

natur. post



Das Magazin
für echte
Bio-Fans

DEZ
25

Stark in den Tag!

Rezepte und Wissen
rund ums Frühstück
ab S. 14



**RAPUNZEL
REZEPTE**

S. 14

Der wahre Wert der Mandel

Rapunzel Qualität aus Spanien | S. 04

Rapunzel Eine Welt Bio-Stiftung

Wir verbinden Bildung mit Bio-Landwirtschaft | S. 22

RAPUNZEL NATURKOST
WWW.RAPUNZEL.DE

Wir machen Bio aus Liebe seit 1974.



RAPUNZEL-HIGHLIGHT

MANDELBLÜTE IM SCHNEE

Wo sonst Sonne und Wärme die Blüte begleiten, legt sich nun Schnee über die zarten Äste. Auf den ersten Blick ein Risiko: Spätfrost kann die Hoffnung auf Ernte zunichtemachen. Hier aber auch ein Symbol von Stärke und Anpassung: Bio-Bauern reagieren mit Vielfalt, robusten Sorten und kreativen Schutzmaßnahmen.

Editorial

LIEBE LESERINNEN & LESER

ich sitze an einem kalten Wintermorgen vor unserer Kaffeerösterei. Der Duft frisch gerösteter Bohnen liegt in der Luft und ich denke darüber nach, was das neue Jahr bringen mag. 2026 ist ein ungeschriebenes Buch, das wir mit Wünschen und Zielen füllen dürfen. Ob das Leben selbstbestimmt oder vorherbestimmt ist – es lebt sich leichter, wenn wir akzeptieren, dass es nicht immer fair ist. Doch wir können unser Leben fair gestalten – mit Verantwortung, Achtsamkeit und echten Beziehungen.

Rapunzel baut seit jeher auf faire Partnerschaften: von unseren Landwirten über unsere Mitarbeitenden bis hin zu Kundinnen und Kunden. Gemeinsam schaffen wir Lebensbedingungen, die von Respekt, Vertrauen und Qualität geprägt sind – Werte, die sich auch in unseren Produkten zeigen.

In dieser Ausgabe nehmen wir Sie mit nach Spanien zu den Mandel- und Pistazienbauern, die die Grundlage für unsere Nussmuse und Cremes liefern. Warum auch Pistazien? Weil Rapunzel schon Jahrzehnte vor dem Pistazienhype auf diese feine Nuss setzte und jetzt mit der neuen Pistaziencreme ein besonders köstliches Kapitel hinzufügt.

Nicht jedem Hype muss man folgen, doch Neugier und Freude am Ausprobieren gehören zu unserem Wesen. Mein Vater und Rapunzel Gründer Joseph Wilhelm nennt das liebevoll Gemischtwarenhandel. Denn mit über 550 vegetarischen und veganen Produkten steht Rapunzel für eine bunte Vielfalt, die unsere Philosophie widerspiegelt: bewusst genießen, fair handeln und mutig Neues wagen.

Viel Freude beim Lesen und Entdecken!



SERAPHINE WILHELM
GESCHÄFTSFÜHRERIN



10
IM GESPRÄCH
VINZENZ
GEIGER



04
DER WAHRE
WERT DER
MANDEL



14
REZEPTE

INHALT

- 4 DER WAHRE WERT DER MANDEL**
Zu Besuch bei den Mandelbauern in Spanien
- 8 KAFFEE-WISSEN**
Interessante Fakten über Kaffee
- 10 IM GESPRÄCH**
Vinzenz Geiger
- 12 RAPUNZEL WELT**
Neue Kakaoausstellung
- 14 REZEPTE**
Feine Ideen fürs Frühstück
- 18 DAS FRÜHSTÜCK IM FOKUS**
Die unterschätzte Mahlzeit
- 22 STIFTUNG**
Wir verbinden Bildung mit Bio-Landwirtschaft
- 24 UND SONST SO**
Interessante News rund um Bio & Genuss
- 26 KOLUMNE | LESERSERVICE**
IMPRESSUM



TEXT FELIX GROSCH

Der wahre Wert der Mandel

WARUM MANDELN & PISTAZIEN
GERADE JETZT ALS SINNBILD
FÜR BIO-EUROPA STEHEN



**RAPUNZEL
QUALITÄT**

Advent: Der Duft von Zimt und Vanille zieht durch die Küchen und die Plätzchenproduktion läuft bei vielen auf Hochtouren. Dabei greifen wir wie selbstverständlich auch zu Mandeln. Für viele sind sie „nur“ eine Backzutat – doch hinter jeder Mandel steckt eine Geschichte, die weit über das Plätzchenblech hinausreicht. Eine Geschichte von Klimaextremen, von Bauern, die mit Herzblut für Bio kämpfen, und von einer Kulturpflanze, die sinnbildlich steht für den Wert nachhaltiger Landwirtschaft in Europa.

Beginnen wir am Anfang: Besuchen wir die Mandelhaine in Spanien spüren wir einen Bio-Anbau, der von Spannungen geprägt ist, sich jedoch auch durch Weitblick kennzeichnet: Staubrockene Hügel, Blütentriebe, die gut vier Wochen früher dran sind als üblich – ein Zeichen dafür, wie sich das Klima verändert. In Spanien schlagen Mandeln zwar weiter Wurzeln, doch müssen sie auch kämpfen. Mandeln mögen es trocken, aber die anhaltende Dürre setzt ihnen zu. Hinzu kommt ein Phänomen, das die Bauern nervös macht: Die Blüte beginnt inzwischen fast einen Monat früher als noch vor wenigen Jahren. Was romantisch klingt, ist riskant – denn ein später Frost kann die zarten Blüten vernichten. Doch statt zu resignieren, entwickeln Bio-Betriebe Strategien, um ihre Kulturen zu schützen: von standortangepassten Sorten bis hin zu biodiversen Pflanzungen. So wird aus jeder Herausforderung ein Anstoß für mehr Nachhaltigkeit.



Doch nicht nur das Klima stellt die Landwirtschaft auf die Probe – ein neuer Schädling bedroht die Ernte: Eine winzige Wespe, die ihre Eier in junge Fruchtsätze legt. Die Larven fressen den Keimling – die Mandel bleibt leer. Für Bio-Betriebe ist das eine besondere Herausforderung, denn chemische Pflanzenschutzmittel sind tabu. Darum ist Kreativität gefragt: Viele setzen deshalb auf vorbeugende Maßnahmen, pflanzen Hecken, fördern Nützlinge – und hoffen auf stabile Bestäuberpopulationen. Bienenhotels am Feldrand sind längst Standard. Ein Beispiel dafür, wie Bio nicht nur Lebensmittel erzeugt, sondern ganze Ökosysteme stärkt. ➤



**VOR ORT
IM DIALOG**

Rapunzel und langjährige Partner besprechen Strategien für eine nachhaltige Zukunft.



