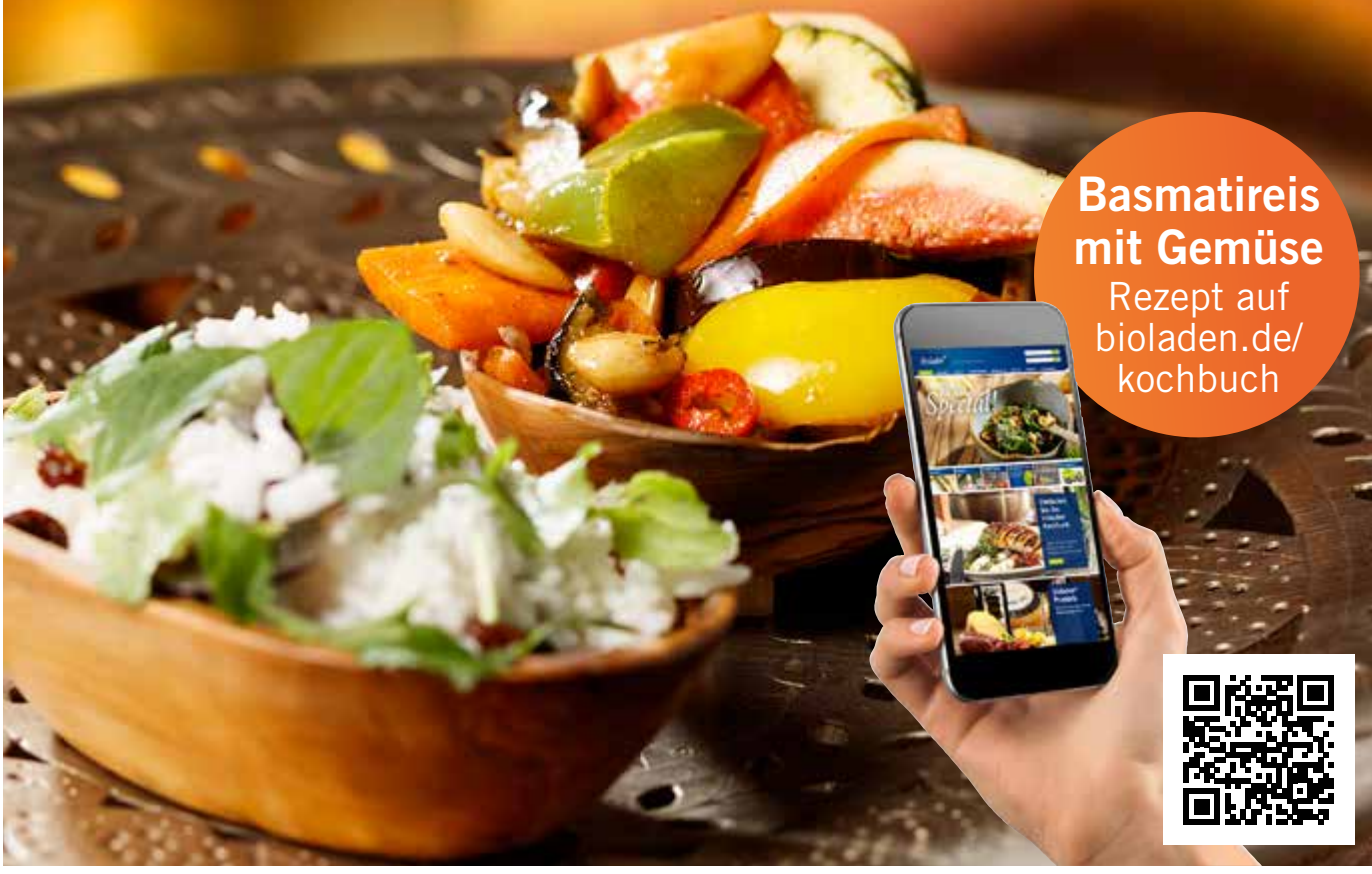
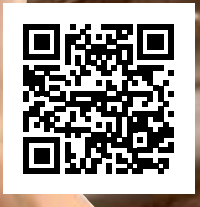


Genießen wie im Urlaub!

Ein bisschen Orient für zu Hause.



Basmatireis mit Gemüse
Rezept auf bioladen.de/kochbuch



bioladen*
Merlot & Bergblumenkäse

WERTVOLL LEBEN

BIO EINKAUFEN



- Handeln auf Augenhöhe
- Unabhängige Unternehmer
- Vielfalt der Produkte
- Nachhaltiges Wirtschaften
- Handwerklicher Genuss
- bioladen*fair

Chia-Schrotling



Aktion
5⁶⁹ €/1000g

Grüne Oliven
Ohne Stein. Griechenland.



