte des Heldenkaffees gibt es bereits lange. Jetzt gibt es diesen beliebten reizarmen Kaffee auch als ganze Bohne – ideal für Kaffee-Vollautomaten, die Siebträgermaschine oder für alle, die ihren Kaffee gerne selbst frisch vermahlen.

Obwohl besonders sanft und ausgewogen, hat dieser milde Kaffee einen vollen Körper und überzeugt durch sein blumiges Aroma und feine Zitrusnoten. Die Bohnen werden vor der Röstung sanft mit Wasserdampf behandelt, dadurch ist er besonders gut bekömmlich.



KOFFEINFREIER GENUSS OHNE KOMPROMISSE

Für alle, die auf Koffein verzichten möchten (oder müssen) – nicht aber auf erlesene Qualität – ist dieser feine koffeinfreie Arabica-Kaffee die richtige Wahl. Er überzeugt durch seine ausbalancierte Säure und feine Fruchtigkeit, abgerundet durch Nuss- und Karamellaromen.

Sorgfältig ausgewählt und schonend entkoffeiniert, entfaltet jede Tasse ihren harmonisch-milden Geschmack. Für genussvolle Momente, zu jeder Tageszeit.

VERANSTALTUNGEN
IN DER RAPUNZEL WELT

WAS IST DENN HIER LOS?



RAPUNZEL WELT

Wir
freuen
uns auf
dich!

TEXT BORIS WELTERMANN

Die kurze Antwort: jede Menge! Musik, Yoga, Weinproben – in der Rapunzel Welt findet jeder seines. Woche für Woche, Monat für Monat präsentiert das Besucherzentrum am Firmensitz im bayerischen Legau viele Veranstaltungen. Auch für die nächsten Monate ist einiges geplant.



*In der Rapunzel Welt
findet jeder seinen ganz
eigenen Lieblingsmoment.*

Daß man in der Rapunzel Welt hervorragenden Kaffee bekommt und richtig gut essen kann, wissen alle, die schon einmal hier waren. Das Museum, in dem man alles über Bio-Lebensmittel, Ernährung und die Historie des Naturkostherstellers erfahren kann, hat inzwischen einen Ruf weit über die Grenzen des Allgäus hinaus. Und auch den Bio-Markt nutzen viele Gäste, um direkt beim Hersteller nachhaltig und bewusst einzukaufen. Nah, regional – und doch mit einem Hauch Weltreise.

Darüber hinaus hat sich die Rapunzel Welt in den letzten Jahren einen Namen als Veranstaltungsort gemacht. Die Yoga-Tage im Frühling und im Herbst sind wahre Publikumsmagneten, genau wie die Saatgutbörse oder das charmante Blind-Date-Dinner, bei dem sich bereits Paare gefunden haben. Regelmäßig stehen Vorträge, Seminare, Koch- und Yoga-Kurse sowie Führungen auf dem Programm. Sie erzählen von der außergewöhnlichen Architektur der Rapunzel Welt oder von der Reise des fair gehandelten Kaffees. Hinzu kommen Wein-, Kaffee- oder Bier-Tastings, die Genießerherzen höherschlagen lassen, sowie kultige Clubabende in der Müsli-Disko, bei denen die Nacht nicht enden will. Kurz gesagt: In der Rapunzel Welt findet jeder seinen ganz eigenen Lieblingsmoment.

Events

07.03.26

WELTFRAUENTAG

Thementag zum Weltfrauentag mit Frauenfrühstück, Yoga-Special, Lesung mit Bestsellerautorin Nicola Förg, Wein-Tasting und Ladys Night in der Müsli-Disko und vieles mehr.

11.04.26

YOGA-TAG FRÜHLINGSFLOW

19.06.26

SCHOKOLADEN-TASTING

27.06.26

SOMMER IM GLAS – DAS WEINFEST IN DER RAPUNZEL WELT

12.09.26

OLDTIMER-TREFFEN



Alle Events im Überblick
auf rapunzelwelt.de
Oder QR-Code scannen
und Event-Newsletter
bestellen.



In der Rapunzel Welt hat's gefunkt!

NADINE & DAVID



Beim ersten Blind-Date-Dinner in der Rapunzel Welt haben sich Nadine und David kennengelernt. Für beide war es das erste Blind Date und beide sind ohne große Erwartungen gekommen. Dann hat es gefunkt! Das war vor einem Jahr. Inzwischen wohnen sie zusammen.

WIE HABT IHR VOM BLIND-DATE-DINNER ERFAHREN UND WARUM HABT IHR EUCH ANGEMELDET?

Nadine: Ich hab's im Status einer Freundin gesehen und dachte: Öfter mal was Neues!

David: Meine Schwester hat eine Anzeige in einer Zeitschrift gesehen und meinte, da muss ich mich unbedingt anmelden. Wir wollten das eigentlich zu zweit machen, aber sie hat gekniffen. Da bin ich eben alleine hingegangen.

WANN WAR EUCH KLAR, DASS AUS DEM TREFFEN MEHR WERDEN KÖNNTE?

