

Vital in den Frühling



- ZARTES GRÜN, DIE ERSTEN BLÜTEN
Mit Genuss in den Frühling
- NATÜRLICH GENIEßEN
Der perfekte Start in den Tag
- NATÜRLICH BEWEGEN
Frühjahrslust statt Winterfrust
- NATÜRLICH NACHHALTIG
Verantwortung für
Umwelt und Gesellschaft

Zartes Grün, die ersten Blüten, fröhliches
Vogelgezwitscher – die schöne Jahreszeit beginnt ...



Nach dem langen Winter freut man sich besonders auf die hellen, warmen Tage, an denen man endlich wieder mehr Zeit im Freien und in der Natur verbringen kann. Zarte Blüten zeigen sich in den Parks und Gärten und es ist einfach schön, die ersten warmen Sonnenstrahlen zu spüren ... Willkommen in der Frühlingswelt von Alpro soya! Auf den folgenden Seiten finden Sie viele Tipps und Anregungen rund um die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung – für einen vitalen und aktiven Start in die schönste Zeit des Jahres. Genießen Sie den Frühling! Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

Natürlich genießen

Der perfekte Start in den Tag

Dass das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages ist, haben Sie sicher schon oft gehört oder gelesen, aber wissen Sie eigentlich warum? Um vital in den Tag starten zu können und diesen gerade in der schönen Jahreszeit in vollen Zügen zu genießen, braucht man jede Menge Energie. Nach der Nachtruhe muss am Morgen der Stoffwechsel angeregt werden, damit der Körper nicht auf Hungermodus schaltet und man sich müde und schlapp fühlt. Diese Energie liefert ein ausgewogenes Frühstück mit einem Mix aus Flüssigkeit (Tee, Kaffee, frisch gepresster Orangensaft), Kohlenhydraten (Vollkornbrot, Vollkornmüsli), etwas Fett und vor allem Eiweiß. Ein hervorragender Eiweißlieferant ist Alpro soya Yofu, die Soja-Joghurtalternative. Er enthält hochwertiges pflanzliches Eiweiß, das besonders leicht bekömmlich ist und so für mehr Vitalität sorgt. Sie können Alpro soya Yofu Bio Natur wie Joghurt genießen und auch so zubereiten, zum Beispiel mit Konfitüre, Honig oder frischen Früchten. Aber auch herzhaft macht Alpro soya Yofu Bio Natur eine gute Figur – z.B. pikant gewürzt mit Paprika auf frischem Vollkornbrot.

- **Übrigens:** Wer ausgiebig frühstückt, hat nicht ganz so schnell wieder Hunger und isst deshalb zu Mittag und Abend automatisch weniger. So kann man nebenbei ganz einfach etwas für die Figur tun.
- **Unser Frühlingstipp:** Frühstück auf dem Balkon oder im Garten. Frische Luft wirkt zusätzlich anregend und sorgt für einen gut gelaunten Start in den Tag.

Rezept-Tipp
Mango-Ananas-Müsli 

Zutaten für 2-3 Personen:
1/2 Mango, 2 Scheiben Ananas (frisch oder aus der Dose), 4 EL Pinienkerne, 400 g Alpro soya Yofu Bio Natur, 4 TL Honig, 100 g Haferflocken

Mango ebenso wie die Ananas in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Pinienkernen vermischen und in die Dessertschalen geben. Yofu mit Honig verquirlen und über die Früchte gießen. Haferflocken hinzufügen und servieren.



Natürlich bewegen

Frühjahrslust statt Winterfrust



Kaum wärmen die ersten Sonnenstrahlen, lockt es uns nach draußen. Die länger werdenden Tage und die erwachende Natur laden ein, sich im Freien aufzuhalten und an der frischen Luft aktiv zu sein. Gerade hier bieten sich viele Möglichkeiten, die einfach Freude machen. Wichtig ist, dass man es nicht bei guten Vorsätzen belässt, sondern auch zu Taten schreitet. Denn sich draußen zu bewegen tut einfach gut! Man aktiviert nicht nur den Kreislauf, sondern fördert damit auch die gute Laune. Wussten Sie, dass der Organismus bereits nach einer halben Stunde Bewegung so genannte Glückshormone produziert?