Aktion
3⁴⁹ €/315g
2,05/100g

Abtropfgewicht: 170g.

Akratos Retsina, weiß
Epikouros.
Trocken. Fein abgestimmt. Harz und Mandelduft.



Aktion
5⁹⁹ €/0,75l
7,99/1l

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!



Alter Lütticher

von Fromagerie Biologique de Vielsalm aus Belgien.
Halbfester Schnittkäse aus Kuhmilch mit mind. 50% Fett i.Tr.
für **2,29 Euro** / 100g




Weltweite Partnerschaft

Blumenkohl, Gurken, Fenchel und auch Möhren, Spinat sowie Tomaten sind nur einige Gemüsesorten, die wir Ihnen aus vielen Regionen Deutschlands anbieten.

Je nach Saison und Verfügbarkeit bekommen wir aber auch beispielsweise frischen Knoblauch aus der spanischen La Mancha, Nektarinen und Pfirsiche vom Fuße der Pyrenäen in Frankreich, den Brokkoli aus Italien oder die Trauben und Feigen aus Griechenland.

Alle bioladen*Erzeuger wurden mit großer Sorgfalt ausgewählt. Zu vielen besteht eine langjährige Partnerschaft und zu einigen eine gute Freundschaft.

Die bioladen*Partner sind eine starke Gemeinschaft, die trotz unterschiedlicher Herkunft eine Sprache sprechen: BIO!



„Trauben mit Passion!“
Don Luigi

Bio-Pioniere im Herzen Siziliens

- Familienbetrieb
- Bio-Anbau seit 1990, seit 1994 in Demeter-Qualität
- Bio-Pionier für den Anbau von Trauben im Herzen Siziliens

CO₂ kompensiert
vom Anbau bis zum Bio-Händler

bioladen Obst & Gemüse

demeter

Unsere wöchentlichen Angebote:

süße Feigen

Besonders lecker zu Feigen: **Ribeaupierre**



Vasilis Dimas aus Griechenland

- Familienbetrieb in vierter Generation
- befindet sich 15 km westlich von Korinth, in einer Höhe von ca. 300 m, nahe am Meer
- Bio-Betrieb seit 1999, seit 2013 Demeter-zertifiziert

Sonnenverwöhnte Früchte.

CO₂ kompensiert
vom Anbau bis zum Bio-Händler

bioladen Obst & Gemüse

demeter

Libanesischer Quark-Dip



250g Bio-Quark
1 kleine Handvoll Pistazien
50g Studentenfutter | 1 Knoblauchzehe
ein paar Minzeblätter | 2-3 EL Olivenöl
etwas Milch oder Wasser
Salz, Pfeffer, Rohrohrzucker

Die Pistazien öffnen und die Kerne herausnehmen. Pistazienkerne und Studentenfutter grob hacken. Die Knoblauchzehe zerdrücken und die Minzeblätter hacken. Alles mit Quark und Olivenöl verrühren. Je nach Konsistenz etwas Milch oder Wasser dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Süßkartoffel Falafel

Mit Minze und Rosmarin.

Aktion

3 59
€ / 240g
1,50 / 100g

Couscous Salat

Aktion

2 49
€ / 125g
1,99 / 100g

Hof-Gemüse Rucola Kirschtomate

Klassisches Duo aus Rucola und saftigen Tomaten.

Aktion

2 49
€ / 135g
1,84 / 100g

Bio-Quark „Topfen“

Fein-säuerlicher Quarkgeschmack. Rahmstufe 50% Fett.

Aktion

1 09
€ / 250g
0,44 / 100g

Bio Lassi Mango

Aktion

1 29
€ / 250g
0,52 / 100g

Erdbeere Fruchtaufstrich

Aktion

2 99
€ / 200g
1,50 / 100g

Aus unserer Käsetheke!

Tortenbrie für 2,09 Euro / 100g

von ÖMA aus Österreich.
Demeter Kuhmilch-Weichkäse mit mind. 50% Fett i.Tr.

