

bioladen 

bioladen.de

Kai kocht!

**Mein Tipp!**  
Spargel mal  
orientalisch.

Das Rezept finden Sie  
auf S. 6 und auf  
[bioladen.de](http://bioladen.de)

Ein Mann mit Ideen.



# Spargelvielfalt

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

Elbling sur lie, weiß

Aktion

**4 79**  
€/0,75l  
6,39/1l

Coburger Briertorte

Weichkäse.  
Mind. 60% Fett i. Tr.

Aktion

**1 19**  
€/100g

## Top-Tipp

bioladen\*  
Kochschinken

Ohne Nitritpökelsalz.



Aktion

**5 39**  
€/ca. 120g  
4,49/100g

## Brot

10 Korn Schrot



Aktion

**5 19**  
€/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!



Für Menschen mit Geschmack.

Mai 2019

# Spargelverliebte ...

**demeter**  
Gutedel, weiß  
Trocken.  
Weingut Harteneck.  
Deutschland, Baden.  
Leicht, feinfruchtig  
und säurearm.

**7<sup>99</sup>**  
€/0,75l  
10,65/l

**demeter**  
Spätburgunder,  
rot  
Trocken.  
Weingut Harteneck.  
Deutschland, Baden.  
Elegant, fein-  
fruchtig, säurearm.

**7<sup>99</sup>**  
€/0,75l  
10,65/l

**Elbling sur lie,  
weiß**  
Halbtrocken.  
Weingut Ernst Hein.  
Deutschland, Mosel.  
Zarter, reifer Duft, mit  
erfrischender Säure.

**4<sup>79</sup>**  
€/0,75l  
6,39/l

**demeter**  
Aktion

## Der Sommer kann kommen...

... und wir haben die passenden Begleiter!

Ob unkomplizierte Roséweine, feine Prosecci oder auch mal ein alkoholfreier Bio-Rosé „PriSecco“ – die passenden Begleiter für Picknick, Abende auf der Terasse oder für den feinen Rahmen finden Sie bei uns!

Unsere neueste Empfehlung, der „PriSecco“ aus der Manufaktur Jörg Geiger entsteht durch die edle Kombination aus verschiedenen Säften, Rosenwasser und zur Balance des Ganzen frische Minze. Spritziger Aperitif. Einfach mal ausprobieren!

### PriSecco, rosé, alkoholfrei

Manufaktur Jörg Geiger. Deutschland.  
Feinfruchtig, frisch, süße Himbeere, duftige Rose, würzig mit ausgeprägter Apfelnote.

**vegan**  
Aktion

**8<sup>99</sup>**  
€/0,75l  
11,99/l

### bioladen\* Rosario IGP, rosé

Trocken.  
San Isidro. Spanien, Castilla.  
Fruchtige Waldbeeren mit einer cremigen Textur.

**vegan**  
Aktion

**3<sup>99</sup>**  
€/1l

+ 0,25€ Mehrwegpfand

### Helga's Lieblingssecco

Süß. Acht Grad Plus. Deutschland.  
Spritziger Secco mit der Frucht der Himbeere, Johannisbeere und Kirsche.

**vegan**  
Aktion

**4<sup>99</sup>**  
€/0,75l  
6,65/l



# ... Frühlingsgefühle

## Schweizer Bergbauernkäse

Dörig-Bergsenn. Schweiz.  
Dieser Schnittkäse vom Fuße des Säntis verbindet würzige Noten mit einem cremigen Mundgefühl. Mind. 48% Fett i. Tr.



Aktion

**1<sup>99</sup>**  
€/100g



## Dörig-Bergsenn

Inmitten der Bündner Bergwelt liegt Disentis auf über 1.100 Meter über dem Meeresspiegel.

Hier produzieren die Mitarbeiter von Dörig-Bergsenn mit viel Freude ihre köstlichen Bündner Bergkäse-Spezialitäten aus 100% frischer Bergmilch. Die gehaltvolle Milch stammt von Kühen, die täglich auf saftigen Wiesen mit über 300 verschiedenen Kräutern und Blumen weiden. Der Ursprung, die traditionelle Herstellung sowie die lange Naturreife, bei der die Käselaike liebevoll und sorgfältig gepflegt werden, entfalten im Schweizer Bergbauernkäse den gewünschten Charakter und seinen individuellen Geschmack.

## bioladen\*Gouda Basilikum/Knoblauch

bioladen\*. Deutschland.  
Schnittkäse. Vollmundig mit rassigen Kräutern. Mind. 50% Fett i. Tr.



Aktion

**1<sup>39</sup>**  
€/100g



## Gute-Laune-Käse

Schaukäserei Wiggensbach. Deutschland.  
Würzig-aromatisch. Halbfester Schnittkäse. Mind. 55% Fett i. Tr.



Aktion

**1<sup>99</sup>**  
€/100g



## Coburger Brietorte

Milchwerke Oberfranken. Deutschland.  
Deutscher Kuhmilch-Weichkäse von den Milchwerken Oberfranken. Cremig-mild. Mind. 60% Fett i. Tr.