Wenn es um Aktivität und Bewegung geht kommt es nicht darauf an, dass man sich verausgabt und aus der Puste kommt. Ambitionen zu hochleistungssportlichen Betätigungen wären fehl am Platz, im Gegenteil – regelmäßige und abwechslungsreiche Bewegung bringt mehr! Kombinieren Sie doch das Eine mit dem Anderen. Setzen Sie den Besuch des Schwimmbads auf Ihren Wochenplan und verzichten Sie auf die bequeme Autofahrt dorthin. Setzen Sie sich lieber auf Ihr Fahrrad oder machen sich mit strammen Schritten auf den Weg. Laufen, Nordic-Walken oder einfach nur länger spazieren gehen, tun Sie das, was Ihnen Spaß macht. Orientieren Sie sich gemeinsam an Wanderrouten oder Radzielen, die für Ihre Region im Internet angeboten werden und begeben Sie sich in netter Begleitung auf Tour durch die schöne Frühlingswelt.

- **Interessante Links im Internet:**

www.feierabend.de oder www.wanderbares-deutschland.de

Natürlich entspannen Mitmachen und Gewinnen



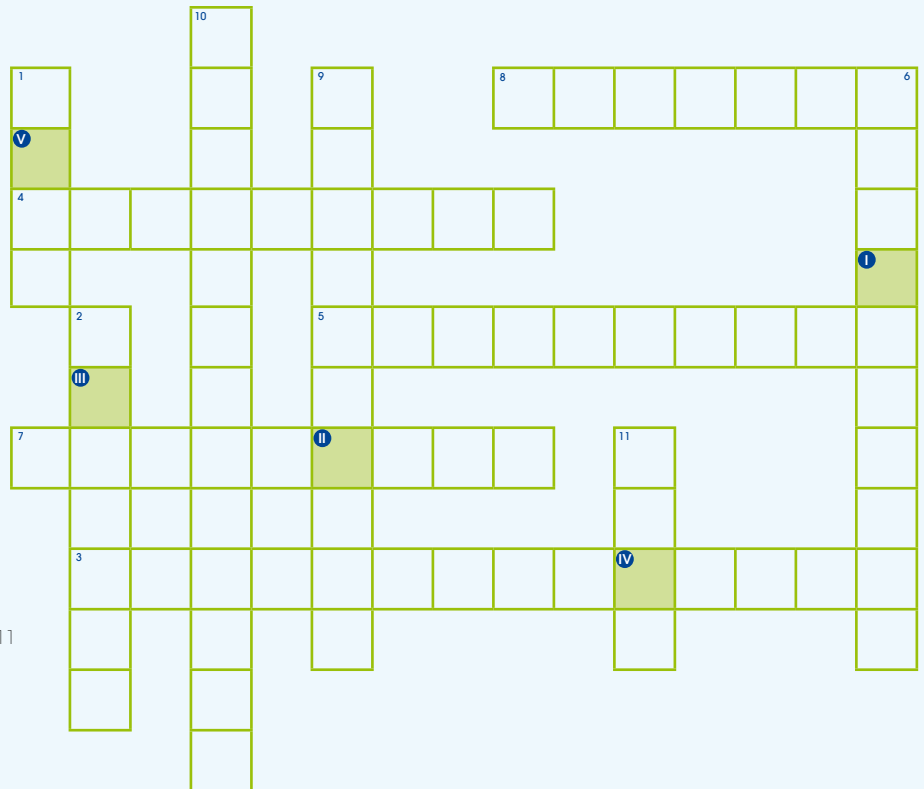
GEWINNEN Sie ein Wellness-Wochenende mit attraktiven Highlights im 5-Sterne-Hotel Deimann im Sauerland.