Nadine: Als wir beim zweiten Daten geknutscht haben. Da war's völlig klar!

David: Ja, bei mir auch: der Kuss beim zweiten Date.

WÜRDET IHR DAS PRINZIP BLIND DATE WEITEREMPFEHLEN?

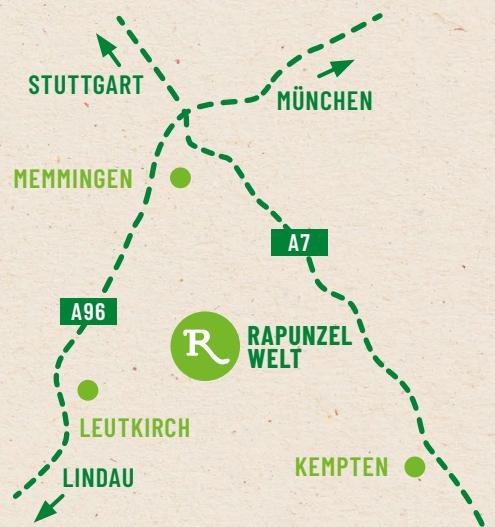
Beide: Ja, auf jeden Fall! Man hat ja nichts zu verlieren. Falls es nicht klappt, hat man einen spannenden Abend gehabt und mal etwas anderes gemacht.



HIER GEHT'S ZUR RAPUNZEL WELT:

Verkehrsgünstig zwischen der A7 und der A96 gelegen, kann man die Rapunzel Welt auch auf der Fahrt in den Urlaub besuchen.

Rapunzelstraße 2 | 87764 Legau
rapunzelwelt.de



Mehr Infos zur Rapunzel Welt:
rapunzelwelt.de



RAPUNZEL
PRODUKT-TIPP


LECKERES RUND UM KAFFEE & KAKAO

Kaffee und heiße Schokolade in der Tasse – das kennt jedermann. Dabei lässt sich aus Kaffee und Kakao so vieles mehr zaubern. Hier kommen ein paar Ideen!



*Soft
trifft
knackig!*

Love at first bite

🕒 10 Min.

❄️ Kühlzeit 3 Std.

🌿 vegan

ZUTATEN

80 g Rapunzel Mandelmus

3 EL Rapunzel Kokosöl nativ

50 g Rapunzel Kakaopulver stark entölt

100 g Rapunzel Hanfsamen geschält

50 g Rapunzel Mandeln blanchiert, Europa

2 EL Rapunzel Kokosblütensirup

1 Prise Rapunzel Meersalz, Atlantik

Rapunzel Hanfsamen geschält

Rapunzel Mandeln blanchiert, Europa

ZUBEREITUNG

Mandelmus und Kokosnussöl in einem kleinen Topf erhitzen, bis alles flüssig ist. Kakaopulver, einen Teil der Hanfsamen und Mandeln sowie Kokosblütensirup hinzugeben und gut untermischen. Den fertigen Teig in einen kleinen quadratischen Behälter mit flachem Boden gießen und mit den restlichen Mandeln und Hanfsamen dekorieren. Zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen. Sobald die Fudges hart sind, aus dem Behälter lösen und in kleine Quadrate schneiden. Die Fudges können mehrere Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden.



No Drama Banana

🕒 5 Min.

rlen 2 Gläser

leaf vegan

DATTELSIRUP

Natürliche Süßkraft aus der Dattelfrucht! Dattelsirup bringt neue, fruchtige Aromen in Ihre Küche und versüßt nicht nur Desserts und Backwaren, sondern rundet auch würzige Gerichte perfekt ab. Die Datteln sind fair gehandelt und stammen von Rapunzel HAND IN HAND-Partnern aus Tunesien.



ZUTATEN

500 ml kaltes Wasser

4 EL Rapunzel Dattelsirup

2 ½ EL Rapunzel Kakaopulver stark entölt

1 Banane, geschält und gefroren

2 EL Rapunzel Mandelmus weiß, aus Europa

3 EL Rapunzel Hanfsamen geschält

1 Msp. Rapunzel Vanillepulver Bourbon

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und cremig pürieren.

Kaffee & Kuchen

Schmeckt
auch gut mit
Rapunzel
Kinderkaffee!

🕒 20 Min.

⏳ 50 Min.
Backzeit



PFLAUMEN

Vollreife Pflaumen mit ihrem herrlich fruchtig-säuerlichen Aroma sind ein echter Genuss. Köstlich im Müsli, als Snack oder zum Backen - besonders, wenn die Saison wenig frische Früchte bietet.

