

bioladen 

bioladen.de



Kai kocht!

**Mein Tipp!**  
Das Rezept zur  
Smoothie Bowl  
finden Sie auf Seite 4  
und unter  
**bioladen.de!**

Ein Mann mit Ideen.



# Entspannt ins neue Jahr

Ideen und Angebote aus Ihrem Bioladen.

Entdecken Sie viele leckere, vom bioladen\*Team erprobte Rezepte auf [bioladen.de](http://bioladen.de)

## Wein- und Käse-Tipp

*Passt perfekt...*

Tiroler Felsenkeller  
Bergkäse  
und...  
Vulkanlöss, rot  
Weingut Kiefer,  
Deutschland.



## Top-Tipp

bioladen\*  
Heidelbeeren

Getrocknet. Ungezu-  
ckert. Zum Backen,  
für's Müsli und vieles  
mehr.

vegan 

Aktion

**4 49**  
€/50g  
8,98/100g



## Brot

Dinkel Vital



Aktion

**4 99**  
€/750g  
6,65/1kg

## Das Bio-Einkaufserlebnis... ... in Wohlfühlatmosphäre.

Knackfrisches Obst und Gemüse, feine Weine, ausgewählte Käse, Naturkosmetik und viele weitere hochwertige Bio-Produkte erwarten Sie. Kompetente Beratung gehört bei uns dazu. Entdecken Sie unser vielfältiges Angebot sowie Tipps und Trends zum Ausprobieren und Genießen.

Wir freuen uns auf Sie!



Januar 2019  
Gültig bis 31.01.

Für Menschen mit Geschmack.

Handwerklicher Genuss...

# Biokäserei Bio vom Berg Plangger



In Kufstein, dem Herzen Tirols, reift unser Tiroler Bergkäse im Felsenkeller.

Der Felsenkeller liefert von Natur aus eine konstante Temperatur und Luftfeuchtigkeit, die perfekt für die Reifung hochwertiger Käse ist. Eine echte Besonderheit, die man schmecken kann! Schon seit 1956 steht Familie Plangger für erstklassige Tiroler Käsespezialitäten. Alle Käse der Sennerei werden im Felsenkeller natürlich gereift und immer wieder vom Käsemeister gehegt und gepflegt. Die Käse lagern hier viele Monate und erhalten so die höchstmögliche Stufe an Käsequalität. Frische Heumilch gewährleistet unserem Tiroler Bergkäse "Felsenkeller" eine besonders zarte und feine Konsistenz.



## Tiroler Felsenkeller Bergkäse

Bio vom Berg. Österreich.

Hartkäse mit typisch-dezenter Note. 15 Monate im Felsenkeller zu einem aromatischen Gaumenschmaus gereift. Mind. 50% Fett i.Tr.



Aktion

**249**  
€/100g

## Tiroler Gold

Bio vom Berg. Österreich.

Mild-würziger, vollmundiger Weichkäse aus Kuhmilch. Mind. 50% Fett i.Tr.



Aktion

**219**  
€/100g

## Pfeffer Rebell

Käsebellens. Österreich.

Würziger Schnittkäse aus Kuhmilch mit schöner Pfeffernote. Mind. 50% Fett i.Tr.



Aktion

**239**  
€/100g

## Münsterländer Altbierkäse

Söbbeke. Deutschland.

Ein mit Altbier affiniertes Schnittkäse aus Kuhmilch. Die Röstzwiebeln sorgen für einen sehr herzhaften Auftritt. Mind. 50% Fett i.Tr.



Aktion

**219**  
€/100g

## Piz Valrein

Mundig. Schweiz.

Temperamentvoller Hartkäse aus der Schweiz. 9 Monate gereift. Mind. 48% Fett i.Tr.



Aktion

**299**  
€/100g

... mit einmaligem Charakter

## Vulkanlöss, weiß

Feinherb.  
Weingut Kiefer.  
Deutschland.

Jugendliche Frische  
und eine angenehme  
Restsüße erobern  
die Herzen.

vegan

Aktion

**449**  
€/0,75l  
5,99/l

## Vulkanlöss, rot

Feinherb.  
Weingut Kiefer.  
Deutschland.

Dunkles Granatrot.  
Reife Aromen von  
Brombeeren und  
Kirschen.

vegan

Aktion

**499**  
€/0,75l  
6,65/l

Top-Preis



## Weingut Kiefer

„Sonne satt“ – so heißt es bei Martin Schmidt vom Weingut Kiefer in Eichstetten am Kaiserstuhl. Der Boden: Vulkanlöss, leicht erwärmbar und sehr fruchtbar. Hier gedeihen Spitzenweine. Und Spitzenwinzer: Martin Schmidt wird im Berufswettbewerb '99 „Bester Winzer“ und erwirbt 2008 das Traditionsweingut Kiefer 1851. Daraus entwickelten sich Bio-Charakterweine in kompromissloser Qualität. Z. B. die beiden Vulkanlöss im Angebot.



