

natur. post



Das Magazin
für echte
Bio-Fans

JUL
26

AUSGABE NR. 29




**RAPUNZEL
REZEPTE**

S. 14

Wo Cashews nach Sonne schmecken

Rapunzel zu Besuch in Goa | S. 04

Das Rapunzel Lead-Team

Die neue Rapunzel Geschäftsführung stellt sich vor | S. 9

Longevity

Bewusste Ernährung ist mehr als ein Trend | S. 20

RAPUNZEL NATURKOST
WWW.RAPUNZEL.DE

Wir machen Bio aus Liebe seit 1974.



 RAPUNZEL HIGHLIGHT

BESONDERE FRÜCHTE

Was hier so rot leuchtet ist ein besonderer Apfel – ein Cashewapfel. An jedem Apfel hängt ein einzelner Cashewkern. Da lernt man diese Nüsschen gleich noch mehr schätzen.

Editorial

LIEBE LESERINNEN & LESER,

als Kind verbrachte ich viele Ferien bei meinen Großeltern auf dem Bauernhof in Großaitingen bei Augsburg. Unter Apfel- und Pflaumenbäumen spielte ich mit meiner Großmutter zwischen den Bienenstöcken. Die Kunst war es, achtsam mit den Bienen zu leben, ihnen Raum zu geben und Teil dieser lebendigen Natur zu sein – möglichst ohne gestochen zu werden.

Damals verstand ich nicht, wie wichtig Bienen für Landwirtschaft und Ernährung sind. Heute wissen wir: Ohne ihre Bestäubung wären viele Pflanzen und Lebensmittel nicht denkbar.

Meine Großeltern leben nicht mehr. Umso mehr freut es mich, dass mein Vater und Firmengründer Joseph Wilhelm das alte Bienenhaus nach Legau in den Garten unseres Besucherzentrums geholt hat. Daraus entstand ein kleines Museum mit öffentlich zugänglichem Bienen-Lehrpfad. Die Herausforderungen in der Bio-Beschaffung wachsen. Klimaveränderungen, geopolitische Krisen und unsichere Lieferketten zeigen, wie wichtig gesunde Böden, Artenvielfalt und langfristige Partnerschaften sind. Deshalb reisen wir regelmäßig in die Ursprungsländer unserer Rohstoffe. In dieser Ausgabe nehmen wir Sie mit zum Cashew-Anbau nach Goa in Indien.

Bio-Anbau und Fair Trade gehören für uns zusammen. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen – und danke Ihnen, dass Sie diese Arbeit mit jeder Kaufentscheidung mittragen.

Herzlichst



SERAPHINE WILHELM
GESCHÄFTSFÜHRERIN



20
LONGEVITY



04
WO CASHEWS
NACH SONNE
SCHMECKEN



14
REZEPTE

INHALT

- 4 WO CASHEWS NACH SONNE SCHMECKEN**
Zu Besuch bei unserem Cashew-Lieferanten Zantye in Goa
- 9 DAS RAPUNZEL LEAD-TEAM**
Die neue Rapunzel Geschäftsführung stellt sich vor
- 12 FÜR HERZ & HIRN**
Eine Auszeit in der Rapunzel Welt
- 14 REZEPTE**
Köstliche Ideen für den Sommer
- 18 NEUES AUS DER RAPUNZEL STIFTUNG**
Förderprojekte der Rapunzel Eine Welt Bio-Stiftung
- 20 LONGEVITY**
Warum bewusste Ernährung mehr ist als ein Trend
- 23 IM GESPRÄCH**
Olympionikin Alexandra Burghardt
- 24 UND SONST SO**
Interessante News rund um Bio & Genuss
- 26 KOLUMNE | LESERSERVICE IMPRESSUM**



ZU BESUCH BEI UNSEREM
CASHEW-PARTNER
ZANTYE IN GOA



Die Besonderheit:
Anbau und Verarbeitung finden bei dem Rapunzel Partner Zantye an einem Ort statt – kein Regelfall im Chashewmarkt.

Wo Cashews nach Sonne schmecken



Wenn man Ende März in Goa ankommt, ist der Sommer schon da: 30 bis 35 Grad, feucht-flirrende Luft, der Geruch von warmem Staub und reifen Früchten. Auf unendlichen Hügeln mit Mischwald aus Bambus, Palmen, Bananen und Kokospalmen breiten sich Cashewhaine aus – Bäume, die nicht besonders hoch werden, dafür breit und ausladend, wie grüne Schirme. Und mitten in dieser Landschaft beginnt das, was man später im Allgäu als „einfach Cashew“ im Studentenfutter, im Currygericht oder pur aus der Tüte kennt: ein Handwerk, das ebenso präzise wie mühsam ist.

TEXT FELIX BARTELT



Bio ist dann am stärksten, wenn es Beziehungen schafft, nicht nur Lieferketten.

FACTS & FIGURES

ORT:

Goa, Indien (Westküste)

ERNTZEIT:

Februar bis Mai

LEBENSDAUER CASHEWBAUM:

ca. 60-70 Jahre (teils länger)

ZANTYE:

Familienunternehmen in 3. Generation; Pionier der Cashewverarbeitung in Goa (erste Anlage 1926, erster Export 1928)

BIO-VERARBEITUNG:

Zantye betreibt mehrere Bio-Verarbeitungsbetriebe und ist tief in der Region verwurzelt.

Unsere Kollegen sind nach Goa gereist, um Anbau, Verarbeitung, Qualität und Zusammenarbeit vor Ort zu erleben – und um besser zu verstehen, warum Cashews aus Indien (und besonders aus Goa) so oft als aromatisch, süß und optisch besonders schön beschrieben werden. Ein zentraler Grund zeigt sich schnell: Die Nüsse werden dort verarbeitet, wo sie wachsen – frisch, nah und ohne Umwege über mehrere Länder, wie es im globalen Cashewhandel häufig vorkommt.

EINE FRUCHT – UND NUR EIN KERN

Die Cashew ist eine Frucht mit Überraschung: Pro Cashewapfel gibt es nur einen Kern. Und der will erst einmal „gewonnen“ werden. In der Erntezeit wird viel von Hand gemacht – vom Sammeln bis zum Trennen von Frucht und Kern. Genau deshalb helfen bei der Ernte oft alle zusammen: Familie, Erntehelfer, Nachbarn.

Genovefa (1. von links) und Christian (1. von rechts) verschaffen sich ein direktes Bild vor Ort – von Anbau, über Ernte bis zur ersten Verarbeitung.



