

Starkmacher!

Vitaminreiches
Thai-Winter-Curry



Rezept auf
bioladen.de/
kochbuch



Käse- & Weintipp!
bioladen*Gouda
Basilikum/Knoblauch
& bioladen*Gaston
halbtrocken rot

Helfen Sie der Umwelt

und bringen Sie Taschen,
Körbe, Becher & Dosen
für Ihren Einkauf mit.



Eigene Behälter für Eier oder unsere bioladen*Eier-Mehrwegbox.
Wiederverwendbarer „Coffee to go“-Becher.
Für Obst & Gemüse eignen sich „take 5 nets“
(aus recyceltem PET) oder Waschenetze.
Für Brot & Brötchen sind Baumwollbeutel ideal.
Bringen Sie eigene Dosen für Käse oder Wurst mit.
Mitgebrachte Dosen für den Mittagssnack.

Dinkel Vital

Aktion
4,99
€/750g
6,65/1kg

bioladen*Kokosmilch
**Echt
traditionell!**

Aktion
1,99
€/400 ml
4,98/1l

bioladen*Ananasstücke
Abtropfgewicht: 405 g.

Aktion
4,49
€/720 ml
11,09/1kg

Das Bio-Einkaufserlebnis...
... in Wohlfühl-Atmosphäre.

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!

bioladen*Gaston, rot
Halbtrocken.
Spanien.
Süffig, aromatisch.

Aktion
3,99
€/1l
+ 0,25€ Mehrwegpfand

Coste di Moro, rot
Trocken. Italien.
Von Olearia Orsogna.
Milde, vanillige Würze mit
feingeschliffenem Tannin.

Aktion
7,99
€/0,75l
10,65/1l

Hauswein, weiß
Halbtrocken.
Deutschland.
Von Acht Grad Plus.
Fruchtig, spritzig,
ehrlich.

Aktion
4,99
€/0,75l
6,65/1l



Tiroler Bergkäse g.U.
Bio vom Berg. Aus Österreich.
8 Monate gereifter Hartkäse
mit mindestens 45% Fett i. Tr.

Würzig,
typisch,
nussig.

Aktion
2,29
€/100g

bioladen*Gouda Basilikum/Knoblauch
bioladen*. Aus Deutschland.
Schnittkäse mit mindestens 50% Fett i. Tr.

Vollmundig, cremig
mit viel Geschmack.

Aktion
1,49
€/100g

Plattelandkaas
Biomilk. Aus Belgien.
Schnittkäse mit mindestens 50% Fett i. Tr.

Buttrig-milder
Geschmack.

Aktion
1,99
€/100g

Hintergrund biofaktum

Wussten Sie, dass ...

... die Herkunft eines
Lebensmittel oftmals eng
mit regionalen Traditionen
verbunden ist?

Diese Traditionen sind
schützenswert. Das hat
auch die EU erkannt.
Damit diese Authentizität
gewährleistet wird, sind
mittlerweile europaweit
über 600 Spezialitäten
vor unberechtigter
Nachahmung geschützt.

Die geschützte Ursprungs-
bezeichnung, kurz „g. U.“,
soll dabei helfen, diese
Originalität zu erhalten.

Produkte, die diese
EU-Auszeichnung tragen,
müssen in einem bestimm-
ten Gebiet nach definier-
ten Kriterien erzeugt oder
verarbeitet werden. Alle
Schritte der Herstellung
müssen in dieser Region
erfolgen.

Coburger Briertorte
Milchwerke Oberfranken. Aus Deutschland.
Weichkäse mit mindestens 60% Fett i. Tr.

Cremig-mild
aromatisch.

Aktion
1,19
€/100g

Allgäuer Glücksmomente – d'würzig
Schaukäserei Wiggensbach. Aus Deutschland.
Hartkäse mit mindestens 48% Fett i. Tr.

Würzig.

Aktion
2,29
€/100g

Frühstücks- freuden!



bioladen*Speisequark/
Topfen Halbfettstufe

Aktion
0,95
€/250g
0,38/100g



bioladen*Speisequark/
Topfen Magerstufe
0,2% Fett.

Aktion
1,39
€/500g
2,78/1kg



bioladen*
Deutscher Lindenblütenhonig

Aktion
5,99
€/350g
17,11/1kg

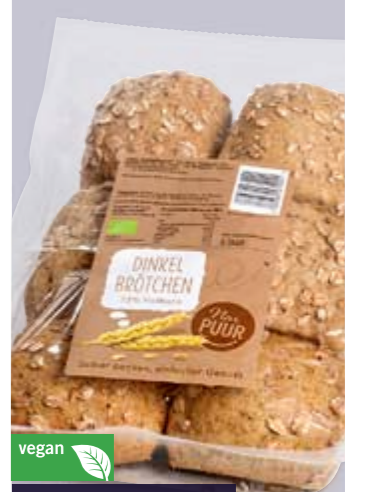
bioladen*
Frischkäse Natur

Aktion
1,79
€/200g
0,90/100g

bioladen*
Mangopüree

Aktion
2,99
€/350g
8,54/1kg

Dinkel Brötchen
Der Frühstücks-Genuss
mit über 70% Vollkornanteil.
Zum Selberbacken.



Aktion
3,19
€/300g (6 St.)
10,63/1kg

Weißenhorn
Kräutercreme



Aktion
1,79
€/150g
1,19/100g

Heiße Schokolade
Intensiv schokoladiger
Geschmack mit
dezentere Süße.



Aktion
5,79
€/350g
16,54/1kg

Nicht nur im Neujahr gute Vorsätze...



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.



Mehr Infos hier:
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. Der Brokkoli von dem bioladen*Partner Azienda di Lauro ist CMS-frei*.