## Wissenswert...

Vor ungefähr 3 Millionen Jahren, das Tertiär neigte sich gerade dem Ende zu, formten sich um den heutigen Kaiserstuhl die nun dort vorherrschenden Bodeneigenschaften: angewehrte und in den Tälern angeschwemmte Sedimente bildeten den für den Weinbau so interessanten Lössboden. Dieses sogenannte „Lockergestein“, das die vulkanischen Gesteine mit bis zu 30 Metern überdeckt, hat die Eigenschaft, Wasser zu speichern wie ein Schwamm. Ein hoher Kalkanteil verbindet die im Gestein vorhandenen Quarzpartikel miteinander. Der Kenner erkennt relativ klar dieses einzigartige Terroir in den Weinen vom Kaiserstuhl.

## Becco Montepulciano, rot

Trocken. Riegel. Italien.

Süffiger, angenehm fruchtiger  
Wein aus Mittelitalien.



Aktion

**499**  
€/1l

+ 0,25€ Pfand

# Schnell gezaubert...

## Smoothie Bowl

1 Apfel | 60g Birchermüsli | 1 Becher Mandeldrink | 100ml Orangensaft | 80g Ananas | etwas Honig nach Geschmack | 1 EL getrocknete Heidelbeeren

Den Apfel vierteln und entkernen. Mit dem Müsli, Mandeldrink, Orangensaft, der Ananas und dem Honig fein pürieren. Den Smoothie mit einigen Heidelbeeren und etwas Obst garnieren.



### bioladen\* Ananasstücke

Direkt nach der Ernte verarbeitet – alles in sorgfältiger Handarbeit. Qualität aus Sri Lanka.

**Aktion**  
**2<sup>99</sup>**  
€/370 ml  
1,50/100g

Abtropfgewicht: 200g

### bioladen\* Joghurt Stracciatella

Mit zarten Schokostückchen für den cremig-feinen Genuss.



**Aktion**  
**1<sup>89</sup>**  
€/500g  
3,78/1kg

+ 0,15€ Pfand

### bioladen\* Cranberries

Aus Kanada, mit Rohrzucker gesüßt. Zum Naschen, für's Müsli und mehr.



**Aktion**  
**4<sup>49</sup>**  
€/200g  
2,25/100g

### bioladen\* Heidelbeeren

Getrocknet. Ungezuckert. Zum Backen, für's Müsli und vieles mehr.



**Aktion**  
**4<sup>49</sup>**  
€/50g  
8,98/100g

### Bircher Müsli

Getrocknete Früchte, Getreideflocken und Nüsse. Fein-nussiger Geschmack.



**Aktion**  
**4<sup>49</sup>**  
€/650g  
6,91/1kg

### Mandel Joghurt-Alternative, natur

Mandelcreme ungesüßt. Für Veganer.



**Aktion**  
**1<sup>69</sup>**  
€/400g  
4,23/1kg

## Ruck Zuck Curry

1 Schalotte | 1 Knoblauchzehe | 1 EL Kokosfett | 1 Tasse Basmatireis | 2 Tassen Wasser | Salz | 5 Shiitake Pilze | 1 Brokkoli | 1/2 Paprika | 1 EL Red Chili Pulver | 1 EL Rohrzucker | Kokoschips

Schalotte und Knoblauchzehe fein würfeln und mit etwas Kokosfett in einem Topf anschwitzen. Basmatireis waschen, dazugeben, mit Wasser auffüllen und salzen. Die Shiitake Pilze in Streifen schneiden, hinzufügen – 5 Minuten köcheln lassen. Brokkoli in Röschen teilen, Paprika in feine Streifen schneiden. Mit dem Chilipulver und dem Zucker zum Curry geben. Mit einem Deckel verschließen und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Mit Kokoschips bestreuen – fertig!

### Echter Basmatireis, weiß

Aus Indien, duftender Vollkornreis.