Aktion

**1<sup>19</sup>**  
€/100g



## L'amour rouge

ÖMA. Deutschland.  
Weichkäse. Cremig und intensiv im Geschmack. Mind. 60% Fett i. Tr.



Aktion

**2<sup>69</sup>**  
€/100g



## Salzburger Bergkäse

Käsehof. Österreich.  
Kräftig-würziger Hartkäse vom Käsehof aus Österreich. Mind. 50% Fett i. Tr.



Aktion

**1<sup>69</sup>**  
€/100g





# Spargel traditionell

100%  
pflanzlich,  
voller  
Geschmack!



**2 69**  
€/125g  
2,15/100g

vegan  
Aktion



**2 79**  
€/1 kg

Angebot gültig  
bis 18.05.

Naturdonia  
Aktion

**Lammsbräu  
Edelpils  
oder  
Radler  
Alkoholfrei**

**0 99**  
€/0,331  
3,00/1l

+ 0,08 € Mehrwegpfand

**Zuckermais**  
Für Salate, Suppen  
und Pikantes.

**1 59**  
€/350ml  
0,69/100g

Abtropfgewicht 230g

**Farmersalat  
mit Karotten**  
In cremiger Sauce.

**1 99**  
€/200g  
1,00/100g

**bioladen\*  
Kochschinken**  
Ohne Nitritpökelsalz.

**5 39**  
€/ca. 120g  
4,49/100g

# Konfitüre selbstgemacht!

**Fruchtgarten  
Erdbeere**  
Nur mit Agavendick-  
saft gesüßt.

**2 49**  
€/225g  
1,11/100g

**Gelierzucker 2:1**

**2 29**  
€/500g  
4,58/1 kg

**Zitronensaft**  
Sonnener-  
wöhnter,  
aromatischer  
Zitronensaft.

**1 49**  
€/0,21  
0,75/100ml



**Einfach selbstgemacht...**  
Erdbeeren | Gelierzucker 2:1 | Vanilleschote  
Die Erdbeeren putzen und nach Packungsanleitung  
mit dem Gelierzucker aufkochen. Pro kg Erdbeeren das  
Mark einer halben ausgekratzten Vanilleschote mitkochen.

# bioladen

FÜR SIE AUSGEWÄHLT

# Spargel aus Deutschland

**3 99**  
€/450g  
8,87/1 kg

Angebot gültig  
bis 11.05.

Spargel, weiß

Spargelhof Heitmeier  
LANDWIRTSCHAFT SÜDDEUTSCHLAND  
Altomünster

Spargelhof Schulze-Wethmar  
DEUTSCHE LANDWIRTSCHAFT  
Lünen-Wethmar

# Schnittblumen vom Gartenbau Brüx

**6 99**  
€/Bund

Angebot gültig  
bis 18.05.

Ranunkeln & Rosen,  
verschiedene Farben

Gartenbau Bernd Brüx  
LANDWIRTSCHAFT NORDEUTSCHLAND  
Straelen

Blumen sind ein beliebtes Geschenk zum Muttertag  
und sorgen für ein strahlendes Lächeln.  
Diese Schnittblumen werden von der Gärtnerei  
Brüx in Straelen am Niederrhein kultiviert.  
Bereits seit 1969 ist die Gärtnerei in Familienbesitz.  
Nach erfolgreich abgeschlossener Meisterprüfung,  
hat Sohn Bernd den elterlichen Betrieb im Jahr 1998  
übernommen. Seit 2011 ist die Gärtnerei Brüx  
aktives Mitglied im Bio-Zierpflanzenprojekt  
(www.biozierpflanzen.de).

Mehr Infos hier:  
[www.bioladen.de/bruex](http://www.bioladen.de/bruex)

# Beet- und Balkonpflanzen von Klaus' Pflanzenwelt aus Heilbronn

**3 49**  
€/Topf

Angebot gültig  
vom 29.04. – 08.06.

Beet- und Balkonpflanzen,  
verschiedene Sorten

Bio-Gärtnerei  
Klaus' Pflanzenwelt  
DEUTSCHE LANDWIRTSCHAFT

Mehr Infos hier:  
[www.bioladen.de/umbach](http://www.bioladen.de/umbach)

Für Menschen mit Geschmack.

Mai 2019

# Spargel mal orientalisches ...

Geschmacksurlaub nach Marokko?  
Aber gerne doch!