Fünf Gründe, warum Mandeln so wertvoll sind

Standort & Klima

Mandeln lieben es trocken – doch Dürre und Hitze in Spanien drücken Erträge und Stabilität. Späte Kälte nach warmen Wintern trifft die frühe Blüte hart.

Frühere Blüte durch Klimawandel

In mehreren spanischen Regionen setzt die Blüte messbar früher ein; das erhöht das Risiko von Spätfrost.

Bestäubung & Biodiversität

Mandeln sind auf Insektenbestäubung angewiesen – stabile Bestäuberpopulationen, Hecken und Blühstreifen werden zum Produktionsfaktor.

Schädlingsdruck

In mehreren spanischen Regionen verbreitet sich die Mandelsamen-Wespe. Sie legt Eier in junge Fruchtansätze – die Larven fressen den Keimling und führen zu hohen Ertragsverlusten.

Bio ist Überzeugung & Risiko

Politische Unterstützung und Märkte schwanken. Aktuell schränkt die spanische Regierung Subventionen für den Bio-Anbau stark ein.

LAND OHNE ERBEN

Doch aller schlechten Dinge sind drei: Klima und Schädlinge werden vom „España vaciada“ überschattet – das entvölkerte Spanien. Junge Leute zieht es in die Städte, die Landwirtschaft bleibt zurück. Aber gerade hier zeigt sich die Stärke von Bio: Wer heute Mandeln ökologisch anbaut, tut das aus Überzeugung und mit Blick auf die Zukunft. Diese Betriebe setzen auf gesunde Böden, Artenvielfalt und Lebensmittel ohne Chemie – Werte, die immer wichtiger werden. Politische Unterstützung könnte stärker sein, und konventionelle Preise wirken kurzfristig attraktiv. Doch viele Bio-Bauern bleiben überzeugt und gestalten aktiv mit, weil sie wissen: Nachhaltige Landwirtschaft ist der Schlüssel für die kommenden Generationen.

PISTAZIEN: DIE ROBUSTEREN COUSINEN

Manche Bauern setzen inzwischen auf Pistazien. Sie sind genügsamer, brauchen weniger Wasser und sind weniger frostempfindlich. Doch der Umstieg ist kein Schnellschuss: Erst nach acht Jahren werfen Pistazienbäume nennenswerte Erträge ab. Und auch hier gilt: Wer Bio will, muss Geduld haben – und Partner, die faire Preise zahlen.

QUALITÄT MIT HAND UND HERZ

Ergänzend zur Technik
prüfen Mitarbeitende jede
Charge sorgfältig von Hand.



**RAPUNZEL
QUALITÄT**



VOM BAUM BIS INS GLAS: WIE AUS MANDELN & PISTAZIEN RAPUNZEL QUALITÄT WIRD

Wir halten fest: Die europäischen Mandeln von Rapunzel wachsen in Regionen, in denen Wasser knapper wird und die Landflucht den Höfen zu schaffen macht. Aber müssen wir uns um die Qualität sorgen?

In regelmäßigen Audits vor Ort lassen sich Mitarbeitende von Rapunzel in den Hainen und in der Erstverarbeitung jeden Schritt zeigen: Erntefenster, Trocknung, Sortierung, Analytik. Der Anspruch ist einfach formuliert, aber anspruchsvoll in der Umsetzung: verlässliche Bio Qualität – auch in schwierigen Jahren.

Und was macht Rapunzel konkret anders? Gemeinsam mit unseren Partnern dokumentieren wir jede Charge (Anbau, Ernte, Erstverarbeitung) und prüfen die Ware in Legau nochmals sensorisch & analytisch – u.a. Feuchte, Fremdkörper, Bitteranteil (Mandeln), Aflatoxine (Pistazien) und Sensorik je nach Verwendungszweck. Damit verbinden wir Vor-Ort-Dialog (Haine, Erstverarbeitung) und Labor-Know-how.

Darüber hinaus unterstützen wir mit unserer Erfahrung: Klimatische Bedingungen machen nicht nur spanischen Bio-Bauern zu schaffen. Auch andere Regionen auf der Welt sehen sich mit ähnlichen Herausforderungen konfrontiert. Wissensaustausch ist hier essenziell. Humusaufbauende Bewirtschaftung, diverse Fruchtfolgen, Erosionsschutz und Biodiversität sind im Bio-Anbau kein romantisches Beiwerk, sondern die Grundlage dafür, dass Mandeln unter härteren Klimabedingungen überhaupt Zukunft haben.

Aber müssen wir uns nun um die Qualität sorgen? Nein. Durch die langfristigen Partnerschaften auf Augenhöhe steht Rapunzel auch weiterhin für verlässliche Bio-Qualität.

WARUM BIO JETZT ZÄHLT – WERT STATT WARE

Zwischen Blühverschiebung, Dürre und Schädlingsdruck entsteht die Qualität also nicht zufällig, sondern durch Haltung und Handwerk. Bio ist dabei mehr als ein Label. Es ist ein Netzwerk. Wer heute einen Bio-Bauern in Spanien unterstützt, stärkt Strukturen, die ganz Europa braucht: gesunde Böden, Bestäuber, Artenvielfalt. Wenn Bio-Betriebe aufgeben, weil sich der Aufwand nicht mehr lohnt, verlieren wir alle. Deshalb gilt: Jede Bio-Mandel ist ein Stück Zukunft. Auch deshalb sind Mandeln kein Massenprodukt: Sie sind Wertarbeit am Baum – und ein Symbol dafür, wie eng Genuss und Verantwortung zusammenhängen. Wer Bio wählt, entscheidet sich nicht nur für besseren Geschmack, sondern für eine Landwirtschaft, die Zukunft hat. ■



FRISCH BLANCHIERT: MANDELN OHNE HAUT

Beim Blanchieren werden Mandeln kurz in heißem Wasser erhitzt, damit sich die braune Haut leicht löst. So entstehen die hellen Kerne.

7 Interessante Fakten über Kaffee

Kaffee ist mehr als ein Wachmacher. Er steckt voller Überraschungen und bietet Genussmomente, die weit über den ersten Schluck hinausgehen. Hier kommen sieben spannende Fragen und Antworten rund um die Bohne – leicht erklärt und mit praktischen Tipps für den Alltag.