*Mehr Infos und was CMS-frei bedeutet, finden Sie hier:
www.bioladen.de/aziendaдилаuro



Orangen von L'arcobaleno aus Italien

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



Mehr Infos hier:
www.bioladen.de/larcobaleno

Beachten Sie
auch unsere
wöchentlichen
Angebote

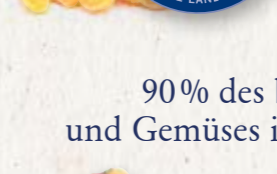
Hintergrund biofaktum

Rundum die beste Wahl bioladen*Obst und Gemüse

CO₂-kompensiert vom Saatgut bis zur Anlieferung beim Bio-Händler.



Die Lieferanten sind sorgfältig ausgewählt und bauen ausschließlich ökologisch an.



90% des bioladen*Obst und Gemüses ist unverpackt.



Für den Transport werden über 75% Mehrwegtransportkisten verwendet.

Ideen und Angebote aus Ihrem Bioladen.

Januar 2020
Gültig bis 31.01.

Einfach mal entspannen!



Pfefferminztee
20 Teebeutel.
1,79 Euro / 30g
Grundpreis: 0,09 / 1 TB



Cookie Zartbitterschokolade
Mit 70% Kakaoanteil.
2,69 Euro / 175g
Grundpreis: 1,54 / 100g

Thunfisch naturell
Abtropfgewicht: 90 g.



Aktion
2,79
€/120g
3,10/100g

Conservas Antonio Perez Lafuente widmet sich seit Anfang des letzten Jahrhunderts der handwerklichen Herstellung von Fischkonserven.

Das Handeln des kleinen Familienbetriebes basiert auf folgenden Prinzipien:

- Nachhaltiger Fischfang: die Fische werden mit der Angel gefangen
- Handwerkliche Verarbeitung
- Zutaten aus ökologischer Landwirtschaft
- Respekt gegenüber Umwelt, Mitarbeitern, Partnern und Kunden

Wussten Sie, dass ...

Noch vor gut 20 Jahren befand sich die **feine, koreanische Küche im Dornröschenschlaf. Seit 2017 zählt sie zu den fünf berühmtesten Küchen der Welt.**

Kimchi zum Beispiel ist eine Zubereitungsart von Blättermüße auf Basis von Fermentierung. Dabei wird Chinakohl einige Stunden mit Salz eingelegt, parallel dazu wird eine Soße aus z.B. Ingwer, Rettich, Chili, sowie anderen Gemüsen und auch Fisch zubereitet. In einem weiteren Schritt werden die Blätter mit der Soße eingerieben und liebevoll in ein Gefäß gepresst.

Traditionell waren das Tontöpfe, die dann in der Erde vergraben wurden; heute sind es Einmachgläser, die zwei Wochen im Kühlschrank stehen. So oder so beginnt die Milchsäuregärung.

Nach frühestens zehn Tagen ist das „Kimchi“ fertig. Verwendet wird es nun als kalte Beilage, oder auch für Pfannkuchen, oder in der Suppe oder, oder, oder ... Ein Nationalgericht eben, dem die Koreaner viele Nährstoffe und Vitamine nachsagen.

Ein Professor traute sich 2005, diese Wirkung anzufechten und erhielt daraufhin sogar Morddrohungen seiner Landsleute.

Wir lassen diese These so stehen, genießen dafür aber jetzt umso mehr unser Kimchi.



Kimchi Ingwer 
2,29 Euro / 125g
Grundpreis: 1,83 / 100g

bioladen* Kokosöl nativ

Naturbelassen, aromatisch duftend, und vielseitig einsetzbar.



Aktion
4,49
€/500ml
8,98/1l

bioC Immunkraft



Aktion
3,99
€/0,75l
5,32/1l

+ 0,15 € Mehrwegpfand

Linsen Gemüse Topf



Aktion
2,29
€/400g
5,73/1kg

Kartoffelpüree

Fein & cremig.



Aktion
2,29
€/160g
1,43/100g

Schinkenwürfel

Fein geschnitten & geräuchert.



Aktion
2,69
€/80g
3,36/100g

Bratöl klassisch

Mild im Geschmack und hoch erhitzbar.



Aktion
4,99
€/0,75l
6,65/1l

Brüten Sie was aus?

Gegen eine Erkältung wirkt – so der Volksmund – ein altes Hausmittel: die **klassische Hühnersuppe**.

Die **bioladen***Hühnersuppe enthält neben Hühnerbrühe zahlreiche Gemüse, wie Sellerie, Karotten, Porree oder Knoblauch. Zusätzlich machen 25% Hühnerfleisch die Suppe zu einer wohltuenden Köstlichkeit.

Hergestellt wird die **bioladen***-Suppe von der Manufaktur Max aus Hof in Bayern. Die Fleischmanufaktur blickt auf mehr als 70 Jahre Erfahrung im Metzgerhandwerk zurück und verarbeitet schon seit 1998 Fleisch aus ökologischer Erzeugung.

Alle Tiere stammen von verbandszertifizierten Bio-Höfen; alle anderen Rohstoffe kommen ausschließlich aus der Umgebung des Fichtelgebirges.

Der Hersteller unserer **bioladen***Hühnersuppe engagiert sich im nachhaltigen Weideweltprojekt des Bundes Naturschutz.

Mit so viel guter Energie wünschen wir Ihnen schnelle Genesung. Wobei die Suppe immer auch ganz hervorragend schmeckt, wenn man gerade nichts ausbrütet.

Warmmacher für kalte Tage!



bioladen*Hühnersuppe
Mit 25% Hühnerfleisch.
4,49 Euro / 400ml
Grundpreis: 11,23 / 1l