Das Gelände in Goa ist vielerorts hügelig und bergig – Maschinen hätten es schwer. Außerdem entsteht ein Teil des Auskommens nicht nur durch Cashews: Unter den Bäumen wächst Grasland, das wiederum zur Versorgung von Kühen genutzt wird – eine zusätzliche Säule im lokalen Alltag.

Und dann ist da noch der Cashewapfel selbst: In Goa wird er traditionell weiterverarbeitet – etwa zu Feni, einem lokalen Branntwein oder Urak, einem Destillat des Cashewapfelsaftes. Diese Nutzung ist regional typisch und macht Cashew in Goa zu einer Frucht, die „nichts verschwendet“.

QUALITÄT ENTSTEHT DURCH NÄHE – UND DURCH VIELE HÄNDE

Bei Zantye wird schnell klar: Qualität ist kein Zufall, sondern das Ergebnis vieler sauber aufeinander abgestimmter Schritte – und einer Verarbeitung, die Handarbeit und Technik klug kombiniert. Ein Teil beginnt schon vor der Fabrik: Die frisch geernteten Cashews werden sonnengetrocknet. Bei der richtigen Trockenheit zählt Erfahrung – sogar ein Hörtest hilft: Wer die Nüsse schüttelt, erkennt am Klang, ob noch zu viel Feuchtigkeit drin ist.

In der Verarbeitung wird es dann technisch, aber nicht „vollautomatisch“. Ein zentrales Verfahren ist das Dämpfen: Dadurch löst sich das Häutchen, und ein Großteil der ätzenden Substanzen zwischen Schale und Haut wird reduziert. Denn Cashews haben es in sich: Das Öl in und an der Schale kann hautreizend wirken – daher arbeiten Beschäftigte mit Schutzkleidung (z. B. Handschuhen) und Ölen, um die Haut zu schützen.

Der Knackpunkt – im wahrsten Sinne – ist das Knacken: Hier kommt Mechanik ins Spiel, denn das muss exakt sitzen. Bricht der Kern, sinkt die Ausbeute an ganzen Cashews. Trotzdem bleibt viel Handarbeit: Schälen, Nacharbeiten, Sortieren, Aussortieren – Schritt für Schritt wird selektiert, bis das gewünschte Qualitätsniveau erreicht ist. Genau diese Kombination aus Maschine für die Präzision und Mensch für die Feinsortierung prägt die Premiumqualität.

HERAUSFORDERUNGEN: KLIMA, BLÜTEN – UND DER „STEMBORER“

So stabil und traditionsreich der Anbau wirkt: Er ist empfindlich. Zwei Themen begegnen in Gesprächen immer wieder.

1. Klimawandel: Wenn sich Regenzeiten verschieben oder der Monsun früher einsetzt, kann das die Ernte und das Trocknen beeinträchtigen. Zudem liegen Erntezeit und Monsun eng beieinander. Das bedeutet: Die Rohware kommt nur über wenige Monate, auch wenn die Verarbeitung das ganze Jahr erfolgt. >



Cashewanbau erfordert viel Fingerspitzengefühl. Herausforderungen werden gemeinsam bewältigt.



Mühsamer Ernte-
prozess: Die Früchte
werden per Hand auf-
gelesen – hier helfen
alle zusammen.

2. Schädlinge: In Indien ist der Cashew-Stammböhrer ein bekanntes Problem – ein Insekt, das den Stamm schädigt und den Baum absterben lässt. Im konventionellen Anbau kommen teils chemische Mittel zum Einsatz; im Bioanbau wird u. a. Neemöl als Gegenmaßnahme genannt. Für Bio-Bäuerinnen und Bio-Bauern bleibt die Lage oft schwierig: Wird der Baum stark befallen, kann das konsequente Entfernen betroffener Teile nötig werden – eine harte Entscheidung, weil ein Baum jahrzehntelang trägt.

VERWURZELT IN GOA – UND SOZIAL ENGAGIERT

Zantye ist nicht nur ein Verarbeiter, sondern in Goa ein gewachsenes Stück Wirtschaftsgeschichte: Familienunternehmen, seit fast einem Jahrhundert im Cashewgeschäft, mit frühen Meilensteinen in Verarbeitung und Export.

Was beim Besuch besonders auffällt: Der Anspruch, „etwas zurückzugeben“. Zantye investiert einen Teil der Gewinne in soziale Projekte – darunter eine Schule für Kinder mit besonderem Förderbedarf, eine Augenklinik

sowie Bildungsinitiativen. Auch intern gibt es Benefits wie Bus-Transport für Mitarbeitende und arbeitsplatzbezogene Verbesserungen, die in der Region nicht selbstverständlich sind.

Und: Zantye arbeitet in der Beschaffung mit klaren Strukturen und stärkt Bio-Kompetenz durch Trainings – teils in Kooperation mit staatlichen Stellen, die Bio in Goa unterstützen.

WARUM GOA-CASHEWS SO BESONDERS SCHMECKEN

Goa gilt als Cashewregion mit eigener Handschrift. Neben Klima und Handwerk spielt auch der Boden eine Rolle: In Goa werden mineralstoffreiche Böden als geschmacklicher Faktor wahrgenommen – vor allem aber ist es die Frische: kurze Wege, schnelle Verarbeitung, sorgfältige Selektion. Und das erklärt auch den Preis: Er bildet nicht nur Produktqualität ab, sondern Wertschöpfung vor Ort – inklusive Arbeit, Know-how und sozialem Engagement.

Für Rapunzel ist diese Partnerschaft deshalb mehr als Rohwarenbezug: Sie ist Teil der Idee, dass gute Lebensmittel dort beginnen, wo Menschen mit Können und Haltung arbeiten – und dass Bio dann am stärksten ist, wenn es Beziehungen schafft, nicht nur Lieferketten. ■



Und anschließend wird
die Saat einzeln von der
Frucht getrennt.

LEAD TEAM



TEXT EVA KIENE

**DIE NEUE
RAPUNZEL
GESCHÄFTS-
FÜHRUNG**

DAS LEITUNGS- QUARTETT



LEONHARD WILHELM

Einkauf,
Produktion,
Vertrieb,
Nachhaltiges
Lieferketten-
Management

SERAPHINE WILHELM

Marketing,
Produktmanagement &
Produktentwicklung,
Qualitätssicherung,
Besucherzentrum
Rapunzel Welt

WERNER BERLAGE

Controlling,
Finanzen, Personal,
Nachhaltigkeit,
Organisations-
entwicklung

STEFAN SCHMAUS

Logistik, IT,
IT-Governance,
Digitalisierung,
Umwelt- & Energie-
management,
Gebäude-
management

**DIE GESCHÄFTS-
FÜHRUNG VON
RAPUNZEL NATUR-
KOST STELLT
SICH VOR.**

Seit April hat sich die Geschäftsführung bei Rapunzel neu aufgestellt. Die nächste Generation der Firmengründer, Leonhard und Seraphine Wilhelm, führen das Familienunternehmen in bewährter Tradition weiter. Seit über einem Jahr ist Werner Berlage als Geschäftsführer an Bord. Neu dazu kam der Logistik- und IT-Leiter Stefan Schmaus, der vor 28 Jahren als Auszubildender bei Rapunzel angefangen hat. Bei allen Veränderungen bleiben die wesentlichen Werte erhalten: Echtes Bio, faires Handeln und eine besonders hochwertige Qualität sind tief in der DNA von Rapunzel Naturkost verankert.