1

KAFFEE BEGINNT MIT KIRSCHEN

Die Kaffeebohne ist eigentlich der Kern einer roten Kirsche. Diese wächst an Sträuchern im Schatten von Bananen- oder Mangobäumen. Für ein Kilo Röstkaffee braucht es rund 5 bis 7 Kilo Kirschen – reine Handarbeit.

2

AUFBEREITUNG MACHT DEN GESCHMACK

Nach der Ernte entscheiden die Methoden über das Aroma:

- Trocken (natural): bis zu sechs Wochen Sontrocknung
» fruchtig-süß.
- Nass (washed): Fruchtfleisch wird mit Wasser entfernt
» klar und strukturiert.

Übrigens: Das Fruchtfleisch wird nicht weggeworfen. Es dient als Dünger oder wird als Cascara zu Tee und Limonade verarbeitet.

3

ARABICA ODER ROBUSTA?

Arabica gilt als feiner, Robusta als kräftiger. Der höhere Koffeingehalt macht Robusta widerstandsfähiger gegen Schädlinge – und sorgt für intensive Crema im Espresso.

4

ESPRESSO VS. FILTERKAFFEE

Viele glauben, eine Tasse Espresso habe mehr Koffein. Stimmt nicht! Eine Tasse Filterkaffee enthält in Summe mehr, weil sie größer ist. Espresso ist aber konzentrierter.

5

BITTER ODER SAUER – WORAN LIEGT'S?

Hier können mehrere Faktoren entscheidend sein: Röstgrad, Mahlgrad, Wassertemperatur und auch der Härtegrad des Wassers (Kalk). Hier kann man also viel ausprobieren, um den Lieblingsgeschmack zu treffen. Ist der Kaffee zu bitter, kann man einen größeren Mahlgrad wählen; ist er zu sauer, hilft es, die Bohnen feiner zu mahlen. Der Mahlgrad lässt sich auch am Vollautomaten einstellen. Probieren lohnt sich.

6

LAGERUNG – SO BLEIBT KAFFEE FRISCH

Kaffee liebt es dunkel, kühl und luftdicht verpackt. Am besten Bohnen frisch mahlen. Kühlschrank vermeiden, Tiefkühlung nur gut verpackt. Rapunzel Verpackungen haben ein Ventil: Kohlendioxid kann entweichen, Sauerstoff nicht eindringen.

7

KAFFEE IST WERTVOLL

In Deutschland gilt zusätzlich eine Kaffeesteuer von 2,19 € pro Kilo. Wer seinen Kaffee richtig lagert, schützt nicht nur das Aroma, sondern auch den Geldbeutel. Denn wer möchte schon Steuern zahlen, nur weil der alte Kaffee durch falsche Lagerung das Aroma verloren hat?

UNSER FAZIT

Kaffee ist Genuss und Kultur zugleich. Wer ihn bewusst auswählt, richtig lagert und bei der Zubereitung kleine Kniffe beachtet, entdeckt in jeder Tasse neue Nuancen.

DER NORDISCHE KOMBINIERER
VINZENZ GEIGER ÜBER SCHLECHTES
WETTER, GUTES ESSEN UND DIE
VORBEREITUNG AUF OLYMPIA.

DEN INNEREN SCHWEINEHUND KENNE ICH NICHT

TEXT BORIS WELTERMANN

Schaut man sich die sportliche Bilanz von Vinzenz Geiger an, könnte man alles mit dem Begriff „erfolgsverwöhnt“ zusammenfassen. Aber das trifft es nicht ganz. Den Erfolg hat sich Geiger hart erarbeitet. Mit viel Training und einer positiven Lebenseinstellung. „Erfolg führt nicht zu Optimismus, sondern Optimismus zum Erfolg“ ist passenderweise auch das Motto, das ihn durch die Saison führt. Die beginnt im November in Finnland und ist der Start in den Winter – seine Jahreszeit.

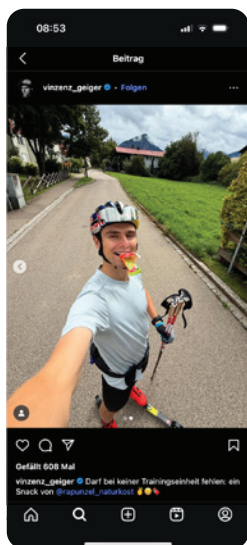
Der gebürtige Allgäuer bezeichnet sich als heimat- und naturverbunden. „Schlechtes Wetter, gutes Wetter – ich bin eigentlich immer draußen“, sagt der Oberstdorfer. „Am liebsten in den Bergen, auf Skiern oder zu Fuß“. Wenn man aus der südlichsten Gemeinde Deutschlands kommt, führt fast kein Weg am Wintersport vorbei. Von hier kommen auch Sportlerkollegen wie Katharina Schmid, Christina Geiger oder Johannes Rydzek. Wie sie steht auch Vinzenz schon seit seiner Kindheit auf Skiern. Mit acht Jahren kommt er zum Skispringen, mit zwölf der erste Sieg in der Nordischen Kombination.



Seitdem geht es für ihn sportlich gesehen bergauf: Bei deutschen Meisterschaften, Europa- und Weltmeisterschaften sammelt er Trophäen und Medaillen in jeder Farbe. 2018 dann die erste Olympiamedaille: Im Team holt er in Pyeongchang Gold, vier Jahre später noch einmal Gold in Peking im Einzel. „Das ist schon der größte Erfolg, den man erreichen kann“, resümiert Vinzenz Geiger und fiebert schon den nächsten Olympischen Winterspiele in Cortina d’Ampezzo im Februar

2026 entgegen: „Wenn Olympia ansteht, gibt jeder noch ein bisschen mehr Gas und macht sich Druck, aber Druck bedeutet hier Motivation“.

Die braucht es auch fürs Training, und das steht natürlich auch an, wenn kein Schnee liegt: Krafttraining, Joggen, Ausdauer. Den berühmten inneren Schweinehund kennt Geiger nicht, und wenn es doch mal zäh wird, helfen ihm seine Frau oder seine Trainingspartner über diesen Punkt hinweg. Und noch eine Motivationshilfe gibt es: „Es fühlt sich einfach gut an, wenn man nach dem Trainieren heimkommt und danach die Couch oder das Essen genießen kann.“ In seinem Fall gerne Chili con oder auch sin carne. Das macht von innen warm.