Lösen Sie unser Rätsel und gewinnen Sie ein Wochenende mit Vollpension für zwei Personen. * Sie sind zu Gast in einem Hotel mit dem Charme eines Gutshofs. Genießen Sie die 3.200m² große Vital-Oase, in der Sie herrlich entspannen und neue Kräfte tanken. Neben dem Sole-Freibad und dem Hallenbad erwartet Sie eine vielfältige Saunalandschaft. Sie wählen zwischen finnischer Sauna mit Kaminfeuer, Bio-Saunarium, Dampfbad, Tecaldarium (röm. Schwitzbad) oder Infrarotsauna mit wohltuender Tiefenwärme. Das Fitnesscenter bietet Wassergymnastik, Aerobic, Stretching und Wirbelsäulengymnastik. Darüber hinaus verleihen Wandertouren durch die herrliche Natur und die inspirierende Kochkunst von Alpro soya Meisterkoch Marc Ollivaux Ihrem Erlebniswochenende weitere unvergessliche Momente.

So gewinnen Sie Ihr Wellness-Erlebniswochenende

Lesen Sie aufmerksam unseren Alpro soya Newsletter und finden Sie die Antworten auf die Fragen 1 bis 11. Tragen Sie die Antworten in das Rätselgitter ein. Übertragen Sie die Lösung, die sich über die Buchstaben aus den markierten Feldern ergibt, in der Reihenfolge der römischen Ziffern I bis V, in den Lösungsblock. Die Antwort auf Frage 12 finden Sie in einem der Artikel dieses Alpro soya Newsletters. Übertragen Sie Ihre Lösung in das Gewinnformular auf unserer Website: www.alprosoya.de/wellness-gewinnspiel

1. Wie heißt die Alpro soya Joghurt-Alternative?
2. Welches Gemüse wird auf der Rezeptkarte verwendet?
3. Was produziert unser Organismus bereits nach ½ Stunde Bewegung?
4. Eine der vier Jahreszeiten
5. Apfelsaft kann klar oder sein
6. Was ist der wichtigste Rohstoff der Alpro soya Produkte?
7. Wo beteiligte sich Alpro soya an einer Wiederaufforstung?
8. Was sollte ein ausgewogenes Frühstück neben Flüssigkeit, Kohlenhydraten und etwas Fett noch enthalten?
9. Alle Alpro soya Produkte sind rein
10. Alpro soya wirtschaftet
11. Vorname eines Meisterkochs



Lösungsblock für die Buchstaben aus den Antworten 1 bis 11

12. Mit wie viel Euro beteiligte sich Alpro soya zu Wiederaufforstungen im Sauerland?



Antwort auf Frage 12

* Unter den richtigen Einsendungen wird der Gewinner / die Gewinnerin unter Ausschluss des Rechtsweges ausgelost. Mitarbeiter u. Angehörige von Alpro GmbH, Hotel Deimann und macologne GmbH sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mindestalter zur Teilnahme: 18 Jahre. Einsendeschluss: 31. Juli 2009

Ihre Meinung ist uns wichtig und etwas wert! Ein Frühstücks-Set für die ersten 100 Teilnehmer

Sie lesen die erste Ausgabe des neuen Alpro soya Newsletters. In Zukunft möchten wir noch mehr Ihren Erwartungen entsprechen. Sagen Sie uns, ob Ihnen die Themen dieser Ausgabe gefallen und was Sie künftig interessieren würde. Senden Sie Ihre Anmerkungen bis 31. Juli per E-Mail an: newsletter@alprosoya.de. Die ersten 100 Einsender werden für ihre Mühe belohnt – wir schenken ihnen ein Original Alpro soya Frühstücks-Set.



Natürlich nachhaltig

Alpro soya wirtschaftet umweltbewusst

Als Produzent von natürlichen Sojaprodukten möchten wir von Alpro soya einen Beitrag zu einer nachhaltigen Zukunft für unsere Welt leisten. Wir übernehmen Verantwortung für Umwelt und Gesellschaft und beziehen unsere gentechnikfreien Sojabohnen ausschließlich aus kontrolliertem Anbau von Vertragsbauern. Für unsere Produkte nutzen wir nur ganze Sojabohnen und ein rein mechanisches Produktionsverfahren, das völlig ohne den Einsatz von Chemie auskommt.