Schmeckt besonders fein dazu:
Grüne Oliven

demeter

bioladen*Gouda, mittelalt
von bioladen* aus Deutschland.
Gouda aus Kuhmilch mit mind. 50% Fett i.Tr.

für 1,49 Euro / 100g

bioladen

Jerseyhoeve
von Treur aus den Niederlanden.
Schnittkäse aus Jersey-Kuhmilch mit mind. 55% Fett i.Tr.

für 2,59 Euro / 100g

Bergblumenkäse
von Andechser aus Österreich.
Kuhmilch-Schnittkäse mit mind. 50% Fett i.Tr.

für 2,29 Euro / 100g

bioladen

Bastiaansen – Bio-Pionier aus Holland

Alles begann auf der Suche nach einem Hobby mit der Teilnahme an einem Käse-Lehrgang in der Abtei im belgischen Postel.

So kam Jan Bastiaansen vor über 30 Jahren zu seiner Käseerei und gehört damit zu den Bio-Pionieren Hollands. Traditionelle Handwerkskunst und das breite Sortiment biologischer Käse machen die Käseerei so besonders. Eine entscheidende Rolle für den Erfolg ist dabei allerbeste Produktqualität. Bastiaansen entwickelte dazu schon vor Jahren gemeinsam mit seinen Erzeugern ein Konzept zur Qualitätssicherung und Wertschätzung: Die bäuerlichen Bio-Betriebe verpflichten sich darin zu sehr anspruchsvollen Auflagen, was die Qualität der Rohware betrifft; die Käseerei garantiert seinen Bio-Bauern feste Abnahmemengen und so viel bessere Planungssicherheit.

Das Ergebnis kann man sehen und schmecken lassen: Beste Käse für anspruchsvolle Genießer aus Biomilch von Kühen, Schafen und Ziegen.

Ribeaupierre
von Bastiaansen aus der Niederlande.
Halbfester Ziegen-Schnittkäse mit mind. 50% Fett i.Tr.

für 2,79 Euro / 100g

Hintergrund biofaktum

Winzerfamilie Papakonstantinou

Stolz ist Evangelis Papakonstantinou auf seine lange Tradition im Weinbau. Seit 1991 wird ausschließlich ökologisch produziert.

schon zu Zeiten des Königs Ödipus Wein und Getreide angebaut. Fruchtbare Böden, trockenes Klima und hohe Lichtintensität bilden ideale Bedingungen für den ökologischen Weinbau. Papakonstantinou ist das erste Demeter-zertifizierte Weingut Griechenlands.

Die Trauben gedeihen auf historischem Boden, in Arma, in der Gegend von Theben, 60 km nördlich von Athen. Dort wurde

Evangelos Papakonstantinou & Sohn Joannis

Akratos Retsina, weiß
Trocken. Epikouros.
Sehr zart ausgefallener Retsina.

Feiner Harz- & Mandelduft.

Aktion

5 99
€ / 0,75l
7,99 / 1l

Cidre bouché Demi Sec
Halbtrocken. Côteaux Nantais.

Original bretonisch, fruchtig.

Aktion

4 99
€ / 0,75l
6,65 / 1l

bioladen*Merlot IGT, rot
Trocken. La Cappuccina.

Beerenfruchtig, vollmundig, saftig.

Top-Aktion

4 49
€ / 0,75l
5,99 / 1l

Ideen und Angebote aus Ihrem Bioladen.

September 2019
Gültig bis 30.09.

Hintergrund biofaktum

Tahin – Eine wenig bekannte Köstlichkeit

Tahin ist ein cremiges Mus, das beim Zermahlen von Sesamsamen entsteht. Noch ist Tahin vorwiegend in der orientalischen, vegetarischen und veganen Küche bekannt. Noch! Denn mit seinem nussigen bis herben Geschmack ist es eine hervorragende Basis zum Verfeinern von Gerichten – von herzhaft bis süß.

Tahin wird aus Sesam hergestellt. Eine einjährige Ölpflanze, die in Mittel- und Südamerika, in Afrika und Indien wächst. Ihre Kapseln springen in der Reifezeit auf und versprühen dann ihre Sesamkörner.

Die Bio-Sesamsamen für das bioladen*Tahin stammen aus Nord-Äthiopien, wo in der Erzeugerregion Himora der ökologische Landbau gefördert wird. Insbesondere dadurch wird auf eine bessere Bodenqualität und geringere CO₂-Emissionen geachtet und ebenso viel Wert auf die Gesundheit der Bauernfamilien gelegt. In einer Verarbeitungsanlage in Addis Abeba werden die Bio-Sesamsamen geschält und gereinigt. Wobei die dabei praktizierte Trockenschäl-Methode den Wasserverbrauch der Fabrik verringert und auch hier die Umweltbelastung reduziert.