## Spargel Orientalisch Vorspeise für 4 Personen

200g Taboulé | 50g Pinienkerne  
6 Datteln | 1 Möhre | 2 Pakete Feta  
etwas Minze und Koriander | etwas  
Schwarzkümmelöl | Saft von 1 Limette  
8 Stangen Spargel | etwas Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Knoblauch

Das Taboulé nach Packungsanweisung zubereiten. Die Pinienkerne in einer Pfanne etwas anrösten. Datteln, Möhre und Feta klein schneiden. Minze und Koriander hacken. Alles kurz mit dem Schwarzkümmelöl und dem Limettensaft unter das

fertige Taboulé mischen. Die Spargelstangen ggf. schälen und schräg in Stücke schneiden. In etwas Olivenöl langsam anbraten und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.

bioladen\*  
Pinienkerne



Aktion  
**9<sup>49</sup>**  
€/100g

Taboulé  
Couscous Salat

Traditioneller orientalisches Salat.



Aktion  
**2<sup>22</sup>**  
€/200g  
1,11/100g

Schwarzkümmelöl

Hoher Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Einzigartig würziger Geschmack. Für Speisen aber auch für kosmetische Anwendungen.



Aktion  
**7<sup>99</sup>**  
€/100ml

Hummus

Ausgezeichnet als Antipasti, gedippt mit Rohkost oder Kräckern.



Aktion  
**2<sup>99</sup>**  
€/200g  
1,50/100g

# Fruchtig süßer Nachtisch ...

bioladen\*  
Kokoschips  
Ungesüßt.



Aktion  
**1<sup>99</sup>**  
€/200g  
1,00/100g

bioladen\*  
Mangopüree



Aktion  
**2<sup>99</sup>**  
€/350g  
8,54/1kg

Perfekt für einen Mango Lassi



Serviervorschlag

bioladen\*  
Ananasstücke

Ideal als fruchtiger Snack und für das Müsli. Getrocknet.



Aktion  
**2<sup>99</sup>**  
€/100g

Fruchtquark Erdbeer oder Vanille Quark

Rahmig frischer Geschmack.



Aktion  
**0<sup>89</sup>**  
€/150g  
0,59/100g

Frische Buttermilch

1% Fett.



Aktion  
**0<sup>79</sup>**  
€/0,5l  
1,58/1l

bioladen\*  
Frischkäse Natur

Besonders cremig und herrlich frisch im Geschmack.



Aktion  
**1<sup>39</sup>**  
€/150g  
0,93/100g

bioladen\*  
Fetawürfel mit Rucola & Petersilie



Aktion  
**2<sup>79</sup>**  
€/100g

## hautnah Naturkosmetik

NATURKOSMETIK IM BIOLADEN

## Einfach sauber

Sonnenlotion LSF 50

Mineralischer Lichtschutz. Für sehr sensible Haut.



Aktion  
**17<sup>99</sup>**  
€/100ml

Sonnengel LSF 30

Mit Granatapfel und Sanddorn, für sensible Haut.



Aktion  
**19<sup>99</sup>**  
€/30ml  
66,63/100ml

Color Waschmittel Limette

Ohne Bleichmittel und mit effektivem Kalkschutz.



Aktion  
**5<sup>79</sup>**  
€/1,5l  
3,86/1l

# Italienisch genießen

**bioladen\***  
Tomatensauce  
für Kinder



Aktion

**1 99**  
€/340 g  
5,85/1 kg

**bioladen\*** Fusilli

Aus 100 %  
italienischem  
Hartweizengrieß.



Aktion

**0 99**  
€/500 g  
1,98/1 kg

**Stracciatella-Eis**



TK-Aktion

**5 19**  
€/500 ml  
10,38/1 kg



\* In Ihrem Bioladen mit TK-Angebot.

**Pizza Snack**  
Lagonda Mozzarella

Vegetarisch.



TK-Aktion

**2 29**  
€/180 g  
1,27/100 g



\* In Ihrem Bioladen mit TK-Angebot.



## Spargel mal italienisch...

**Creme mit  
Balsamessig  
aus Modena**



Aktion

**4 99**  
€/250 ml  
2,00/100 ml

**bioladen\***  
Mozzarella



Aktion

**0 89**  
€/100 g



## Mediterraner Spargelsalat

- 1 Bund weißer Spargel | 250 g rote und gelbe Cherrytomaten
- 2 Knoblauchzehen | 2 Schalotten | 1–2 Mozzarella
- 1 kleine Handvoll Basilikumblätter | 50–100 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer | 1 Prise Rohrzucker | Balsamcreme

Den Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Spargelstangen mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die Cherrytomaten halbieren, Knoblauch und Schalotten fein hacken. Den Büffelmozzarella achteln. Alle Zutaten zusammen mit dem Olivenöl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit etwas Balsamcreme beträufeln – fertig!

**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 für 1 Kilogramm Schnittkäse ungefähr 10 Liter Milch benötigt werden? Bei Frischkäse sind es nur 4 Liter. Bei Hartkäse schon bis zu 15 Litern. Man vermutet, dass bereits 3000 Jahre vor Christus, zum Beginn der Eisenzeit, die ersten Käse hergestellt wurden. Heute ist Käse aus unserer Ernährung nicht mehr wegzudenken. Er konzentriert alle wichtigen Nährstoffe aus der Milch. Und unsere biologischen Varianten schmecken auch einfach gut!*



bioladen.de