RAPUNZEL PRODUKT-TIPP



ZUTATEN

250 g weiche Butter od. Margarine

180 g Rapunzel Cristallino Rohrzucker

1 Päckchen Rapunzel Vanillenzucker
Bourbon mit Cristallino

4 Eier

200 g Mehl nach Wahl

1 Päckchen Backpulver

70 g Rapunzel Kakaopulver stark entölt

125 g Rapunzel Haselnüsse
geröstet, gemahlen

250 ml starker Kaffee, kalt

250 g Rapunzel Pflaumen, entsteint

FÜR DIE GLASUR

100 g Rapunzel Zartbitter Kuvertüre

1 TL Rapunzel Kokosöl

ZUBEREITUNG

Eine Gugelhupfform (alternativ Springform) einfetten. Butter, Zucker und Vanillezucker cremig schlagen. Eier unterheben. Mehl, Backpulver, Kakao und Haselnüsse vermischen und im Wechsel mit dem kalten Kaffee unter den Teig heben. Die getrockneten Pflaumen in grobe Stücke schneiden und unter den Teig heben. Den Teig in die eingefettete Form geben und bei 180° C Ober- und Unterhitze ca. 40-50 Minuten backen. In der Form ca. 15 Minuten abkühlen lassen und stürzen. Die Kuvertüre mit dem Kokosöl in einem Wasserbad schmelzen und über den abgekühlten Kuchen verteilen. Abkühlen lassen, bis der Guss fest ist und zum Kaffee genießen.

RAPUNZEL
REZEPT
FINDERÜBER 1.200 FEINE
KOCHINSPIRATIONEN

Was soll ich heute kochen? Auf rapunzel.de finden Sie im Handumdrehen das richtige Rezept – von saisonal bis zu speziellen Ernährungsweisen, von Resteküche bis zu schnellen, unkomplizierten Gerichten.

Starker Charakter, süßes Herz

In einer schönen Flasche auch ein prima Mitbringsel!

RAPUNZEL
PRODUKT-TIPP

45 Min.

20
Portionen

vegan

ZUTATEN

90 g Rapunzel Heldenkaffee Arabica, gemahlen

500 ml Wasser

200 g Rapunzel Cristallino Rohrzucker

1 Messerspitze Rapunzel Vanillepulver Bourbon

ZUBEREITUNG

Kaffeepulver mit 500 ml Wasser zu Kaffee kochen. Zusammen mit dem Zucker und der Vanille in einem Topf ca. 30-40 Minuten köcheln lassen. Beim Abkühlen dickt die Masse stark nach. Den Sirup in eine sterilisierte Flasche füllen oder direkt verwenden. Passt gut zu Cocktails, Heißgetränken, Desserts und Eis.

Tipp: Geöffnet hält sich der Sirup im Kühlschrank mehrere Wochen.

chili con café


 30 Min.


 Vegan

ZUTATEN

4-5 PORTIONEN

150 g Rapunzel Soja-Schnetzel fein

1EL Rapunzel Gemüsesuppe

2 Zehen Knoblauch, gehackt

1 rote große Zwiebel, gewürfelt

5 EL Rapunzel Olivenöl, nativ extra

1 Paprika rot oder gelb, gewürfelt

1TL Kreuzkümmel

2 TL Paprika Pulver

1TL Oregano

1 Handvoll Petersilie/Schnittlauch, gehackt

1TL Rapunzel Meersalz, Atlantik

1TL Rapunzel Rohrzucker

1Dose Rapunzel Kidney Bohnen

1Dose Rapunzel Mais

410 g Rapunzel Passata

4 EL Rapunzel Tomatenmark

150 ml Rapunzel Heldenkaffe Espresso

250 g vegane Crème fraîche

ZUBEREITUNG

Die Soja-Schnetzel und die Gemüsesuppe mit 100 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten quellen lassen. Knoblauch und Zwiebel in Olivenöl kurz anbraten, Paprika dazugeben. Weitere 2-3 Minuten anbraten. Das Sojafleisch, alle Gewürze, Kräuter, Salz und Zucker dazu geben und kurz verrühren. Bohnen, Mais und Tomaten, Tomatenmark und den Kaffee unterrühren. Weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Crème fraîche und Petersilie servieren.
Tipp: Dazu passen Tacos oder Baguette.

RAPUNZEL PRODUKT-TIPP





Zukunft säen

DIE RAPUNZEL STIFTUNG
INVESTIERT IN AGRARÖKO-
LOGIE UND GESELLSCHAFT-
LICHE TEILHABE

TEXT HOLGER EPP

Die Rapunzel Eine Welt Bio-Stiftung hat 2025 ihre Aktivitäten weiter ausgebaut und rund 450.000 Euro an Fördermitteln vergeben. Im Mittelpunkt stand dabei die Agrarökologie – ein Ansatz, der ökologische Innovation, soziale Gerechtigkeit und Bildung miteinander verbindet.

Für Joseph Wilhelm, Vorstandsvorsitzender der Stiftung, ist Agrarökologie weit mehr als ein Anbausystem. „Agrarökologie ist mehr als Bio-Landbau; sie ist der Schlüssel für gesunde, nachhaltig produzierte und alle zugänglichen Lebensmittel und trägt bei zu einer respektvollen, menschlichen Selbstwirksamkeit“, ist er überzeugt. Unter Agrarökologie versteht man einen ganzheitlichen Ansatz, der sowohl ökologische als auch soziale Prinzipien berücksichtigt.