Auch beim Anbau des wichtigsten Rohstoffs – den Sojabohnen – übernimmt Alpro soya Verantwortung gegenüber der Natur und vor allem dem wichtigen Ökosystem Regenwald. Keiner der landwirtschaftlichen Betriebe, von denen wir Sojabohnen beziehen, befindet sich auf gerodetem Regenwaldgebiet. Als Zeichen der Verantwortung für unsere Umwelt engagiert sich Alpro soya in lokalen Aktionen – so z.B. im Sauerland: Die vom Orkan Kyrill getroffenen Waldstrecken bedürfen einer Wiederaufforstung. Hier beteiligte sich Alpro soya mit 20.000 Euro an der Erneuerung der Baumbestände und des Wanderwegenetzes.

Natürlich kochen

Reif und frisch auf dem Tisch

Besonders schmackhaft ist Obst und Gemüse, wenn es natürlich angebaut ist und ohne lange Transportwege frisch zubereitet wird. In diesen Tagen reifen zwei beliebte Sorten, zu denen wir Ihnen leckere Rezeptvorschläge machen.

Himbeer-Minz-Smoothie: In nur 20 Minuten bereiten Sie, nach dem nebenstehenden Rezept, einen köstlich frischen Fruchtdrink zu. Den beige-fügten Gutschein lösen die teilnehmenden Händler u.a. beim Kauf von Alpro soya Yofu Bio Natur und Alpro soya Drink Calcium gerne ein.

Gegrillter Spargel mit Bärlauch-Vinaigrette: Probieren Sie unser Rezept, das Sie unter www.alprosoya.de/rezepte finden. Der Clou ist dabei, dass Sie zum Verfeinern der Vinaigrette Alpro soya Cuisine verwenden - die leichte Alternative zu Crème fraîche oder Kochsahne..

Rezept-Tipp
Himbeer-Minz-Smoothie



Zutaten für 4 Personen:
400g Himbeeren,
2 EL Puderzucker,
400g Alpro soya Yofu Bio Natur,
50ml Alpro soya Drink Calcium,
zerstoßenes Eis, 2TL Zitronensaft,
2 EL Vollrohrzucker, 6 Stiele frische Minze

100g Himbeeren mit 1 EL Puderzucker pürieren. Beiseite stellen. Einige Himbeeren zum Garnieren aufheben, Rest mit dem Yofu Bio Natur, Drink Calcium, Eis, Zitronensaft und dem restlichen Puderzucker pürieren. 4 Minzweige aufheben. Die restlichen Blätter klein schneiden, unterrühren und kalt stellen. Himbeer-Puderzucker-Masse am Rand in die Gläser hinunterlaufen lassen. Sofort Himbeer-Yofu-Masse einfüllen. Mit Himbeeren und Minze garnieren.

Lassen Sie es sich schmecken!

Zum guten Schluss

Wussten Sie schon ...

... dass die Produktion von rein pflanzlichem Eiweiß 10 mal weniger Ackerfläche, 11 mal weniger fossile Brennstoffe und erstaunliche 100 mal weniger Wasser erfordert als die Produktion von tierischem Eiweiß (John Robbins in „The Food Revolution“).

... dass sich ein Flüssigkeitsverlust von 25% leistungsmindernd bemerkbar macht? Trinken Sie nicht erst, wenn Sie Durst verspüren! Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter (Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte, Früchte- oder Kräutertee).

... dass sich alle Alpro soya Drinks in der Küche wie Kuhmilch verwenden lassen. Man kann damit kochen, backen, Pfannekuchen oder Kartoffelpüree zubereiten. Köstlich schmeckt ein Vanille Macchiato, also aufgeschäumter Alpro soya Drink Vanille mit einem Espresso.



Alpro GmbH, Kundenservice, Münsterstraße 306, D-40470 Düsseldorf
Service-Telefon: 0800-5858567 (gebührenfrei), Service-Fax: 05921-7284535
www.alprosoya.de, E-Mail: info@alprosoya.de