Charakteristisch für Sesamsamen aus diesem Anbaugebiet ist die weiße Farbe, ein süßer, nussiger Geschmack und ein besonderes Aroma. bioladen*Tahin eignet sich klassisch für Humus, Falafel, Kuchen und Desserts. Aber auch für gratiniertes Gemüse oder mariniertes Rinderfilet, Hähnchen oder Tofu.



bioladen*Tahin

Top-Aktion
3 19
€/250g
1,28/100g

bioladen*Polpa



Top-Aktion

1 29
€/330g
3,91/1kg

bioladen*
Studentenfutter

Nussig
süße
Kombi!



Top-Aktion

6 79
€/500g
13,58/1kg

bioladen*Dreifruchtsaft

Fruchtig-frische
Mischung.



Top-Aktion

2 22
€/0,7l
3,17/1l

+ 0,15€ Mehrwegpfand

bioladen*Joghurt
Blaubeere-Cassis

3,5% Fett. Cremig gerührt.



Top-Aktion

1 79
€/500g
3,58/1kg

+ 0,15€ Mehrwegpfand

bioladen*Geflügel-
Mortadella Pistazie

Frisch-milder Geschmack.



Top-Aktion

2 29
€/80g
2,86/100g

bioladen*Frühstückshonig

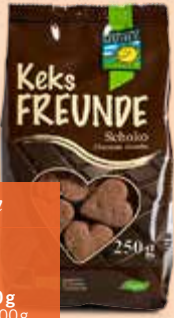
Cremig,
blumig-
aromatisch.



Top-Aktion

5 79
€/500g
11,58/1kg

Keks Freunde Schoko



Aktion

2 22
€/250g
0,89/100g

Vegetarische Bolognese

Klassisch mild gewürzt.



Aktion

2 49
€/350g
7,11/1kg

Delikatess
Mayonnaise

demeter



Aktion

2 69
€/185ml
1,45/100ml



Hintergrund biofaktum

Haarseife – Ein alter Trend lebt

Die Revolution der Haarpflege hat vor 30 Jahren viele Probleme gelöst: Die Haare wurden kämmbarer, kein Augenbrennen mehr und selbst kaputte Haare sahen gepflegt aus – dank splissverdeckender Silikone im Shampoo.

Kein Wunder, dass es uns schwerfällt auf den Trend „Haarseifen“ umzusteigen. Plastik und Silikone haben nur mittlerweile zu recht so einen schlechten Ruf, dass es sich allein für die Umwelt lohnt, die Geduld für die Umstellung aufzubringen: Denn natürliche Seifen sind zum einen zu 100% biologisch abbaubar und benötigen keine Plastikverpackung. Zum anderen machen sie

aber auch das Haar nach einer Übergangszeit weich, kräftig und seidig glänzend. – Dafür schäumen Sie die Haarseife leicht mit Wasser auf, bis ein cremiger Schaum entsteht. Dann gründlich ausspülen – das ist wichtig. Bei stumpfem Haar sollte man die Haare zusätzlich mit einer „sauren Rinse“, z. B. aus 1 EL Essig auf 800 ml Wasser, nachspülen. Es lohnt sich.

Haarseife Golconda
Rosmarin Brennessel
oder Original

3,99 Euro/65g
Grundpreis: 6,14/100g



Orientalische Linsenpfanne



200g gelbe Linsen | 2 rote Zwiebeln
1 Handvoll Stangenbohnen
1 Peperoni ohne Kerne | 1 Fenchel
1 Möhre | 2 Stangen Staudensellerie
1 Lauchzwiebel | Salz, Pfeffer,
Kreuzkümmel | etwas Granatapfelsirup
je 1 Handvoll Petersilie,
Koriandergrün + Minze | Ghee

Das Gemüse putzen, kleinschneiden und zu den Zwiebeln geben. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Sirup würzen und ca. 10 Min. garen. Die Linsen dazugeben und alles zusammen noch 5 Minuten leicht durchköcheln. Ggf. mit etwas Wasser auffüllen. Die Kräuter grob zupfen und die Linsenpfanne reichlich damit bestreuen.

Die Linsen waschen und in Salzwasser bissfest garen, abgießen. Die Zwiebel klein schneiden und in etwas Ghee anschwitzen.

Tipp: Dazu Ziegenjoghurt, gewürzt mit Salz und Pfeffer, servieren.

Kürbiskernöl

Geröstet. Herrlich fruchtig, leicht herb.



Aktion

10 49
€/250ml
4,20/100ml

Würzsauce Sambal Oelek

Feurig-
scharf.



Aktion

2 22
€/125g
1,78/100g