4

VIER FRAGEN AN DIE VIER – UND IHRE ANTWORTEN:

1

WAS BEDEUTET BIO FÜR DICH (GANZ KONKRET IM ALLTAG)?

Leonhard:

Bio ist Normalität für mich – kenne eigentlich nichts anderes. Ich lebe und liebe Bio ganzheitlich.

Seraphine:

Bio bedeutet für mich, mit meiner Familie am Tisch zu sitzen und gemeinsam biologische Lebensmittel zu essen. Als Kind durfte ich meinen Eltern zusehen, wie sie die Bio-Bewegung in den 70ern als Pioniere mitgestaltet haben. Heute dürfen wir als nächste Generation täglich die gleiche Vision weiter vorantreiben.

Werner:

Das gute Gefühl zu wissen, dass ich etwas Natürliches essen darf, frei von Schadstoffen.

Stefan:

Bio bedeutet für mich ganz konkret bewusst einkaufen und frisch kochen, wenn es die Zeit zulässt. Es ist eine Frage von Verantwortung und Haltung.

2

WELCHES RAPUNZEL PRODUKT DARF BEI DIR ZUHAUSE NIE FEHLEN?

Leonhard:

Samba oder bionella – mein Aufstrich darf zum Frühstück nie fehlen.

Seraphine:

Das Kreta Olivenöl. Was für Autoliehaber das beste Motoröl ist, ist für mich das Kreta Olivenöl – unverzichtbarer Treibstoff für meinen Körper.

Werner:

Mandel Tonka Creme. Mein absoluter Favorit. Gefolgt von unserem Kreta Olivenöl.

Stefan:

Die Tiger Creme ist für mich ein echtes Lieblingsprodukt – als süßer Schoko-Nuss-Aufstrich. Pasta und gute Soßen gehören genauso dazu, weil sie einfach und gut funktionieren.

3

WO WIRD BIO DEINER MEINUNG NACH OFT MISS-VERSTANDEN?

Leonhard:

Im Grundsatz: Nur weil Bio draufsteht, steckt nicht immer 100 % Bio drin. Bei Rapunzel kann man sich zu 100 % darauf verlassen, dass es auch 100 % Bio ist.

Seraphine:

Beim Argument, Bio könne die Welt nicht ernähren. Ich bin überzeugt, dass Bio-Anbau langfristig die einzig funktionierende Antwort ist: Böden schützen statt ausbeuten, Kreisläufe erhalten statt zerstören.

Werner:

Bio ist nicht gleich Bio. Meiner Meinung nach ist ehrliches Bio mehr als ein Siegel. Wir stehen für nachhaltig bewirtschaftete Böden, Agroforst und die Förderung der Biodiversität.

Stefan:

Wenn man glaubt, es müsse vor allem besser schmecken. Für mich geht es auch um gesündere Lebensmittel, mehr Nachhaltigkeit und eine faire Wertschöpfungskette.

4

WOFÜR STEHST DU GERNE MORGENS UM 5 UHR AUF?

Leonhard:

Fürs Leben an sich – für meine Familie und für Rapunzel, meine zweite Familie.

Seraphine:

Für Yoga.

Werner:

Ehrlich gesagt: 5 Uhr ist nicht meine Zeit. Frühestens ab 6 Uhr beginnt der Tag. Dafür kann es abends länger gehen.

Stefan:

Weil es sich lohnt, heute Verantwortung für die nächsten Generationen zu übernehmen.

Eine
Auszeit,
die sich
lohnt!

FÜR HERZ & HIRN



TEXT **BORIS WELTERMANN**

Die Rapunzel Welt ist ein guter Anlaufpunkt, um Wissen zu erweitern, Events zu besuchen oder einfach einen richtig guten Kaffee zu genießen.

Wer im Allgäu unterwegs ist – egal ob als Einheimischer, Urlaubsgast oder auf der Durchreise in den Süden – findet in der Rapunzel Welt in Legau einen Ort, der entschleunigt und begeistert. Statt schnöder „Raststättenromantik“ wartet hier eine Erlebniswelt voller Genuss, Wissen und Naturerlebnis – eingebettet in eine der schönsten Ferienregionen Deutschlands. Sie ist nicht nur ein Besucherzentrum, sondern auch ein lebendiger Treffpunkt für Familien, Genießer und Neugierige.

Herzstück ist das interaktive Museum. Besucherinnen und Besucher entdecken hier spielerisch Zusammenhänge von Anbau, Ernährung, Umwelt und globaler Verantwortung. Die neue Kakaoausstellung nimmt die Gäste mit auf eine Reise von der Bohne bis zur Schokolade und zeigt dabei eindrucksvoll, wie fairer Handel und Qualität zusammengehören. Ebenfalls neu ist der Bienenlehrpfad im Garten der Rapunzel Welt. An mehreren Stationen erfahren Groß und Klein, wie

HIER GEHT'S LANG:

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



Die Bioland-Bäckerei

Neue Kakao-Ausstellung

Bienen kommunizieren, was sie außer Honig herstellen und warum ihr Schutz so wichtig ist. Mittelpunkt des Bienenpfades ist ein 80 Jahre altes Bienenhaus mit Ausstellungsstücken und Informationen.

Nach dem Entdecken kommt der Genuss. Frisch, bio, kreativ und familienfreundlich – hier schmeckt man die Rapunzel Philosophie auf jedem Teller. Ob kleiner Snack oder gemeinsames Essen: Die Pause wird hier zum Erlebnis für alle Sinne. Durch große Fensterflächen kann man in der Kaffeerösterei die letzten Schritte des Kaffees in die Verpackung verfolgen und einen Blick auf die Arbeit der Rapunzel Bäcker werfen.