Vinzenz Geiger & Rapunzel

Vinzenz Geiger ist seit kurzem Kooperationspartner von Rapunzel und tritt immer wieder in unserem Instagram-Kanal in Erscheinung. Auf seinem eigenen Kanal informiert der Oberstdorfer über seinen Alltag, sein Training und seine sportlichen Erfolge, und auch über seine Leidenschaft für Rapunzel Produkte.

Neben Vinzenz Geiger berichten auch der Speerwerfer Thomas Röhler (siehe natur.post Juli 2025) und die Sprinterin Alexandra Burghardt über ihren Sport. Alle sind Olympioniken, seit Jahren Rapunzel Liebhaber und stehen für die Verbindung von Leistungssport, Gesundheit und nachhaltigem Essen.

Im kommenden Jahr ist unter anderem eine Fahrradtour mit Vinzenz Geiger geplant. Vom Allgäuer Blaichach aus geht es nach Legau zur Rapunzel Welt.



@rapunzel_naturkost



TIPPS & TRICKS

Fit durch den Winter

Wenn es draußen ungemütlich wird, werden wir gerne etwas träge. Hier sind ein paar Tipps, wie Sie gut durch den Winter kommen.

RAUS AN DIE FRISCHE LUFT

Auch wenn's mal ungemütlich ist – Bewegung im Freien stärkt unsere Abwehrkräfte. Am besten mit Freunden, Familie oder einer Trainingsgruppe. Dann kann man sich gegenseitig motivieren.

SONNE TANKEN

Kurze Tage, lange Nächte: Da ist es umso wichtiger, ausreichend Licht zu tanken – für gute Laune und einen ausgewogenen Vitamin-D-Spiegel. Noch ein guter Grund, viel Zeit im Freien zu verbringen.

WINTERSCHLAF HALTEN

Neben Bewegung sollten wir uns im Winter viel Ruhe gönnen. Also auf ausreichend Schlaf achten – und vielleicht regelmäßig einen Powernap auf dem Sofa einplanen.

WINTERLICHES POWERFOOD

Auch im Winter gibt es vitaminreiches Gemüse, wie Grünkohl, Wirsing, Karotten und Co. Dazu ballaststoffreiche Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte – das gibt Energie und hält lange satt.

WÄRME VON INNEN

Ingwer, Kurkuma und Zimt wärmen den Körper von innen heraus und wirken nebenbei entzündungshemmend. Einfach eine Tasse Tee oder warme Suppe mit diesen Gewürzen genießen.

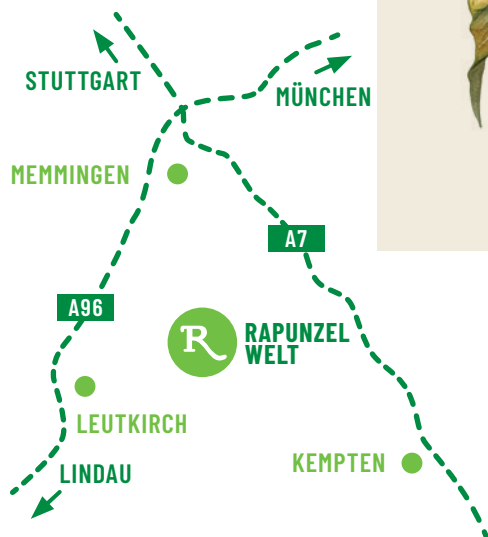
KAKAOAUSSTELLUNG
IN DER RAPUNZEL WELT

Unsere Schokoladen- seite



TEXT BORIS WELTERMANN

Ein Blick in die Ursprungsländer, Hintergründe zu Anbau und Verarbeitung und eine kleine Portion Wissen to go – das zeichnet die Museen und Ausstellungen in der Rapunzel Welt aus. Demnächst gibt es eine neue Ausstellung, die sich dem Thema Kakao widmet.



*Das Thema Kakaoanbau wird immer wichtiger...
das erklären wir hier Groß und Klein.*

FELIX GROSCH | ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Kakao und Schokolade spielen bei Rapunzel eine große Rolle. Bereits in den 1980er Jahren entstanden Kontakte nach Bolivien. Der erste Rapunzel Lieferant aus Übersee, die Kooperative „El Ceibo“ beliefert Rapunzel bis heute mit wertvollem Bio-Kakao. Unter anderem dieser Zusammenarbeit ist es zu verdanken, dass Rapunzel 1987 die weltweit erste Bio-Schokolade auf den Markt bringen konnte. Zusätzlich zu Bolivien bezieht Rapunzel Bio-Kakao heute aus Peru und der Dominikanischen Republik.

Dieser für Rapunzel so wichtige Rohstoff bekommt 2026 eine eigene Ausstellung. Hier erfahren Besucherinnen und Besucher der Rapunzel Welt alles über Ursprung, Anbau und Verarbeitung, lernen, dass Kakao bei Weitem nicht so ungesund ist, wie sein Ruf und was man alles aus Kakao herstellen kann. Zudem werden die sensiblen Themen Wertschöpfungskette und Handelswege erklärt.

WISSEN VERMITTELN OHNE ERHOBENEN ZEIGEFINGER

Die Kakaoausstellung beschreibt ein wichtiges Zukunftsthema: „Durch die Klimaveränderungen wird das Thema Kakaoanbau immer wichtiger und betrifft uns alle“, sagt Felix von Rapunzel, „das erklären wir hier Groß und Klein“. Die Ausstellung will erklären und aufklären – informativ und spielerisch. Leicht verständliche Schaubilder, beispielbare Modelle und Fotos zeigen, was Kakao alles kann.



Mehr Infos zur
Rapunzel Welt:
rapunzelwelt.de





VEGAN PASSION

Veganpassion-Macherin Stina Spiegelberg hat das Wesentliche mit Rapunzel gemeinsam: Sie teilt mit uns die Liebe zu guten, fairen, ehrlichen Bio-Zutaten.

STINA SPIEGELBERG VEGANE KÖCHIN

It's Cookie o'clock

*Auch
gut zum
Mitnehmen!*



RAPUNZEL
PRODUKT-TIPP



⌚ 10 Min.