Biologisches Saatgut zu fördern, war daher auch 2025 einer der Schwerpunkte der Stiftung. Sie bewilligte im vergangenen Jahr mehr als 170.000 Euro für die ökologische Pflanzenzüchtung – ein bewusstes Gegenmodell zur industriellen Saatgutwirtschaft. Im Fokus stehen genetische Vielfalt, klimaresiliente Pflanzen und die Regeneration lebendiger Böden. „Unser Ziel ist es, die Lebensmittelproduktion von morgen langfristig zu sichern und die Abhängigkeit der Landwirtschaft vor den großen Saatgut- und Pestizidkonzernen zu reduzieren“, erklärt Joseph Wilhelm.



Ernährungssicherheit und Frauenrechte in Gambia

Als einen Schwerpunkt im Globalen Süden unterstützt die Rapunzel Eine Welt Bio-Stiftung Gemeinschaftsgärten im afrikanischen Gambia. Das Projekt geht weit über die Erzeugung von Gemüse hinaus: Frauen erhalten Schulungen, zum Beispiel im ökologischen Gartenbau, Imkerei oder Selbstorganisation. Die frischen Lebensmittel aus dem Garten kommen den Familien vor Ort zugute, Überschüsse können verkauft werden. Die dadurch gewonnene wirtschaftliche Unabhängigkeit verbessert nicht nur den Alltag der Frauen, sondern auch die Bildungschancen ihrer Kinder.

In den beiden Vorjahren konnte eine Frauengruppe im Dorf Boraba mit Unterstützung der Rapunzel Eine Welt Bio-Stiftung einen Gemeinschaftsgarten aufbauen und bewirtschaftet ihn erfolgreich. Mit den Erfahrungen aus ihrem Projekt machen sich die Frauen nun daran, Netzwerke aufzubauen: Sie bringen vier weitere Dörfer für den Austausch zusammen und unterstützen die Frauengruppen dort dabei, ihren jeweils eigenen Gemeinschaftsgarten aufzubauen.



Mehr erfahren unter:
rapunzelbiostiftung.de



Noch mehr Zukunft säen in Gambia

2025 förderte die Rapunzel Eine Welt Bio-Stiftung ein weiteres Projekt in Gambia zum Thema Bio-Anbau. Im Holistic Agribusiness Centre erhalten arbeitslose junge Menschen im Alter von 15 bis 30 Jahren eine Ausbildung in ökologischer Landwirtschaft. Bisher haben 130 Jugendliche die Ausbildung abgeschlossen. Der Frauenanteil liegt bei rund 50 Prozent.

Um die Ausbildung und den Anbau weiter zu verbessern, hat das Zentrum mit der Unterstützung der Rapunzel Stiftung zwölf Gewächshäuser errichtet. Diese sind wichtig für die Jungpflanzenanzucht und angesichts zunehmender Wetterextreme werden sie in den nächsten Jahren noch dringender gebraucht werden.

Spende für Waldkindergärten

Die Rapunzel Eine Welt Bio-Stiftung unterstützte auch 2025 wieder naturpädagogische Einrichtungen rund um den Stiftungssitz im Allgäu.

Unsere Stiftung will mit der Weihnachtsspende an die Wald- und Naturkindergärten ein Zeichen setzen und an der Natur orientierte und mit der Natur verbundene Pädagogik und Bildung unterstützen“, erklärt Stiftungs-rätin Meike Bauer. „Damit wollen wir dazu beitragen, jungen Menschen einen bestmöglichen Weg in die Zukunft zu ermöglichen.“



**DER
RAPUNZEL
BIO-CENT**

Rapunzel Produkte helfen dabei, eine zukunfts-fähige Welt zu gestalten. Denn für jedes Produkt spenden wir einen Cent an gemeinnützige Projekte in Deutschland, Europa oder dem Globalen Süden. Aus kleinen Beträgen entsteht so eine Summe, mit der wir Großes bewegen.





STUDIEN ÜBER
KAFFEE & DUNKLE
SCHOKOLADE ZEIGEN
POSITIVE EFFEKTE

Vom Genuss- mittel zum Superfood

Kaffee kann vor Krankheiten schützen und dunkle Schokolade soll verjüngen – also „Longevity“ pur! Zu diesen Ergebnissen kommen aktuelle Studien. Wir haben uns diese Untersuchungen etwas näher angeschaut.

TEXT EVA KIENE

KAFFEE IST UNGESUND? VON WEGEN!

Nutzt oder schadet Kaffee der Gesundheit? Aktuelle Studien zeigen: Menschen, die regelmäßig Kaffee trinken, haben ein geringeres Risiko für viele Krankheiten wie Depressionen, Demenz oder Typ-2-Diabetes. Auch vor Alzheimer, Parkinson oder sogar Krebserkrankungen soll Kaffee laut Studien schützen.