Auch draußen gibt es viel zu erleben: Naturflächen, Spielplätze und ein weiter Blick vom Rapunzel Turm machen die Rapunzel Welt zum idealen Ausflugsziel. Wanderer auf dem Jakobsweg finden Pilgerherbergen, Wohnmobilisten Stellplätze und Durchreisende einen perfekten Zwischenstopp. So wird aus einer Pause schnell ein kleines Abenteuer.

BESONDERE EVENTS IN DER RAPUNZEL WELT

Für besondere Veranstaltungen ist die Rapunzel Welt im gesamten Allgäu und darüber hinaus bekannt. Vorträge, Yoga, Koch- und Backkurse, Wein-Tastings, Kaffeekurse und vieles mehr begeistern Menschen jeden Alters.

29.08.26

GROSSER FAMILIENTAG

12.09.26

OLDTIMER-TREFFEN



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



SOMMER, SONNE, SAISONALES

Der Sommer lockt mit einer großen Auswahl an Obst- und Gemüsesorten. Das ist wunderbar, denn daraus lassen sich köstliche, leichte Gerichte zaubern. Die schmecken auch, wenn es draußen mal heißer wird. Wir hätten hier ein paar Ideen...

RAPUNZEL
PRODUKT-TIPP



Urlaub auf der Küchen- insel



 30 Min.

 8 Portionen

 vegan

ZUTATEN

1 große rote Zwiebel (ca. 200 g)

1 EL Rapunzel Brat- & Backöl

50 ml Rapunzel Condimento Bianco

100 ml Rapunzel Merlot*

250 g Rapunzel Berg-Feigen natural

75 g Rapunzel Rapadura Vollrohrzucker

1 TL Salz

Pfeffer

Gewürze nach Belieben,
z. B. Masala oder Ras el Hanut

1/2 Chilischote

ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. In Öl andünsten, mit Essig und Wein oder Saft ablöschen. Die getrockneten Feigen in Würfel oder feine Streifen schneiden, Strunk dabei entfernen. Feigen mit Zucker dazugeben, mit Gewürzen abschmecken und bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen, dabei ständig umrühren. Wer es scharf liebt, gibt eine halbe Chilischote in Streifen geschnitten dazu.

Abkühlen lassen und gleich genießen oder in heiße Gläser abfüllen – gekühlt hält sich das Chutney ca. 2 Monate.

* Statt Rotwein kann man sehr gut Johannisbeer- oder Traubensaft verwenden.



TOSKANISCHE
BROTSSUPPE



Italienisch für Anfänger

*Schmeckt
warm oder
im Sommer
auch gekühlt
sehr fein!*



Originalrezept von Mama Renzia, der Gründerin der Manufaktur, die für Rapunzel feine italienische Tomatensaucen herstellt. Früher ein typisches „Arme-Leute-Essen“ aus der Toskana, heute bei allen beliebt.

ZUTATEN

- 300 g Ciabatta oder Weißbrot vom Vortag
- 4 EL Rapunzel Olivenöl nativ extra
- 1 Zehe frischer Knoblauch, klein gehackt
- 1 Glas Rapunzel Tomatensauce Familia oder Toskana (Familiengröße)
- 1 l Rapunzel Gemüsebrühe
- Rapunzel Salz
- 1 Handvoll frisches Basilikum, gehackt
- Nach Belieben Parmesan

 30 Min.

 4 Portionen

 vegan



Wer mag, reibt Parmesan darüber. Besonders würzig wird die Suppe, wenn man ein Stück Parmesanrinde mitkocht – zum Servieren herausnehmen.

ZUBEREITUNG

Brot in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Knoblauch kurz andünsten. Die Tomatensauce und das gewürfelte Brot dazugeben. Mit so viel Gemüsebrühe aufgießen, bis alles bedeckt ist. Bei kleiner Temperatur köcheln lassen. Ab und zu umrühren und das Brot immer wieder mit einem Kochlöffel zerdrücken, bis ein Brei („pappa“) entsteht. Nach Bedarf mehr Gemüsebrühe dazugeben. Mit Olivenöl beträufelt und frischem Basilikum servieren.

RAPUNZEL
PRODUKT-TIPP





SOMMER- BEEREN- MARMELADE



Marme- ladenglas Momente

🕒 15 Min.

🍯 3 kleine
Gläser

🌿 vegan

Wer auf Gelierzucker verzichten möchte, kann mit Agar Agar den Grad der Süße steuern. Dazu einfach beim Kochen so viel Zucker und Zitronensaft zufügen, bis der Geschmack passt.

AGAR AGAR

Agar Agar entwickelt beim Kochen einen leichten Geruch „nach Meer“. Dieser verfliegt und ist in der fertigen Marmelade nicht zu mehr zu schmecken. Agar Agar geliert beim Abkühlen bei ca. 35° C.

RAPUNZEL PRODUKT-TIPP



ZUTATEN

500 g Beeren, nach Geschmack und Saison

100–200 g Zucker (nach Belieben)

1 EL Zitronensaft

2 gestr. TL Rapunzel Agar Agar

ZUBEREITUNG

Die Beeren zusammen mit dem Zucker und Zitronensaft in einem Topf erwärmen, aber noch nicht kochen. Anschließend pürieren. Agar Agar zugeben und unter Rühren ca. 3 Minuten sprudelnd aufkochen. Marmeladengläser heiß ausspülen, Marmelade einfüllen, verschließen und zum Abkühlen auf den Kopf stellen. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.

Wichtig: Bitte achten Sie auf den Dosierungshinweis auf der Packung und dosieren Sie vorsichtig. Wir empfehlen unbedingt eine Gelierprobe.




GRILLGEMÜSE MIT PISTAZIEN- PESTO


Bunt. Heiss. Lecker.

GRILLGEMÜSE

- _____
- 2 Paprika
- _____
- 2 Zwiebeln
- _____
- 1 große Zucchini
- _____
- 5 große Champignons
- _____
- 4 Zweige frischer Thymian
- _____
- 1 TL Rapunzel Salz
- _____
- 2 EL Rapunzel Olivenöl nativ extra
- _____

 15 Min.

 3-4 Portionen

 vegan

PESTO

- _____
- 1 Bund Petersilie
- _____
- 2 Zehen Knoblauch
- _____
- 4 EL Rapunzel Citrolive
- _____
- 1 EL Rapunzel Pistazienmus
- _____
- 1 TL Meersalz, Atlantik
- _____
- 1 Prise Pfeffer
- _____
- 1 Zitrone, Saft
- _____

ZUBEREITUNG

Das Gemüse waschen und in grobe Stücke schneiden. Nach Geschmack salzen. Mit etwas Öl auf dem Grill ca. 20 Minuten grillen, bis die gewünschte Konsistenz und Bräune erreicht ist. Alternativ im Ofen bei 180° C backen. In der Zwischenzeit alle Zutaten für das Pesto auf die gewünschte Konsistenz mixen. Wer es lieber gröber mag, nur kurz mixen. Das gegrillte Gemüse mit dem Pesto toppen und etwas Citrolive darüber träufeln.