⌚ 15-30 Min.
Ruhezeit

🌱 vegan

ZUTATEN

10 GROSSE COOKIES

2 reife Bananen

120 g Rapunzel Original Müsli

150 g Dinkelmehl Type 630

1 geh. TL Backpulver

1 Msp. Rapunzel Salz

¼ TL Rapunzel Bourbon Vanille

½ TL Zimt

150 g Rapunzel Erdnussmus fein

100 g Rapunzel Ahornsirup Grad A

100 g Rapunzel Zartbitter Kuvertüre

150 ml Haferdrink

ZUBEREITUNG

Die Bananen in einer Rührschüssel mit der Gabel zerdrücken. Müsli, Mehl, Backpulver, Salz, Vanille und Zimt zugeben. Dann Erdnussmus und Ahornsirup zugeben.

Die Kuvertüre hacken und mit dem Haferdrink zum Teig geben. Mit einem Holzlöffel die Zutaten kurz mischen. Dann für 15-30 Minuten beiseitestellen. Durch das Quellen werden die Cookies besonders saftig!

Aus dem Cookie-Teig mit dem Eis-Portionierer 10 Teiglinge formen und 15 Minuten im auf 200° Ober-Unterhitze vorgeheizten Ofen backen. Warm oder kalt genießen!



KAFFEE- PORRIDGE

Das
Kraftspender
Frühstück



RAPUNZEL
PRODUKT-TIPP



Power Porridge!

ZUTATEN

4 PORTIONEN

70 g Rapunzel Porridge Basis

150 ml heißes Wasser oder Pflanzenmilch

1 Espresso-Shot (ca. 80 ml)
Rapunzel Heldenkaffee Crema

1 Birne, klein geschnitten

5 Rapunzel Mandeln, gehackt

2 EL Rapunzel Kokos- & Mandelmus
mit Dattel

ZUBEREITUNG

Porridge mit kochendem Wasser oder warmer Pflanzenmilch aufgießen und ca. 2 Minuten quellen lassen. Espresso wie gewohnt kochen und in den Brei rühren. Der Porridge dickt nach. Nach Belieben mehr Flüssigkeit dazugeben. Die Birne halbieren, in dünne Scheiben schneiden und auf dem Porridge anrichten. Die Mandeln darüber streuen und mit Kokos- & Mandelmus mit Dattel verfeinern.

Tipp: Verleihen Sie Ihrem morgendlichen Porridge einen extra Kick. Dieses Rezept kombiniert cremige Haferflocken mit dem kräftigen Geschmack von frisch gebrühtem Kaffee.

⌚ 15 Min.

🌱 vegan

WEIHNACHTS MENÜ

Hinter diesem QR-Code wartet ein ganz besonderes Festmenü – nicht nur zu Weihnachten ein Genuss!



[rapunzel.de/rezepte/
weihnachtsmenu](https://rapunzel.de/rezepte/weihnachtsmenu)

REZEPTE 15



TAHINI- DATTEL- SMOOTHIE

JUSTINA
WILHELM



Beim Entwickeln meiner vegetarischen Bio-Rezepte gehe ich rein intuitiv vor, mein Bauchgefühl begleitet mich bei der Rezeptfindung.



Süßes Dattel- Date

⌚ 10 Min.

🌱 vegan

RAPUNZEL
PRODUKT-TIPP

SÜSSE DATTEL

Datteln der Sorte „Deglet Nour“ gelten als die Königin der Datteln. Die goldenen bis bernsteinfarbenen Früchte haben ein besonders saftiges, bissfestes Fruchtfleisch. Sie schmecken einzigartig fruchtig süß mit einem feinem Honig- und Karamellaroma.



ZUTATEN 4 GLÄSER

300 ml Pflanzenmilch oder
300 ml Wasser gemixt mit 5 EL Rapunzel
Mandelmus weiß

3 Rapunzel Datteln Deglet Nour, entsteint

3 EL Rapunzel Tahin (Sesammus)

2 Bananen

30 g Rapunzel Mandeln

1 Msp. Rapunzel Vanillepulver Bourbon

½ TL Zimt

Optional: Eiswürfel

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einem Mixer verrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



GLUTENFREIE
PANCAKES

Der
pure
Energie-
Booster

Einfach pan- tastisch

Diese Pancakes schmecken warm am besten – und funktionieren auch mit Weizen- oder Dinkelmehl, falls es nicht glutenfrei sein muss.

⌚ 10 Min.

🌱 vegan

ZUTATEN TEIG

10 PANCAKES

100 g Rapunzel Erdmandelmehl geröstet

1 reife Banane

2 Eier

100 ml Pflanzenmilch

1 Pr. Rapunzel Meersalz

½ TL Backpulver

etwas Rapunzel Kokosöl zum Backen

ZUTATEN TOPPING

4 EL Rapunzel Ahornsirup Grad A

2 EL Rapunzel Wildheidelbeeren

2 EL Rapunzel Gebrannte Erdnuss

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten mit dem Pürierstab oder Handrührgerät gleichmäßig zu einem glatten Teig verrühren. Die Pancakes in der Pfanne mit dem Öl bei kleiner Hitze ausbacken. **Tipp:** Wenn man einen Deckel auf die Pfanne gibt, stockt das Ei schneller und die Pancakes können besser gewendet werden. Mit dem Erdnussmus, Heidelbeeren und dem Ahornsirup toppen und genießen.



RAPUNZEL
PRODUKT-TIPP



WILDHEIDELBEEREN

Beeren-Saison das ganze Jahr! Die Wildheidelbeeren werden mit Apfelfeldsafft verfeinert, so werden sie herrlich aromatisch. Es entfaltet sich ein fein-fruchtiges Aroma mit einer angenehmen süß-säuerlichen Note. Als ganze Beeren sind sie besonders saftig.



ERNÄHRUNG &
GESUNDHEIT



Das Frühstück im Fokus

DIE UNTERSCHÄTZTE MAHLZEIT

„Die wichtigste Mahlzeit des Tages“ – gemeint ist das Frühstück. Aber ist es wirklich so wichtig? Und wenn ja: warum?

Viele haben es morgens eilig. Der Kaffee ersetzt die erste Mahlzeit – und unterwegs landet schnell etwas vom Bäcker in der Hand. Warum frühstücken so viele nicht? Häufige Gründe sind kein Hunger oder keine Zeit. Stress kann durch Cortisol das Hungergefühl mindern; sehr späte Abendmahlzeiten oder andere Gewohnheit spielen ebenfalls eine Rolle. Der Körper passt sich dem Essensrhythmus an – wer regelmäßig das Frühstück auslässt, spürt morgens oft keinen Hunger.

WARUM IST DAS FRÜHSTÜCK BESONDERS?