Der Chemiker und ausgesprochene Kaffeeliebhaber Chahan Yeretzian erläutert in einem Interview im SZ Magazin¹: „Kaffee hat sehr positive Auswirkungen auf den Körper. Es stecken zum Beispiel mehr Antioxidantien darin als in Gemüse. Aktuelle internationale Studien zeigen, dass Kaffee nicht nur die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit steigern, sondern auch vor Krankheiten schützen und das Leben verlängern kann.“

MEHR ALS 1.000 INHALTSSTOFFE

Warum Kaffee gesundheitsfördernd wirkt, wird noch erforscht – er enthält mehr als 1.000 Einzelstoffe. Fakt ist, dass Kaffee reich an sekundären Pflanzenstoffen wie Polyphenolen ist – also Antioxidantien, die freie Radikale abwehren. Auch andere Inhaltsstoffe wirken wohl positiv: Die bioaktiven Substanzen Cafestol und Kahweol können entzündungshemmend wirken, Chlorogensäure kann den Blutzuckerspiegel senken und Trigonellin zur Bildung von Vitamin B3 beitragen.

SCHUTZ VOR TYP-2 DIABETES

Koffein ist zwar leistungssteigernd. Die positiven Auswirkungen, zum Beispiel beim Thema Typ-2-Diabetes, sind jedoch nicht auf diesen Stoff zurückzuführen. Denn auch koffeinfreier Kaffee verringert das Risiko für diese Form der Diabetes – um bis zu 30 Prozent. Unklar ist noch, woher dieser Effekt kommt. Eine Vermutung: Kaffee verbessert die Empfindlichkeit für das Hormon Insulin und der Körper kann somit Zucker besser verarbeiten.

¹ Süddeutsche Zeitung Magazin, 15.07.2025,
„Es ist eher ein Gesundheitsrisiko, auf Kaffee zu verzichten“



AUCH GUT FÜR'S HERZ

Bleibt noch der Vorwurf, Kaffee sei schädlich für das Herz. Inzwischen sind sich die Wissenschaftler einig: Kaffee kann sogar das Risiko für Herzerkrankungen senken. Die früher beobachteten negativen Effekte röhren wohl eher von einem insgesamt ungesunden Lebensstil her: Kaffeetrinker rauchen etwas häufiger als Nicht-Kaffeetrinker.

Ist Kaffee für alle gut? Wer eine genetisch bedingte Koffein-Empfindlichkeit hat, sollte auf den späten Espresso eher verzichten. Menschen mit seltenen Vorerkrankungen wie Nebennierenschwäche sollten lieber keinen Kaffee trinken.

JUNG BLEIBEN MIT SCHOKOLADE

Seit langem ist bekannt, dass dunkle Schokolade aufgrund des hohen Kakaogehalts gesund sein soll. Denn Kakao hat viele wertvolle Inhaltsstoffe: Er ist reich an Antioxidantien, Mineralien wie Magnesium, Kalium und Eisen – und er enthält stimmungsaufhellende Stoffe wie Theobromin. Mit diesem Stoff, ein Alkaloid, hat sich kürzlich ein deutsch-britisches Forschungsteam beschäftigt. Die Frage dieser Studie war, ob Theobromin einen Anti-Aging-Effekt hat. >



GUT ZU WISSEN

Theobromin ist auch in Tee enthalten. Und was für uns Menschen gut ist, gilt nicht unbedingt für unsere Vierbeiner: Theobromin ist für Katzen und Hunde giftig. Daher Schokolade lieber nicht mit den geliebten Haustieren teilen!

ALTER IST NICHT NUR EINE FRAGE VON LEBENSAJAHREN

Neben dem chronologischen Alter – also laut Geburtsurkunde – gibt es das biologische Alter. Dieses gibt den tatsächlichen Zustand eines Körpers und der Organe an und kann durch Umwelteinflüsse, Krankheiten und Lebensstil beeinflusst werden.

Und dieses „echte Alter“ ist messbar: anhand bestimmter Biomarker, etwa chemischer Veränderungen im Erbgut (DNA-Methylierung) oder an der Länge der Schutzkappen an den Enden der Chromosomen, den sogenannten Telomeren. Diese Telomere schrumpfen im Alter sowie durch altersbedingte Krankheiten.

JÜNGER DURCH HÖHERE THEOBROMINWERTE

Das biologische Alter der Studienteilnehmer wurde über zwei Marker bestimmt. Gleichzeitig wurde der Theobromingehalt im Blut gemessen. Und tatsächlich: Menschen mit höheren Theobrominwerten wiesen ein jüngeres biologisches Alter auf.

Also künftig ganz viel dunkle Schokolade essen? Profesorin Jordana Bell, leitende Autorin der Studie, relativiert: „Unsere Untersuchung zeigt eine Verbindung zwischen einem Hauptbestandteil dunkler Schokolade und einem längeren, jugendlichen Leben. Wir wollen damit nicht sagen, dass man mehr Schokolade essen sollte, aber die Forschung hilft uns zu verstehen, wie alltägliche Lebensmittel Hinweise auf ein gesünderes Leben liefern können.“

WEITERE FORSCHUNG NOTWENDIG

Drei bis zehn Gramm Theobromin enthält ein Kilogramm dunkle Schokolade – je nachdem, ob sie 70 oder 100 Prozent Kakao enthält. Aus früheren Studien weiß man, dass Personen, die regelmäßig Schokolade essen, einen höheren Theobrominspiegel im Blut haben. Personen mit höheren Werten zeigen ein epigenetisches Profil, das auf ein geringeres Sterberisiko und bessere zelluläre Gesundheit hindeutet. Auch wenn Kakao noch viele weitere positive Stoffe enthält, steht Theobromin am stärksten mit einer verlangsamten Zellalterung in Verbindung.