CITROLIVE

Die von Hand gepflückten Oliven werden sofort nach der Ernte zusammen mit frischen Zitronenschalen gepresst. Dabei gehen die Aromastoffe der Zitrone in das kaltgepresste Olivenöl über. Das Citrolive Öl ist sehr ergiebig: Es reichen wenige Tropfen aus, um Speisen mit einem Hauch Zitrone zu aromatisieren. Ein besonderer Genuss für die Sinne!



RAPUNZEL
PRODUKT-
TIPP



EINE WELT
BIO-STIFTUNG

NEUES AUS DER RAPUNZEL STIFTUNG

TEXT HOLGER EPP

In der ersten Hälfte des Jahres 2026 hat die Rapunzel Eine Welt Bio-Stiftung über 280.000 Euro an Fördermitteln bewilligt. Einen Schwerpunkt setzt sie dabei auf Projekte, die Dynamische Agroforstwirtschaft (DAF) vermitteln, umsetzen und weiterentwickeln.

Inspiziert von natürlichen Waldökosystemen, erhöht DAF die Fruchtbarkeit und Wasserspeicherfähigkeit des Bodens, fördert die Biodiversität und stabilisiert Ökosysteme, verbessert die Ernährungssicherheit und bindet CO₂.



Mehr erfahren unter:
rapunzelbiostiftung.de



PROJEKTE IN DEUTSCHLAND

Ein positiver Beitrag für die Welt

Die Rapunzel Eine Welt Bio-Stiftung unterstützt seit 2024 den Gartenbauunterricht am Georgenhof Bamberg. Die Einrichtung am Bodensee bietet Kindern und Jugendlichen mit emotionalem oder seelischem Förderbedarf einen geschützten, sicheren Raum.

Im April 2026 besuchten Mitarbeitende des Georgenhofs auf Einladung der Stiftung das Rapunzel Besucherzentrum in Legau. „Dabei wurde uns der gemeinsame Impuls, einen positiven Beitrag für die Welt zu leisten, einmal mehr bewusst“, blickt Schulleiter Peter Kramer auf den Besuch zurück. „Wir danken Euch sehr für diesen wertvollen Austausch und freuen uns auf kommende, inspirierende Begegnungen.“

Die „BioBotschafter*innen“ begeistern weiter

Ein Praxistag auf einem Bio-Hof: Junge Fachleute vermitteln Auszubildenden ihr Wissen auf Augenhöhe und machen ökologische Landwirtschaft in verschiedenen Modulen erlebbar. Das ist das 2023 vom Jungen Bioland e.V. mitinitiierte Projekt der „BioBotschafter*innen“. An mehreren Standorten in Baden-Württemberg und Bayern – inzwischen auch im Allgäu – konnten die „BioBotschafter*innen“ bisher begeistern. Geplant ist, das Projekt weiterzuentwickeln und auf weitere Regionen auszudehnen. Dafür setzt sich die Rapunzel Eine Welt Bio-Stiftung als Mitförderin ein.

Stiftungsrätin Meike Bauer besuchte im April den Praxistag auf einem Bio-Hof im Allgäu und ist begeistert: „Hier sind wir mit unserer Stiftung genau da, wo Landwirtschaft und Bildung aufeinandertreffen, dort, wo die Idee des Ökolandbaus weitergetrieben und in die Zukunft getragen wird.“



PROJEKTE IN AFRIKA

Gesunde Böden, starke Menschen

Am Atsikana Walani Technical College in Malawi erwerben benachteiligte junge Frauen eine Berufsausbildung.

Mit Hilfe der Rapunzel Eine Welt Bio-Stiftung wurden Gärten für ökologisches Gemüse, Kräuter und Heilpflanzen angelegt. Hühner laufen frei im Obstgarten herum. Mitarbeitende, Lehrkräfte und Schülerinnen verfügen nun über grundlegende praktische Kenntnisse im ökologischen Anbau, in der Bodenpflege und im verantwortungsvollen Umgang mit natürlichen Ressourcen. Und das Mikroklima hat sich bereits im ersten Jahr spürbar verändert, das Schulgelände ist belebt, der Garten trägt zur Ausbildung und zur Versorgung bei.

„So etwas unterstützt man doch gern“, bekräftigt Joseph Wilhelm, der Vorstandsvorsitzende der Rapunzel Eine Welt Bio-Stiftung, nach der Prüfung des Rückberichts. Inzwischen hat die Stiftung einen Folgeantrag bewilligt.

Gemeinschaftsgärten in Gambia

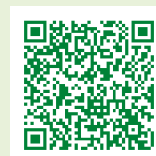
In der letzten natur.post hatten wir bereits über die weitere Entwicklung der Gemeinschaftsgärten in Gambia berichtet. Viel Vernetzungsarbeit steht an: zwischen den bereits erfahreneren Frauen in Boraba und den Gruppen in vier weiteren Dörfern, zwischen Agrarexpertinnen und -experten und gambischen Ehrenamtlichen, zwischen dem deutschen Partnerverein Nyodeema Foundation und weiteren Unterstützern.

Im nächsten Schritt werden die vier neuen Gemeinschaftsgärten Realität werden. „Der geplante Projektstart verschiebt sich allerdings etwas nach hinten“, berichtet Bente Stachowske, 1. Vorsitzende der Nyodeema Foundation. „Ich denke, dass wir nach der Regenzeit im Herbst starten können.“

Zur „Musolula Gardino Konferenz“ im Jahr 2027 plant die Rapunzel Eine Welt Bio-Stiftung einen Projektbesuch vor Ort.

**GEMEINSAM STARK!
SPENDEN SIE JETZT.**

SPENDENKONTO DER
RAPUNZEL EINE WELT BIO-STIFTUNG
LANDESBANK BADEN-WÜRTTEMBERG
IBAN: DE44 6005 0101 0004 1028 49
SWIFT/BIC: SOLADEST600



Spenden Sie
direkt online.
Banking-App
öffnen, QR-Code
scannen, spenden,
fertig!



GESUND
ALT WERDEN

Longevity

**WARUM BEWUSSTE
ERNÄHRUNG MEHR
IST ALS EIN TREND**

TEXT **BORIS WELTERMANN**

Ewiges Leben. Schon immer ist die Wissenschaft auf der Suche nach der Formel, die uns nicht altern lässt.