Frühstück gilt als wichtig – auch wenn die Wissenschaft uneinig ist. Beobachtungsstudien weisen auf positive Effekte hin; einzelne Faktoren lassen sich jedoch schwer isolieren. Dennoch: Ein ausgewogenes Frühstück unterstützt die Blutzuckerregulation. Wer ohne Frühstück startet, erlebt vormittags häufiger starkes Hungergefühl oder Heißhunger, das Mittagessen fällt leicht größer aus. Zudem fördert ein ausgewogenes Frühstück die Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit – unser Körper braucht Energie, auch für „Denksport“.

Andere Mahlzeiten weglassen? Möglich – aber nicht empfehlenswert. Regelmäßiges Essen hilft gegen Heißhunger und liefert Energie über den Tag. Viele Vitamine kann der Körper nur begrenzt auf einmal aufnehmen; regelmäßige Mahlzeiten erleichtern die Nährstoffversorgung. Statt Mahlzeiten zu streichen, besser die Portionsgröße dem Hunger anpassen.

BAUSTEINE EINES NÄHRSTOFFREICHEN FRÜHSTÜCKS

Es kommt nicht nur darauf an, dass man frühstückt – sondern was. Das perfekte Frühstück gibt es nicht. Es gibt ausgewogenere und weniger ausgewogene Rezepte – beide sind in Ordnung. Ernährung ist mehr als Nährstoffdeckung: Genuss, soziale Zugehörigkeit, kulturelle Identität. Deshalb ist auch etwas vom Bäcker oder ein Stück Kuchen zum Frühstück in Ordnung. Bei gesunder Ernährung geht es nicht um starre Vorgaben, sondern um intuitives Essen. Balance is key. >

KURZFASSUNG

Dieser Beitrag wurde für die natur.post redaktionell gekürzt und stilistisch angepasst. Die vollständige Version von Franziska Lumpp finden Sie über den nebenstehenden QR-Code auf unserer Website.



FRANZISKA LUMPP

B.SC.
ERNÄHRUNGS-
MANAGEMENT
UND DIÄTETIK

Als Ernährungswissenschaftlerin ist sie als Head of Biologisch und Projektmanagement Ökophologie für ein großes Catering-Unternehmen in Frankfurt am Main tätig.





Ein ausgewogenes Frühstück enthält Kohlenhydrate, Fett und Proteine – ergänzt durch Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, z. B. in Form von Obst oder Gemüse. Im Infokasten finden Sie Ideen, die diese Bausteine vereinen.

FRÜHSTÜCKSGEWOHNHEITEN

Je nach Alltag und Vorlieben: kalt oder warm, süß oder herzhaft, zu Hause, außer Haus oder „on the go“. Wer wenig Zeit hat, bereitet am Vorabend Stullen, Joghurt mit Früchten, Frühstücksmuffins oder Wraps vor. Warmfans freuen sich über Schoko Bananen Porridge oder Omelett mit Spinat. Studien deuten darauf hin, dass Herzhaftes länger satt hält. Ein „süßes Frühstück“ ist jedoch weit gefasst: Ein Croissant sättigt anders als Porridge mit Beeren und Nüssen.

Franziskas Frühstücksideen

Overnight Oats

mit Feigen, Zimt und Haselnüssen

Carrotcake Porridge

getoppt mit Honigfrischkäse und Birne

Bananen Nice Cream

mit Kakao und Hafercrunch

Quarkauflauf

mit Beeren und Mandelmus

FÜR ALLE, DIE ES LIEBER HERZHAFT MÖGEN:

Porridge

mit Zucchini und Spiegelei

Hüttenkäsetaler

mit Kräuterquark

Vollkornbrot

mit Hummus und Gemüsesticks

Perfekt für die Schule:

Eiermuffins

mit Spinat und Feta oder Gouda

*Sinnvoll ist, sich Zeit zu nehmen:
hinsetzen und achtsam essen.
Wer früh raus muss, profitiert
von Vorbereitung – und isst
nicht während der Autofahrt.*

UNSER FAZIT

Frühstück gibt Energie für den Start in den Tag – ohne höhere Priorität als andere Mahlzeiten. Alle Mahlzeiten dürfen ausgewogen sein und nicht ausgelassen werden. Für Kinder ist Frühstück eine wichtige Basis – ohne strenge Vorschriften, mit intuitivem Essen und möglichst „bunt“ und nährstoffreich.



So kommt die Brotdose leer zurück:



TIPPS & TRICKS

FRÜHSTÜCKS-HIGHLIGHTS

Nussmus: Gesunde Fettsäuren und Mineralstoffe. Mandelmus mit hohem Calciumgehalt veredelt Porridge, Birchermüsli und Joghurtbowls; auch auf Pancakes. Kokos Mandelmus mit Dattel kommt ohne Industriezucker aus.

Beeren/TK Beeren: Langlebig, ohne Schneiden. Reich an Antioxidantien.

Hummus: Aus Kichererbsen, Sesampaste, Olivenöl und Gewürzen. Als Aufstrich, Dip oder zu herzhaften Pfannkuchen. Ballaststoffreich, hält länger satt.

DER START IN DEN TAG FÜR KINDER

Frühstück liefert Energie und unterstützt die Konzentration. Viele Kinder haben morgens keinen Hunger – das ist nicht unbedingt ein Problem. Wichtig ist, das zu respektieren und ausreichend Essen mitzugeben, damit im Bus oder in der ersten Pause gegessen werden kann. Zwingen sollte man nicht: Sonst kann das natürliche Hungergefühl gestört werden. Entscheidend ist nicht der exakte Zeitpunkt, sondern die Möglichkeit, vormittags zu essen.

OHNE FRÜHSTÜCK IN DIE SCHULE?

Jedes fünfte Kind geht hungrig in die Schule. Gründe: prekäre Verhältnisse, Schichtdienst der Eltern oder Überforderung. Folgen: Unkonzentriertheit, weil dem Gehirn Energie fehlt. Initiativen wie brotZeit (www.brotzeitfuerkinder.com) organisieren mit Partnern und „Frühstücks-Senioren“ gesunde Pausenernährung an Grund- und Förderschulen – damit alle Kinder gestärkt starten. ■

- **Wünsche & Vorlieben einbeziehen:** Partizipation (= Beteiligung). Kinder mitüberlegen lassen; bei Bedarf Bilder von Optionen ausdrucken. Kurz erklären, was in der Dose steckt.
- **Abwechslung schaffen:** Früh an viele Lebensmittel heranzuführen – bunt essen verhindert Langeweile und Einseitigkeit.
- **Bekanntes mit Neuem kombinieren:** Zu viel Unbekanntes hemmt den Appetit. Neues mit Beliebttem kombinieren; Gewöhnen braucht Zeit.
- **Entspanntes Verhältnis fördern:** Keine Verbots-Dose. Es gibt nährstoffreichere und -ärmere Lebensmittel – beide sind erlaubt, manche öfter, andere seltener. Strikte Verbote machen besonders attraktiv.