Da es sich bisher um eine reine Beobachtungsstudie handelt, ist noch kein direkter Ursache-Wirkungs-Nachweis möglich. Daher sind weitere Untersuchungen erforderlich, auch um das Zusammenspiel der einzelnen Stoffwechselprodukte zu erforschen. Bereits bekannt ist, dass pflanzliche Verbindungen in unserer Ernährung, wie Alkaloide oder Polypheole, die Alterung unseres Körpers beeinflussen können. Sie interagieren mit Mechanismen in den Zellen, die zum Beispiel die Genaktivität steuern, welche Gesundheit und Langlebigkeit beeinflussen. Der leitende Forscher an der Studie, Dr. Ramy Saad, betont: „Dies ist ein spannender Befund. Die nächste wichtige Frage ist, was genau hinter dieser Verbindung steckt und wie sich Nahrungskomponenten auf unser Erbgut auswirken.“ ■



VER- PACK- UNG

LEICHTERE FLASCHE, GLEICHER INHALT, MEHR UMWELTSCHUTZ!

Bio-Pionier – das sind wir nicht nur bei unseren kostbaren Lebensmitteln. Sondern auch, wenn es um deren umweltschonenden Schutz geht! Glasklar: Am besten sind umweltschonende Materialien, die gut zu recyceln sind sowie möglichst geringer Materialeinsatz. Unser jüngster Erfolg: 30 % weniger Glas-einsatz bei den 250-ml-Ölflaschen*!

*ausgenommen der OXYGUARD®-Öle



30%
GERINGERER MATERIAL-
EINSATZ FÜR
ÖLFLASCHEN!
NEUE LEICHTFLASCHE

- 30 % leichter als die bisherige Flasche
- gleicher Inhalt, gleiche Qualität, gleiche Stabilität
- reduzierter Energie- und Ressourcenverbrauch in der Herstellung
- weniger Materialverbrauch und geringerer CO₂-Fußabdruck

Mit jeder Flasche sparen Sie wertvolle Ressourcen und tragen aktiv zum Umweltschutz bei! Und erhalten den gleichen Inhalt wie bisher – nur mit weniger Verpackung.

HÜLSENFRÜCHTE & TOMATEN PRAKTISCH UND LEICHT VERPACKT



Eine Auswahl an Hülsenfrüchten und Tomatenprodukten gibt es seit kurzem auch im praktischen Tetra Pak. Im Vergleich zur Dose sparen diese Verpackungen bis zu 85 % CO₂ ein, vor allem durch den platzsparenden Transport. Gut stapeln lassen sie sich auch im Regal und in Ihrem Küchenschränk.

ZEIGT HER EURE KLEIDER – WIR TRAGEN PAPIER!

So vielfältig wie unser Sortiment, sind es auch die Verpackungen dazu. Soweit möglich, haben wir einige Sortimente von Kunststoff oder Mischstoffen auf Papier umgestellt.



UND SONST SO...

RAPUNZEL ONLINE ENTDECKEN

ALLE KANÄLE AUF EINEN BLICK

Inspiriert bleiben – egal ob zu Rezepten, Hintergrundinfos oder zu Neuigkeiten unserer Produkte: Rapunzel ist auf vielen Kanälen für Sie da!

Letztes Jahr hat unser Kundenmagazin natur.post einen neuen Look erhalten. Motiviert von vielen positiven Rückmeldungen haben wir auch unsere Website und den Newsletter neugestaltet – damit macht das Entdecken noch mehr Freude. Ob auf dem Laptop, Tablet oder Handy.



**Folgen
Sie uns!**

UND BLEIBEN SIE
IMMER AUF DEM
LAUFENDEN

Auf unseren Online-Plattformen können Sie viel mehr als Produkte entdecken: Von der Herkunft und Herstellung der Rapunzel Produkte über wertvolles Hintergrundwissen zu Ernährung bis zu leckeren Rezepten. Spannende Einblicke zu allem, was Rapunzel bewegt!



www.rapunzel.de
Jetzt im neuen Look!



www.rapunzel-welt.de
Alles rund um das große Besucherzentrum im Allgäu



Newsletter: Frische Ideen direkt in Ihr Postfach – jetzt mit neuem Design!
[www.rapunzel.de/
newsletteranmeldung](http://www.rapunzel.de/newsletteranmeldung)