Bisher wurde sie nicht gefunden. Mit „Longevity“ hat dieser uralte Menschheitstraum jetzt einen neuen Namen bekommen. Warum dieser Trend eigentlich ein alter Hut ist – und gar nicht so kompliziert.

Gesund alt werden entsteht nicht durch einzelne perfekte Entscheidungen, sondern durch viele kleine, gute Gewohnheiten – Tag für Tag.“

Der Begriff „Longevity“ ist eine Wortverschmelzung aus den lateinischen Begriffen „longus“ für lang und „vita“, für Leben. Aus dem Englischen ins Deutsche übernommen, trendet der Begriff gerade überall. Aber weder Cremes noch Anwendungen und erst recht kein Zauberelixier kommt der Übersetzung, nämlich Langlebigkeit, so nahe, wie die Ernährung. Ernährungswissenschaftlerinnen und -wissenschaftlern geht es allerdings nicht darum, eine Formel für ewiges Leben zu finden, sondern in erster Linie darum, ein langes, gesundes und selbständiges Leben zu erhalten. „Man spricht hier von der sogenannten Gesundheitsspanne“, sagt Barbara Schlosser, „also den Jahren, in denen wir uns wirklich wohlfühlen, leistungsfähig sind und selbstbestimmt leben können“. Schlosser ist Apothekerin und ganzheitliche Ernährungsberaterin und coacht seit vielen Jahren rund um die Themen Ernährung, Mikronährstoffe, Fuß- und Darmgesundheit. Im Kern geht es bei Longevity also nicht um die Frage „Wie alt wollen wir werden?“, sondern eigentlich müsste die Frage heißen: „Wie wollen wir alt werden?“

VIELES AN LONGEVITY IST LÄNGST BEKANNT

Die Hauptfaktoren – oder auch Säulen der Longevity – lesen sich wie das Normalste der Welt: Bewegung, wenig Stress, ausreichend Schlaf und pflanzenbasierte Ernährung. Dazu kommen aber auch psychosoziale Komponenten wie ein unterstützendes soziales Umfeld, enge familiäre Beziehungen oder gesellschaftliche Zugehörigkeit. Eigentlich kein komplexes Programm, sondern Alltagswissen, sagt auch Barbara Schlosser: „Vieles davon ist uns längst bekannt. Longevity beginnt an dem Punkt, an dem dieses Wissen nicht nur ver-



IM INTERVIEW **BARBARA SCHLOSSER**

Unsere Interviewpartnerin Barbara Schlosser ist Apothekerin und ganzheitliche Ernährungsberaterin. Sie lebt und arbeitet im Allgäu.

standen, sondern regelmäßig und selbstverständlich im Alltag gelebt wird. Also nicht als kurzfristige Diät oder als strenges Selbstoptimierungsprojekt, sondern als natürliche Routine, die sich langfristig in das eigene Leben integriert. Gesund alt werden entsteht nicht durch einzelne perfekte Entscheidungen, sondern durch viele kleine, gute Gewohnheiten – Tag für Tag“. Die Ernährung ist dabei einer der stärksten Hebel. Laut Schlosser kann sie zum Beispiel auf den Blutzuckerspiegel oder die Darmgesundheit Einfluss nehmen. Hier spielen vor allem naturbelassene, pflanzenbasierte Lebensmittel eine Rolle: Viel Gemüse also, Hülsenfrüchte >





Gesundheit entsteht nicht durch Kontrolle, sondern durch Balance und Anpassungsfähigkeit.“

Nüsse, hochwertige Öle sowie Kräuter und Gewürze. Bei den Mahlzeiten geht es laut Schlosser weniger um starre Regeln als um Qualität und einen natürlichen Rhythmus. Ein guter Longevity-Tag könnte mit einem nährstoffreichen Frühstück beginnen, etwa mit einem Porridge aus geschroteten Saaten wie Hanf, Lein- und Kürbiskernen in pflanzlicher Milch. Mittags Gemüse als Basis, ergänzt mit komplexen Kohlenhydraten wie Hülsenfrüchte und einer Proteinquelle – etwa Fisch, Ei, Tofu oder Tempeh. Zum Abendessen empfiehlt die Ernährungsberaterin leichte, gut verträgliche Kost, die den Körper wenig belastet. „Entscheidend ist hier nicht die Perfektion, sondern ein alltagstauglicher Ablauf“, sagt Schlosser, „und bewusste Esspausen“.

Die gefährlichsten Altmacher zu erkennen, ist relativ einfach. Sie sind im Prinzip das Gegenteil dessen, was Longevity ausmacht: Stark verarbeitete Lebensmittel, zu viel Zucker, zu viel ungesundes Fett, zu viel Fleisch. Außerdem chronischer Stress, Schlaf- und Bewegungsmangel sowie Alkohol und Nikotin.

TREND ZUR SELBSTOPTIMIERUNG

Der Rummel, der momentan um Longevity entstanden ist, birgt – wie fast jeder Hype – auch die Gefahr der Übertreibung. Selbstoptimierung um jeden Preis kann auch einen gegenteiligen Effekt haben, wenn das Leben kaum noch außerhalb des Longevity-Protokolls stattfindet. Für Barbara Schlosser ist klar: „Gesundheit entsteht nicht durch Kontrolle, sondern durch Balance und Anpassungsfähigkeit. Chronischer Stress, auch durch den eigenen Perfektionismus, wirkt sich negativ auf den Körper aus. Ein gesunder Lebensstil sollte unterstützen und nicht unter Druck setzen“. Nebenprodukt des Hypes sind auch Supplements, also Nahrungsergänzungsmittel, die altersrelevante Prozesse aufhalten oder zumindest verlangsamen sollen. Nicht alle sind schlecht. Ernährungsberaterin Schlosser rät aber zu Aufmerksamkeit: „Supplements können sinnvoll sein, sie können helfen, Lücken zu schließen. Aber sie sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung“.