Obst & Gemüse • Wasser • Getreide • Milch

4x
**POWER
FÜR DIE
PAUSE!**

Mehr Infos rund um die nachhaltige Pausenbox finden Sie hier:
kern.bayern.de



EINE WELT
BIO-STIFTUNG

Wir verbinden Bildung mit Bio- Landwirtschaft

TEXT HOLGER EPP



Agroforst bei SEKEM

Agroforst gehört zu den wichtigen Lösungen für eine zukunftstaugliche Landwirtschaft. Auch der Bio-Pionier SEKEM in Ägypten macht agroforstwirtschaftliche Methoden nutzbar – für ein von Wüsten geprägtes Klima, das neue Herausforderungen, aber auch neue Chancen birgt für eine ökologische Landwirtschaft. Die Vorteile für den bio-dynamischen Landbau betreffen beispielsweise den Bodenaufbau, eine erhöhte Klimaresilienz oder Fruchtbarkeit aus eigener Kraft.

Die Rapunzel Eine Welt Bio-Stiftung stellt SEKEM Fördermittel zur Verfügung, um mehrere Modellfelder in Ägypten anzulegen und für die Entwicklung und Vermittlung des Agroforsts zu nutzen.



Schulgärten lassen Kinder blühen

Gemüsegärten bieten Kindern und Jugendlichen grüne Lernorte. Sie vermitteln ganz greifbar Bildung für nachhaltige Entwicklung, tragen direkt und indirekt zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung bei und fördern die Selbstwirksamkeit und Sozialkompetenz junger Menschen. „Der Gartenbauunterricht ist mit seinen Erfahrungsfeldern Mensch-bildend, verwandelnd und nachhaltig“, sagt beispielsweise Peter Kramer, Schulleiter am Georgenhof.

Die Rapunzel Eine Welt Bio-Stiftung unterstützt Gemüse-gärten an bereits zehn Einrichtungen in Süddeutschland und plant ihr Engagement weiter auszubauen.

Dazu kommen weitere Schulgartenprojekte in Afrika und Südasien – an von Mangelernährung betroffenen Standorten, an denen die Gemüse-gärten oft erst den reibungslosen Ablauf des Schulbetriebs ermöglichen.

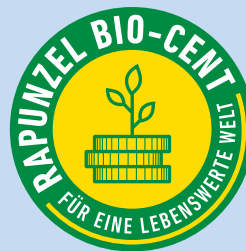
HAND IN HAND
FÜR EIN GESUNDES,
SELBSTBESTIMMTES
LEBEN – HIER UND
WELTWEIT



Wir machen uns stark für Sortenvielfalt

Die Entwicklung von biologischem Saatgut ist eines der Kernanliegen der Rapunzel Eine Welt Bio-Stiftung. Der deutsche Ableger des biologischen Getreidezüchters gzkp übernimmt das letzte – bisher konventionelle – Zuchtprojekt für Öl-Leinsaat in Deutschland und passt es an die Kriterien des ökologischen Landbaus an.

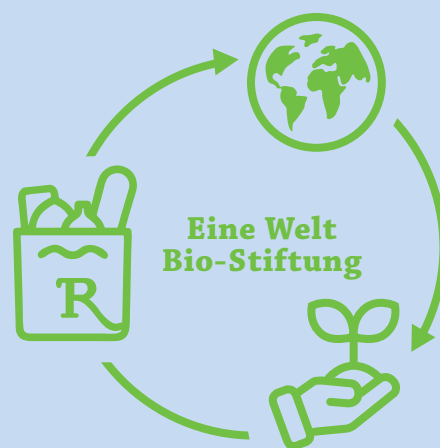
Ein aktives Saatgut-Zuchtprogramm für Öl-Leinsaat in Deutschland ist Voraussetzung dafür, dass künftig Sorten auf den Markt kommen, die an die deutschen Klimaverhältnisse und an die ökologische Wirtschaftsweise angepasst sind. Die Stiftung fördert daher das Projekt mit über 100.000 Euro.



Schenken durch Spenden!

Rapunzel spendet dauerhaft. Die Produkte, die den Bio-Cent tragen, helfen dabei, viel zu bewegen – ob für Bio, Boden oder Bildung. Denn der Bio-Cent fließt über die Rapunzel Eine Welt Bio-Stiftung direkt in ökologische und soziale Projekte in Deutschland, Europa und Ländern des Globalen Südens.

Machen Sie mit! Für ein gesundes, selbstbestimmtes Leben hier und weltweit.



Mehr erfahren unter:
rapunzelbiostiftung.de



UND SONST SO...

IM PISTAZIEN-PARADIES

EIN HAUCH
VON LUXUS
AUF DER ZUNGE



Ob Pistazienmus, Pistaziencreme oder geröstete Pistazien – diese Steinfrüchte sind einfach himmlisch! Und so vielseitig – ob zum Naschen oder für feine Speisen.

Jetzt gibt es eine neue Pistazien-Verführung im Regal: Die samtige Pistazien-Creme zergeht auf der Zunge. Daraus lassen sich im Nu auch herrliche Desserts zaubern – wenn das Glas nicht schon davor leergenascht wurde.

SÜSSE FEIGEN, WERTVOLLE NÜSSE



Der Herbst ist immer spannend, da kommen die Meldungen aus den Anbauländern: Wie sind die Ernten ausgefallen, wie ist die Qualität der Rohwaren – und wie hoch sind die Preise?

Und es sind verrückte Zeiten – Wetterkapriolen, Spekulation an den Weltmärkten, aber auch Zollpolitik lassen Preise für Rohstoffe steigen. Diese Entwicklung macht leider auch vor uns nicht Halt – und so müssen auch wir einige Preise erhöhen, zum Beispiel für Kaffee und für Produkte mit Haselnüssen und Mandeln.

Aber es gibt auch viele gute Nachrichten: Die Feigen aus unserem Anbauprojekt in der Türkei sind dieses Jahr besonders süß und schön. Auch die Sultaninen kommen in sehr guter Qualität, obwohl es zur Blütezeit späte Fröste gab.