@rapunzel_naturkost
Aktuelle News auf Instagram



Rapunzel Naturkost
Aktuelle News auf Facebook



Rapunzel Naturkost
Videos, Rezepte, Einblicke



rapunzelnaturkost:
Inspiration für Ihre Küche

Entdecken Sie auch unsere Solitärmärchen auf Instagram:

bionella
@bionella.fair.vegan

Cocoleo
@cocoleo_creme

PeanutRevolution
@peanut.revolution



FAIRER LIEBLING
FÜR CRÊPES,
CROISSANTS &
MEHR

Was als cremiger Frühstücksliebling begann, ist heute eine echte Erfolgsstory: bionella, die Nuss Nougat Creme mit dem grünen Deckel – ist bio, fair und vegan. Ein Aufstrich, der nach gerösteten Haselnüssen und feinem Kakao schmeckt und einfach Freude macht. Dass bionella „mehr kann als aufs Brot“, zeigt sich dort, wo Kreativität zählt: in Bäckereien, Konditoreien, Cafés und auf Märkten. Für diese Profis gibt es bionella auch im 8-Kilo-Eimer! Und was sie daraus zaubern, ist einfach göttlich:

- **Frische Crêpes:** herrlich schokoladig mit bionella.
- **Donuts:** glasiert oder gefüllt mit bionella
- **Schoko-Croissants:** außen knusprig, innen zart-schmelzend
- **Torten & Kuchen:** nussige bionella Creme oder für innovative Drip-Cakes.

Und für alle, die unterwegs sind: In den ICE-Bordbistros gehört bionella zum Frühstück – zum Croissant oder Bio-Brötchen, auch als Extra bestellbar.

Warum bionella so beliebt ist? Die Werte im Glas stimmen: 100 % bio und fair. Kakao, Rohrzucker und Palmöl kommen von Rapunzel HAND IN HAND-Partnern. Das bedeutet: Faire Preise, menschenwürdige Arbeit und soziale Verantwortung entlang der Lieferkette. Kurz: ein Aufstrich mit Haltung und Geschmack.

Mehr dazu finden Sie unter:
bionella.info

In unserer neuen Rubrik
„Drei Fragen an...“ geben
Rapunzel Mitarbeitende
ganz persönliche Einblicke –
ob zu Lieblingsprodukten,
zu Alltagsmomenten oder
als Inspiration.

3 DREI FRAGEN AN

MARGIT EPPLER
GESCHÄFTSFÜHRUNG

WANN FÜHLT SICH EIN ARBEITSTAG FÜR DICH RICHTIG GUT AN – AUCH JENSEITS DER ZAHLEN?

Wenn der Tag mit Sonnenschein startet und mir Mitarbeitende auf dem Weg in unsere Firmen-Kantine lächelnd und freundlich begegnen, gibt das bereits Energie.

WAS IST FÜR DICH DER IDEALE AUSGLEICH ZUR ARBEIT?

Seit meiner Kindheit gehören auch Pferde zu meinem Leben. Zeit mit ihnen zu verbringen – sie zu pflegen oder ausgedehnte Ausritte in die Natur zu machen ist für mich pure Meditation und der ideale Ausgleich zum Alltag und zu stressigen Phasen. Der Umgang mit Pferden, aber auch Gartenarbeit und das Sammeln von Heilkräutern erden mich und helfen mir, wieder ganz bei mir anzukommen.

WELCHE HALTUNG IST DIR IN DER FÜHRUNG BESONDERS WICHTIG – AUCH WENN SIE NICHT IMMER EINFACH UMZUSETZEN IST?

Mir ist eine Haltung von Klarheit, Authentizität und Wertschätzung besonders wichtig. Das bedeutet für mich, ehrlich und authentisch zu kommunizieren, fair zu urteilen und auch komplexe Entscheidungen zu treffen – selbst dann, wenn dafür Mut erforderlich ist. Gleichzeitig ist es mir wichtig, Kolleginnen, Kollegen und Mitarbeitende mitzunehmen, Hintergründe transparent zu machen und Vertrauen zu schenken.



KOLUMNE

—
VON

EVA KIENE

Was Götter lieben, kann nur gut sein

Ich liebe Götterspeise. Also nicht das leuchtend grüne oder rote Glibberzeug, sondern Schokolade! Wie ich auf die Götter komme? Das stimmungsaufhellende Theobromin, ein wichtiger Inhaltsstoff von Kakao, bedeutet aus dem Altgriechischen frei übersetzt „Speise der Götter“.

Jetzt hat die Wissenschaft auch noch festgestellt, dass dunkle Schokolade jung erhält. Ich werde häufig jünger geschätzt und hielt das eher für Schmeichelei. Aber vielleicht ist mein regelmäßiger Schokogenuss doch daran beteiligt. Denn mein Theobrominwert im Blut liegt mit Sicherheit deutlich über dem Durchschnitt. Falten hin oder her – Schokolade finde ich göttlich. Und da mir sogar mein Arzt täglich ein Rippchen hochprozentiger Schokolade verordnet hat... neben Walnüssen, Leinöl und weiteren gesunden Zutaten, bleibe ich dabei!