Longevity bedeutet nicht, dem Altern zu entkommen, sondern das Leben bewusst zu gestalten. So ist es auch nicht irgendwann zu spät, damit anzufangen. Auch ältere Menschen können profitieren. Barbara Schlosser ist überzeugt, dass selbst kleine Veränderungen einen Effekt haben: „Der Körper ist bis ins hohe Alter anpassungsfähig. Man könnte also sagen: Es ist nie zu spät, dem eigenen Körper etwas Gutes zu tun.“ Und wie hält es eine Ernährungsberaterin selbst mit einer Ernährung unter Longevity-Gesichtspunkten? Genehmigt sie sich auch mal eine Pause oder sogar mal eine kleine Schummelei? „Ich bin nicht dogmatisch. Ich versuche im Alltag gute Entscheidungen zu treffen und gleichzeitig flexibel zu bleiben. Auch Genuss, Pausen und Unperfektheit gehören für mich dazu.“ Also eben nicht die Frage „Wie alt wollen wir werden?“, sondern „Wie wollen wir alt werden?“. Vielleicht ist es gar nicht so schwer. ■

TEXT EVA KIENE

AUCH FRAUEN DÜRFEN STARK SEIN UND SCHWITZEN

Alexandra Burghardt & Rapunzel

Alexandra Burghardt ist seit letztem Jahr Kooperationspartnerin von Rapunzel. Auf Instagram von Rapunzel und auf ihrem eigenen Kanal postet sie über ihren Alltag, ihr Leben als Sportlerin sowie ihre Begeisterung für Rapunzel Produkte.

Neben Alexandra Burghardt berichteten bereits der Nordische Kombinierer Vinzenz Geiger und Speerwerfer Thomas Röhler in der natur.post über ihren Sport. Alle drei Olympioniken sind überzeugte Rapunzel Fans und stehen für die Verbindung von Leistungssport, Gesundheit und nachhaltigem Essen.



@rapunzel_naturkost

Alexandra Burghardt ist weltweit eine von sieben Olympioniken, die bei Sommer- und Winterspielen Medaillen gewonnen haben: 2022 Silber beim Zweierbob, 2024 Bronze in der 4-mal-100-Meter-Staffel. Sport spielt seit Kindesbeinen an eine wichtige Rolle. Sie erinnert sich an ihren frühen Traum: „Als Sechsjährige habe ich die Olympischen Spiele Sydney im Fernsehen gesehen. Ich fragte meinen Vater, ob ich da auch mal mitmachen kann. Seine Antwort: Vielleicht, wenn du fleißig trainierst. Auf meine Frage, ob ich auch gewinnen kann, meinte er, dass dies eher schwierig ist“. Für Alexandra Burghardt die Bestätigung, dass man fest an ein Ziel glauben darf und soll.

KINDER FÜR SPORT BEGEISTERN

Für sie war Sport in der Kindheit so wertvoll, deshalb setzt Alexandra sich als Botschafterin von „Laureus Sport for Good“ für unterprivilegierte Kinder ein. Dabei geht es ihr darum, Kinder aus allen Welten zu vereinen und ihnen mit Sport eine gute Zeit zu geben. Als Trainerin musste sie feststellen, wie viele Kinder große Schwierigkeiten in der Koordination haben. „Es gibt so viele Sportarten mit Spiel- oder Naturfaktor, das ist dann einfach Freizeit. Wenn man in der Kindheit ansetzt, verankert sich das auch langfristig im Alter. Es würde unsere Gesellschaft in vielen Bereichen entlasten, wenn wir fitter und gesünder wären.“

VORBILD FÜR FRAUEN

Sport ist in ganz vielen Bereichen noch sehr männlich. „Schwitzen, Muskulatur haben, Gewichte bewegen – ich glaube, das ist immer noch sehr männerbehaftet. Da hoffe ich, dass ich auch Vorbild sein kann. Dass man als Frau auch stark sein darf, auch mal schneller als die Jungs, wie ich in der Grundschule. Ich glaube, wir können viel mehr, als uns die Gesellschaft zutraut und auch, was wir uns selbst zutrauen.“

FRISCH, REGIONAL & BIO

Ernährung spielt beim Sport eine wichtige Rolle. Alexandra Burghardt hat da ihren eigenen Weg: „Ich merke, dass ich am leistungsfähigsten bin, wenn ich auch glücklich bin. Und zum Glücklichen gehört Genießen dazu. Ich habe eine gute Balance gefunden: Ich verbiete mir nichts, aber gesunde Ernährung mit frischen Zutaten, regional und Bio sind mir sehr wichtig. Manchmal gibt es auch Schokolade, die 90-Prozentige oder auch mal den Milch Michl von Rapunzel. Alles mit Maß und Ziel.“



DOMINIK EULBERG

PRACHTLIEBE & WUNDERFAKTEN

KOOPERATION ZWISCHEN RAPUNZEL NATURKOST UND DER ALLGÄUER FREILICHTBÜHNE

Der Ökologe, Bestseller-Autor und international gefragte DJ Dominik Eulberg ist einer der leidenschaftlichsten Botschafter für die Wunder der Natur. Mit seiner Biodiversitätsshow vereint er Wissenschaft, Musik und visuelle Kunst auf einer Bühne. In seiner transdisziplinären, multimedialen Show nimmt er das Publikum mit in die Wunderwelt der Natur direkt vor unserer Haustür: Insekten in XXL-Projektion, Vogelstimmen aus dem Synthesizer, atemberaubende Naturfilme. Dabei verzichtet Eulberg bewusst auf Zeigefinger und Alarmismus. Stattdessen setzt er auf die pure Lust an der Natur und ihrer überwältigenden Vielfalt. Denn wir schützen nur das, was wir wirklich kennen, verstehen und schätzen.

UND SONST SO...

Am 15. August 2026 kommt Dominik Eulberg mit seiner Show ins Allgäu an einen ganz besonderen Ort: Unter freiem Himmel, eingebettet in die sanften Hügel und Wiesen des Allgäus, wird die Allgäuer Freilichtbühne in Altusried zum Resonanzraum für diese Biodiversitätsshow. Eine Show, die sich ganz der Schönheit, Raffinesse und Vielfalt unserer Umwelt widmet und die verändert, wie wir auf die Welt blicken. Nach der Show verwandelt Dominik Eulberg als DJ Deutschlands größte Naturbühne in einen Dancefloor.

Rapunzel Naturkost unterstützt diesen besonderen Abend als Partner. Das ist nicht die erste Begegnung mit dem Ökologen und Naturvermittler: Eulberg hat die Filmmusik im Museum der Rapunzel Welt komponiert. Und beim Biodiversitätstag in der Rapunzel Welt gestalteten Kinder im Rahmen einer Aktion von Dominik Eulberg der Rapunzel Welt viele bunte Schmetterlinge.

Rapunzel wird am 15. August in Altusried vor Ort sein - mit Kaffee und leckeren Snacks.

Mehr dazu finden Sie unter:
allgaeuer-freilichtbuehne.de/dominik-eulberg





BONN, BONN, RAPUNZEL FÄHRT NACH BONN

PASTAGENUSS AUF DEM BÜRGERFEST DES BUNDESPRÄSIDENTEN

Lust auf ein paar Pastavarianten und dabei vielleicht sogar den Bundespräsidenten treffen? Rapunzel verwöhnt am 5. September Besucherinnen und Besucher des Bürgerfestes des Bundespräsidenten mit verschiedenen Pastagerichten. Dieses Mal in der Bundesstadt Bonn. Ja, richtig gelesen – das Bürgerfest findet 2026 am Bonner Amtssitz des Bundespräsidenten im Park der Villa Hammerschmidt statt.