An der Schwarzmeerküste, dem weltweit größten Anbaugebiet für Haselnüsse, fallen die Ernten geringer aus als im Vorjahr. Rapunzel hat vor Jahren ein weiteres Anbauprojekt für Haselnüsse aufgebaut, in Aserbaidschan. Die Ernteberichte von dort sind sehr positiv. Gleichzeitig wirkt sich der hohe Weltmarktpreis für die nussigen Schätze auch dort aus.

Auch wenn es verrückte Zeiten sind: Bei Rapunzel kommt nur beste Qualität in die Tüte. Und durch den direkten Kontakt kommen die höheren Preise den Bäuerinnen und Bauern in den Ursprungsländern zugute – und nicht den Spekulanten an den Rohstoffbörsen. Lassen Sie sich die neuen Ernten schmecken – sie sind ihren Preis wert!

IN DER WEIHNACHTS-KÜCHE

VON A WIE AGAR AGAR
BIS Z WIE ZARTBITTER
KUVERTÜRE



In vielen Küchen duftet es wieder ganz besonders, und der Backofen läuft auf vollen Touren: Es ist Plätzchenzeit. Wer Plätzchen nicht kennt: Je nach Region sagt man auch Keks, Loible oder Platzerl. Aber egal, wie sie heißen: Rapunzel bietet eine große Palette feiner Bio-Zutaten für die Weihnachtsbäckerei und für weihnachtliche Desserts. Feine schnelle Desserts gelingen mit Nusscremes – zum Beispiel der Winterzauber Creme.

Einige Backzutaten haben sich noch rechtzeitig vor Weihnachten schick gemacht und kommen im neuen Outfit. Viel Spaß beim Kochen und Backen!



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

DR. GENOVEVA ALBRECHT
LEITUNG QUALITÄTSSICHERUNG

WENN DU EIN RAPUNZEL PRODUKT WÄRST, WELCHES WÄRST DU UND WARUM?

Samba Mandel, weil ein guter Tag mit einem guten Frühstück beginnt. Am besten ist es, wenn das Gebäck aus der Rapunzel Bäckerei kommt.

WAS IST IN DEINEM ARBEITS-ALLTAG KLEIN, ABER WICHTIG?

Die Probenahme und deren Analyseergebnisse. Ohne diese ersten Schritte ist keine Qualitätssicherung möglich.

WANN FÜHLT SICH DEINE ARBEIT FÜR DICH SINNVOLL AN?

Durch unsere Arbeit unterstützen wir Bio-Anbauer und Verarbeiter direkt. Wenn ich für ein Audit vor Ort bin, kontrolliere ich natürlich die Qualität und die Verarbeitungsanlagen. Aber ich berate auch – vor allem, wenn es mal herausfordernde Bedingungen gibt, zum Beispiel bei schwankenden Rohstoffqualitäten auf Grund von Wetterkapriolen. Rapunzel möchte im Endprodukt eine konstant gute Qualität.



KOLUMNE

**VON
EVA KIENE**

Jodeln an Weihnachten

In mir jodelt's. Dazu später. Dezember, es geht auf Weihnachten und das Jahresende zu. Viele besinnen sich (wieder) auf traditionelle Bräuche, liebevoll gewonnene Rituale und alles, was die „staade“ Zeit schöner und besinnlicher machen soll. Die Backstube mit Plätzchenduft oder ein besonderes Festtagsmenü zählen häufig dazu. Oder auch Musik, die nur zu dieser Zeit in den Wohnzimmern erklingt.

Aber in mir jodelt's. Weil ich vier Tage lang gejodelt habe. Bei einem Jodelworkshop – ohne Diplom! Mir gings nicht um alpenländisches Brauchtum, sondern um Stimmbildung, Kopf frei machen und einfach mal was Neues ausprobieren. Und es war wunderbar. Auf dem Berg kam sogar die Sonne raus und da musste natürlich ein ordentlicher Juchzer an den Wänden widerhallen. Und jetzt bekomme ich den Admonter Echojodler nicht mehr aus meinem Sinn – soviel zu freiem Kopf...

Aber zurück zum Brauchtum: Plätzchen backen ist auch für mich ein Muss. Schon wegen der herrlichen Duftwolken, die dann tagelang durchs Haus wabern. Die ersten sollten am 1. Advent fertig sein, egal ob wir diesen feiern oder nicht. An Weihnachten gibt's einen Italienischen Salat, den schon meine Mutter, meine Großmutter und so weiter am 24. auf den Tisch stellten.

Sonst probiere ich an den Festtagen gerne mal was Neues aus (Link zum Weihnachtsmenü auf Seite 15!). Jodeln gehörte bis jetzt nicht dazu. Aber wer weiß: Vielleicht schallt dieses Jahr unter unserem Baum ein lebhaftes Holada ittijo.

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 × 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 Grosch, Boris Weltermann, Eva Kiene,
Holger Epp, Genoveva Albrecht.
Gastautorin: Franziska Lumpp, Ernährungs-
wissenschaftlerin

REDAKTIONSLEITUNG:
Eva Kiene

GESTALTUNG:
NØYLAND Markenagentur
noy.land

FOTOS:
wenn nicht anders angegeben:
© Rapunzel Naturkost
© Fabian Linke: Seite 3, 10
© AdobeStock: Seite 5 Illustration: aura
studio, Seite 8 Hintergrund: zadorozhna,
Seite 13 Illustration: Noona Cha, Seite 16
Datteln: mnimage, Seite 19 Haferflocken:
niradj, Seite 22 Agroforst: Samuel Leon
Knaus, Schulgarten: Daniel Schubert,
Seite 23 Sortenvielfalt: Daniel Munding,
Seite 25 Zimtsterne: jd-photodesign

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.**





Die leckerste Scheibe seit es Aufschnitt gibt!



Nimm dir deine Portion Zwergenwiese mit –
jetzt im Kühlregal!



www.zwergenwiese.de

Alles rund um Gut Aufgelegt
erfahrt ihr hier:





RAPUNZEL

Ein Kaffee. Ein Statement.



Ob die vollmundige Hausmischung oder intensiver Espresso – mit Liebe und Sorgfalt bei Rapunzel im Allgäu geröstet ist jede Tasse ein unvergleichliches Geschmackserlebnis. Ein genussreicher Weg, die Welt ein Stück besser zu machen – mit fair gehandeltem Kaffee, der für ökologische Verantwortung und soziale Gerechtigkeit steht. So wird jede Tasse nicht nur zum Genuss, sondern zu einem Statement.

Wir machen Bio aus Liebe seit 1974.