Apropos stimmungsaufhellend: Jetzt weiß ich, warum ich nach dem Lesen der Zeitung oder nach den Tagesnachrichten zu Schokolade greife. Bei den teils beängstigenden News aus aller Welt hilft manchmal nur noch dieses Zauberzeug. Oder vielleicht auch eine Tasse Kaffee. Denn diese Bohnen sollen bekanntlich Depressionen vorbeugen. Ich sehe schon: Genuss ist wichtig! Was mir auch hilft: Egal wie crazy sich die Welt derzeit dreht, ich liebe das Leben und blicke trotz allem optimistisch in die Zukunft. Denn letztendlich bin ich selbst für meinen Seelenzustand verantwortlich – da können auch durchgeknallte Weltherrscher nichts daran ändern!

Zurück zu den alten Griechen: Sogar der Philosoph Epikur meinte:
„Es ist sinnlos, von den Göttern zu fordern, was man selbst zu leisten vermag.“

**FOLGE UNS AUF
SOCIAL MEDIA**



www.rapunzel.de

LESERSERVICE

Sie möchten eine frühere Ausgabe von der Rapunzel natur.post lesen?
Alle Ausgaben finden Sie bei uns auch online:

www.rapunzel.de/natur.post



IMPRESSUM

Die natur.post erscheint 3 x jährlich

HERAUSGEBER:

Rapunzel Naturkost GmbH & Co. KG
Rapunzelstraße 1, 87764 Legau
naturpost@rapunzel.de

FÜR DEN INHALT

VERANTWORTLICH:

Rapunzel Naturkost GmbH & Co. KG

AN DIESER AUSGABE

HABEN MITGEWIRKT:

Holger Epp, Margit Epple, Felix Grosch,
Miriam Jenth, Eva Kiene, Boris Weltermann,
Seraphine Wilhelm.

REDAKTIONSLITUNG:

Eva Kiene

GESTALTUNG:

NØYLAND Markenagentur
noy.land

FOTOS:

wenn nicht anders angegeben:

© Rapunzel Naturkost
© Anei: Seite 8
© Nyodeema Foundation: Seite 19
© AdobeStock: Seite 5/9 Illustration:
Valentina Sova, Seite 14 Banane: yokamoto,
Seite 19 Waldkindergarten: Paul Meixner,
Seite 20 Frau: Rido

DRUCK:

Burda Druck Nürnberg GmbH & Co. KG.
Die natur.post wird auf 100% Recyclingpapier
gedruckt. Druck mit mineralölfreier Farbe.
Alle Rechte und Druckfehler vorbehalten.
**Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit
Genehmigung des Herausgebers.**





ZWERGENWIESE

Fairtrauen in Bio

Leidenschaft von Anfang an!

Alles fing mit einem
Marktstand auf der
Schwäbischen Alb an.



Neben beliebten Klassikern
entwickeln wir ständig neue Leckereien.

NEU
ab März 2026



Mit viel Liebe wird
an neuen Rezepturen
gearbeitet.



Seit 1996 läuft die
Produktion in Silberstedt
auf Hochtouren!



Eine Idee wird Wirklichkeit. 1979 begann der Weg der Zwergenwiese auf einem Resthof auf der Schwäbischen Alb. In einer einfachen Küche wurde mit regionalen Bio Rohstoffen gerührt, probiert und verfeinert. Getragen von der Vision einer nachhaltigeren und bewussteren Lebensweise entstanden hier die ersten Zwergenwiese Brotaufstriche. Was zunächst im kleinen Kreis begeisterte, fand schon bald den Weg in die Herzen immer mehr Bio Liebhaber.

Gewachsen aus Leidenschaft. Anfang der 1980er-Jahre führte die Reise weiter in den Norden. In Schleswig-Holstein wuchs die Herstellung behutsam

heran. Zunächst bodenständig in einer kleinen „Scheune“ in Hollingstedt, wo die ersten Maschinen Einzug hielten. Hier entstanden weiterhin ökologische, nachhaltige und schmackhafte Aufstriche, die in Bioläden, Reformhäusern und auf Wochenmärkten schnell großen Zuspruch fanden. Bald wurde die „Scheune“ zu klein: 1996 nahm das Zwergenwiese-Werk in Silberstedt den Betrieb auf. Heute entstehen hier auf über 7.000 m² mehr als 140 Bio Produkte. Als Teil der Rapunzel-Familie gehen wir unseren eigenen Weg: unabhängig in unserem Handeln, tief verwurzelt in den Werten der Anfänge und getragen von echter Bio Leidenschaft.



www.zwergenwiese.de

Entdecke deine
Zwergenwiese





Pasta ohne Gluten. Lecker ohne Ende.



glutenfrei!

Entdecke unsere glutenfreie
Pasta-Vielfalt



Glutenfreie Pasta – ob aus Erbsen, Linsen, Kichererbsen, Buchweizen oder Reis. Das ist Genuss ohne Reue – dafür voller Proteine und Ballaststoffe. Kochen perfekt al dente – jetzt die große Vielfalt entdecken!

Wir machen Bio aus Liebe seit 1974.