Rapunzel durfte das Bürgerfest schon mehrmals begleiten – zuletzt 2025 in Berlin. Im Park von Schloss Bellevue gab es unseren fairen Bio-Kaffee. Dieses Jahr können die Gäste des Festes im Park der Villa Hammerschmidt in Bonn bei Rapunzel verschiedene Nudelsorten und Soßen kombinieren und probieren.

Zum Tag der offenen Tür – am Samstag, den 5. September – lädt Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier ab 11 Uhr alle interessierten Bürgerinnen und Bürger in den Park der Villa Hammerschmidt ein. Einlasskarten können ab ca. 6 Wochen vor dem Fest kostenfrei reserviert werden.

Mehr Informationen zum Bürgerfest sowie organisatorische Hinweise zum Einlass unter:
bundespraesident.de/buergerfest



JEDER FAIRE EINKAUF ZÄHLT

ZUSAMMENARBEIT MIT DEM EINE WELT NETZWERK BAYERN

Ab Sommer in Bayern sichtbar: Großflächenplakate, die zu den Fairen Wochen im September darauf aufmerksam machen, was fairer Einkauf bewirken kann. Diese Kampagne entsteht aus einer Zusammenarbeit von Rapunzel Naturkost und dem Eine Welt Netzwerk Bayern e.V..

Damit möchten wir auch Menschen ansprechen, die sich vielleicht bisher noch wenig mit Fairem Handel beschäftigt haben. Denn ein fairer Einkauf hat weitreichende Effekte und kann Perspektiven für Menschen bieten – viel mehr als faire Preise für die Bäuerinnen und Bauern im Ursprung. So schaffen zum Beispiel die langfristige und direkte Zusammenarbeit und die Fair Trade-Prämien für öko-soziale Projekte vor Ort echte Perspektiven in den Ländern des Globalen Südens.

RAPUNZEL UNTERWEGS



Rapunzel ist immer wieder auf Messen, Märkten, Genuss-Events oder Aktionstagen rund um Bio, Nachhaltigkeit und guten Geschmack. Vielleicht auch in Ihrer Nähe?

Wir
freuen
uns auf
Sie!

Mehr dazu unter:
rapunzel.de/aktuelles-und-wissenswertes/messen



KOLUMNE

VON
EVA KIENE

Vom Reden und vom Schweigen

Schweigen ist Gold, laut einem uralten Sprichwort. Und ja, fürwahr: Schweigen kann sehr heilsam sein, einfach mal Stille zwischen dem Alltagsgebrauch. Ich habe das jüngst auf einem Schweigertretat erlebt. Zwar nur wenige Tage, ich hätte das gerne noch länger ausgehalten. Nicht, dass ich ein besonders schweigsamer Mensch wäre. Meine Freunde, auch meine Kolleginnen und Kollegen, kennen mich eher anders ;-).

Das Schweigen und das Reden. Ist nicht Sprache eine wesentliche Errungenschaft der Menschheit, die Kommunikation das Bindemittel zwischen Menschen? Nicht nur wir Menschen, auch andere Lebewesen kommunizieren lebhaft miteinander. Zuerst denken wir vielleicht an Tiere, die sich auf unterschiedlichste Weise ausdrücken. Manchmal auch gut hörbar, ich denke da an das morgendliche, lebhaft Vogelgezwitscher. Aber auch Pflanzen sind überaus mitteilsame Wesen, auf ihre Art. Sogar Bäume sollen über komplexe Netzwerke von Pilzen miteinander kommunizieren. Also scheint sie doch (überlebens-)wichtig zu sein, die Kommunikation. Sie verbindet, vernetzt, informiert – ok, es gibt auch Desinformation. Spannend wird es ebenfalls, wenn wir auf verschiedenen Ebenen kommunizieren – und nicht sofort eine gleiche Sprachebene finden. Auch das gehört dazu.

Kommunikation ist für mich sogar mein Beruf, vielleicht sogar Berufung. Meist in schriftlicher Form, zum Beispiel mit Lieferantenportraits und Geschichten hinter den Produkten von Rapunzel. Und ich liebe das.

Es ist wohl beides wichtig: Schweigen und Reden. Beides zusammen? Dann wäre das eher die nonverbale Kommunikation. Und selbst die kann manchmal ganz schön laut sein.

FOLGE UNS AUF SOCIAL MEDIA



www.rapunzel.de

LESERSERVICE

Sie möchten eine frühere Ausgabe der Rapunzel natur.post lesen.

Hier zum Online-Blättern:

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:
Felix Bartelt, Holger Epp, Eva Kiene, Boris Weitermann.

REDAKTIONSLEITUNG:
Eva Kiene

GESTALTUNG:
NØYLAND Markenagentur
noy.land

FOTOS:
Wenn nicht anders angegeben:
© Rapunzel Naturkost
© ON AG: Seite 23
© Bente Stachowske: Seite 19
© HMH e. V.: Seite 19
© AdobeStock: Seite 5 Illustration: Marina Gorskaya, Seite 15 Parmesan: barmalini, Seite 20/3 Frau: Sebra, Seite 21 Healthy food: VICUSCHKA, Seite 22 Frühstücks-Bowl: DavidPrado, Seite 25 Illustration: Maria

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.



NEU
im Sortiment!



ZWERGENWIESE
Fairtrauen in Bio

Hot News für die Grill-Party!

Entdecke den ultimativen Dip-Kick zu gegrilltem Gemüse, Fisch oder Fleisch. Schmeckt auch lecker zu Potato Wedges, Burgern, Chips & Co.



Bio

vegan
hefefrei

gluten-
frei

außer Barbecue



www.zwergenwiese.de

Siebenmal Grill&Dip – von rauchig-würzig bis fruchtig-frech, von cremig-pikant bis süß-scharf: für jeden Geschmack das Richtige.

Art.-Nr.: 2403085 / Nr. 29



RAPUNZEL

DE-ÖKO-006

Extra nativ. Superlativ.



Für dieses ausgezeichnete Olivenöl werden sonnenverwöhnte Oliven direkt nach der Ernte kaltgepresst. Reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, wertvoller Linolsäure, Vitaminen und Polyphenolen – ideal für die bewusste Ernährung. Für mediterrane Genussmomente!

Jetzt entdecken



Wir machen Bio aus Liebe seit 1974.