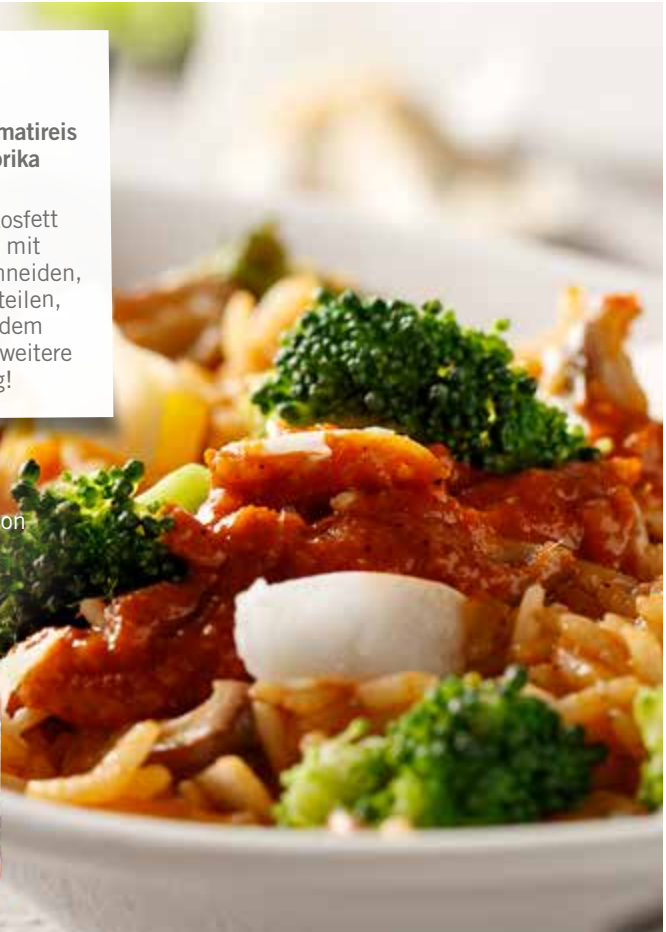
**Aktion**  
**3<sup>29</sup>**  
€/500g  
6,58/1kg

### Currypaste Red Thai

Raffinierte Würzkomposition nach originalem Rezept.



**Aktion**  
**2<sup>99</sup>**  
€/190g  
1,57/100g



**bioladen**  
FÜR SIE AUSGEWÄHLT

## Salatvariationen von Cavalier Mellone aus Italien

Der Familienbetrieb Cavalier Mellone, aus dem Süden Italiens, legt sein Hauptaugenmerk auf den Anbau von Kohlrabi und Blattsalaten. Dieser erfolgt seit 2007 nach biologischen Richtlinien. Seit 2015 sind die Produkte naturland-zertifiziert und bis spätestens 2020 werden alle Produkte nach biologisch-dynamischen Richtlinien angebaut.



Top-Preis

Salate, gepackt verschiedene Sorten



**Aktion**  
**1<sup>79</sup>**  
€/125g-Packung  
1,43/100g

Angebot gültig bis 12.01.



Mehr Infos hier:

[www.bioladen.de/cavalier\\_mellone](http://www.bioladen.de/cavalier_mellone)

## Brokkoli von Azienda Di Lauro aus Italien

Francesco und Giuseppe Di Lauro führen seit 2005 ihren Bio-Betrieb in der Region Apulien. Mit der typisch italienischen Leidenschaft für hochwertige Produkte, legte der Großvater schon den Grundstein für eine erfolgreiche Zukunft.



**Aktion**

**3<sup>49</sup>**  
€/kg

Angebot gültig bis 12.01.



Mehr Infos hier:

[www.bioladen.de/azienda dilauro](http://www.bioladen.de/azienda dilauro)

## Orangen von L'arcobaleno aus Italien

Seit 1993 besteht die Erzeugergemeinschaft L'arcobaleno, welche sich dazu entschied, ihre Felder mit alten Techniken und Traditionen zu bewirtschaften – im Bewusstsein, die Gesundheit der Verbraucher und die Umwelt zu schützen. In der herrlichen Landschaft auf der italienischen Insel Sizilien wachsen diese Orangen in erstklassiger Naturland-Qualität.



**Aktion**

**1<sup>99</sup>**  
€/kg

Angebot gültig bis 12.01.



Mehr Infos hier:

[www.bioladen.de/larcobaleno](http://www.bioladen.de/larcobaleno)

Beachten Sie auch unsere Wochen-Angebote!

Saftige Energiespender



## Wohlig warm verwöhnen

### Goldener Kurkuma Tee

Kurkuma ist für seine Vielseitigkeit bekannt. Der Tee leuchtet in einem satten, dunklen Gelb und schmeckt dabei herrlich würzig und vollmundig. 18 Teebeutel.

Aktion

**3 49**  
€/36g  
0,19/1TB



**Edel Vollmilch  
Schokolade  
Ecuador 42%**  
Traditionelle Schweizer  
Handwerkskunst.

Aktion

**2 99**  
€/100g

Servievorschlag

### Bio C Orangensaft

Sonnengereifte, fair gehandelte Orangen werden erntefrisch verarbeitet.

vegan

Aktion

**3 99**  
€/1l

+ 0,15€ Pfand



### Manukahonig Halspastillen

Wohlthuend bei Reizungen in Hals und Rachen.

vegan

Aktion

**2 69**  
€/30g  
8,97/100g



### bioladen\* Kokosmehl

Auf Sri Lanka erfolgt die Verarbeitung der Kokosnüsse noch traditionell in aufwendiger Handarbeit.

Aktion

**2 49**  
€/250g  
1,00/100g



### Blattspinat

Aus jungen, zarten Blättern.



Aktion

**1 79**  
€/450g  
3,98/1kg

### Reibekuchen

Für Pfanne und Backofen, vorgebraten und tiefgefroren.



Aktion

**3 29**  
€/480g  
6,85/1kg

Servievorschlag

## Einfach einfach: vegetarisch

### Olivenöl mittel fruchtig

Sein fruchtiges Aroma verleiht Speisen eine angenehme mediterrane Note.



vegan

Aktion

**11 49**  
€/1l

### bioladen\* Vegetarische Bolognese

Mit 10% Soja-Schnetzeln. Pikant gewürzt mit Chili.



Aktion

**1 99**  
€/340g  
5,85/1kg

### Dinkel Spiralen

Fein-nussig. Als Beilage oder für leckere Nudelpfannen.

vegan

Aktion

**2 69**  
€/500g  
5,38/1kg



Servievorschlag

## Naturkosmetik



## Naturkosmetik



### Ayluna Naturkosmetik

Inspiriert von der Liebe und orientalischer Wohlfühltradition verbindet die neue Naturkosmetikmarke Ayluna Orient und Okzident. Genau wie die beiden Gründer von Ayluna: Aynur und Heinz Jürgen Weiland.

Bei den Pflanzenhaarfarben gilt: Alle vermahlene Blätter, Blüten und Wurzeln stammen zu 100% aus kontrolliert biologischem Anbau und werden natürlich zu fairen Bedingungen für die Anbauer produziert.

### Pflanzenhaarfarbe Kaffeebraun

Besonders geeignet für mittelblondes bis dunkelbraunes Haar. Schonend und langanhaltend.

Aktion

**7 95**  
€/100g



### Pflanzenhaarfarbe Schwarzbraun

Besonders geeignet für braunes bis schwarzes Haar.

Aktion

**7 95**  
€/100g

### Flüssigseife Citrus Olive

Mit pflegendem Olivenöl und einzigartigem Duft dank ätherischer Öle – zum Händewaschen und zur Körperpflege.



vegan

Aktion

**2 79**  
€/300ml  
9,30/1l

# Kleine Stärkung für zwischendurch



Aktion

**4 49**  
€/400 ml  
11,23/1l

## bioladen\*Hühnersuppe mit Einlage

Mit 25 % Fleisch. Gefertigt in bester handwerklicher Tradition.

Serviervorschlag

## Gouda Scheiben

Jung und zart.



Aktion

**2 59**  
€/150 g  
1,73/100g

## Geflügel Fleischwurst

Aus Putenfleisch mit Sonnenblumenöl. Ohne Nitritpökelsalz.



Aktion

**3 39**  
€/180 g  
1,88/100g

## bioladen\*Hüttenkäse

Pur, als Brotaufstrich oder für süße oder pikante Gerichte.



Aktion

**1 25**  
€/200 g  
0,63/100g

## Weißenhorn Kräutercreme

Als Brotaufstrich, für Suppen und Soßen, zum Backen oder Dippen.



Aktion

**1 79**  
€/150 g  
1,19/100g

## Snäcke Brot Laugen & Brezelsalz

Zum Wein, als würziges Brotgebäck zu leckerem Käse und Schinken oder einfach nur mit Butter.



Aktion

**2 29**  
€/200 g  
1,15/100g

## bioladen\*Frischkäse

Besonders cremig und herrlich frisch im Geschmack.



Aktion

**1 39**  
€/150 g  
0,93/100g

## Herzlich willkommen... ... im Land der Genüsse.

Bei uns decken Sie nicht nur Ihren täglichen Bedarf an Produkten in Bio-Qualität. Im monatlichen Prospekt finden Sie auch tolle Spezialitäten, oft mit einem raffinierten Rezept vom bioladen\*Koch Kai.

**Lassen Sie sich inspirieren für Ihre nächste Familienfeier, einen Abend mit Freunden oder das gemütliche Essen zu zweit.**

## WUSSTEN SIE ...

... dass Heumilch als die ursprünglichste Form der Milch für die Käseherstellung gilt? Denn die Fütterung der Milchkühe ist an den Lauf der Jahreszeiten angepasst. Im Sommer führen die Landwirte die Kühe zum Gras auf die Weiden. Nur bei Starkregen oder Hitze kommen die Kühe zum Schutz in den Stall und es wird Heu zugefüttert. Durch den Verzicht auf Silage, vergorenes Futter aus Gras oder Getreide, kann der Heumilch-Käse ohne Zusatz von Konservierungsstoffen und ohne intensive mechanische Behandlung hergestellt werden.

**bioladen**

www.bioladen.de