

Frohe Ostern!

Mit Freude genießen.



Rezept auf
bioladen.de/
kochbuch



Käse- & Weintipp!

bioladen*Secco & Weichkäse
Monsieur Jean Bernard

WERTVOLL LEBEN

BIO EINKAUFEN



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

Kamut®brot



Aktion

5⁷⁹
€/750g
7,72/1kg

Zart & elegant.

bioladen*Secco Spanien.

Fruchtig,
süffig,
saftig,
prickelnd.



Aktion

4⁴⁹
€/0,75l
5,99/1l

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!

bioladen*Datteln

Sorte „Deglet Nour“ aus Tunesien. Ihre Süße und ihr honigartiger Geschmack werten viele Gerichte auf. Auch fürs Backen oder für Müsli hervorragend geeignet. Nicht geschwefelt, entsteint.



Aktion

4⁴⁹
€/500g
8,98/1kg

Gestreifter Speck

Herzhaft. Für den optimalen Geschmack die Packung eine Weile vor dem Verzehr aus der Kühlung nehmen und öffnen.



Aktion

2⁶⁹
€/100g



Crostello Brat- & Grill-Käse

Raffinierter Geschmack durch feine mediterrane Kräuter wie Oregano, Rosmarin und Thymian.



Aktion

3⁷⁹
€/200g
1,90/100g

Original griechischer Ziegenkäse

Herzhafter Weichkäse aus Griechenland mit mind. 45% Fett i. Tr. Typischer Salzlakenkäse, der hervorragend als Tafelkäse oder in Salaten schmeckt. Auch ideal zum Verfeinern und Überbacken.



Aktion

2⁹⁹
€/150g
1,99/100g

Nordseekäse
Thise Mejeri. Aus Dänemark.
Schnittkäse mit mindestens
48% Fett i. Tr.

Aktion

2²⁹
€/100g

*Kräftig &
angenehm
salzig.*

Alpenstolz
Vallée Verte. Aus Österreich.
Hartkäse mit mindestens
50% Fett i. Tr.

Aktion

1⁹⁹
€/100g

*Ausgewogener
Geschmack.*

Ribeaupierre
Bastiaansen. Aus den Niederlanden.
Halbfester Schnittkäse mit
mindestens 50% Fett i. Tr.

Aktion

1⁷⁹
€/100g

*Würzig,
aromatisch.*

Tiroler Emmentaler
Bio vom Berg. Aus Österreich.
Hartkäse mit mindestens
45% Fett i. Tr.

*Typisch
nussig.*

Aktion

1⁶⁹
€/100g

Monsieur Jean Bernard
Söbbeke. Aus Frankreich.
Weichkäse mit mindestens
60% Fett i. Tr.

Aktion

1⁹⁹
€/100g

*Cremig,
herzhaft.*

bioladen*Paranusskerne

bioladen*Apfelsaft

100% Direktsaft.
Erntefrisch gepresst.
Aus aromatischen Äpfeln
von unseren exklusiven
Lieferanten.

Leider nicht verfügbar!

Aktion

2⁶⁹
€/100g

1⁵⁹
€/1l

Kistenpreis

8⁹⁹
€/6x1l
1,50/1l

+ 0,15€ Mehrwegpfand

+ 2,40€ Mehrwegpfand

**bioladen*
Ahornsirup
Grad C**

Aus Kanada.

Aktion

5⁴⁹
€/250ml
2,20/100ml

**bioladen*Demeter
Quark und Joghurt**

Quarkzubereitung mit
0,3% Fett im
500-g-Mehrwegglas.

Aktion

1⁷⁹
€/500g
3,58/1kg

+ 0,15€ Mehrwegpfand

bioladen*Cashewmus

Cremig-geschmeidig
mit feinen Röstaromen.

Aktion

6⁹⁹
€/250g
2,80/100g

+ 0,15€ Mehrwegpfand

bioladen

Unser Erzeuger-Netzwerk wächst stetig! Wir präsentieren...

... unsere neuen Obst- & Gemüse-Erzeuger!

Perle de Carantec aus Carantec, Frankreich (Bretagne)

Unser bioladen*Partner Perle de Carantec liegt an der Nordküste der Bretagne in der Stadt Carantec. Die Bretagne ist prädestiniert für den ganzjährigen Anbau von Blumenkohl, da dort ein gemäßigtes Klima herrscht. Die Böden werden mit natürlichem Kompost, Algen oder grünem Dünger bewirtschaftet. Seit 1990 wird der Betrieb ökologisch bewirtschaftet und ist Naturland zertifiziert.

Vater und Sohn Bohic liegt die ökologische Landwirtschaft am Herzen – Yann Bohic übernahm den Betrieb im Jahr 2008. So bleibt der Hof in Familienhand und soll auch an die zukünftige Generation weitergegeben werden. Der Betrieb ist an eine regionale Kooperative angeschlossen, die sich für den Erhalt samenfester Sorten einsetzt und nur CMS-freie Kohlsorten zulässt.



www.bioladen.de/perledecarantec
www.bioladen.de/co2-kompensiert



Giardino di Scipione, Italien (Lentini)

Der Familienbetrieb wird vom Inhaber Dr. Giangiacomo Borghese geleitet und widmet sich seit 1993 ausschließlich dem ökologischen Landbau, der seit 2017 Demeter zertifiziert ist. Nachhaltigkeit auf allen Ebenen – das ist dem Familienbetrieb besonders wichtig. Das Anbaugelände für die Blutorange erstreckt sich am Fuße des Ätnas, in einem trocken gelegten See, der sich 2 m unter dem Meeresspiegel befindet. Dort herrschen optimale Bedingungen für den Anbau vor.

Die Temperaturunterschiede von Tag zu Nacht sind dort besonders in den Wintermonaten sehr hoch und begünstigen die Pigmentierung der Blutorange. Die unmittelbare Umgebung ist frei von konventionellen Anbauflächen. Besonders von der Motivation angetrieben, eine Verbesserung der Erde zu schaffen sowie geschmackvolle Früchte zu produzieren, strebt das Familienunternehmen eine stetige Weiterentwicklung des ökologischen Landbaus und Qualität an.



www.bioladen.de/giardinodiscipione
www.bioladen.de/co2-kompensiert



Lecker mit Himbeersirup!

bioladen
vegan

bioladen*Secco
Spanien.

4,49 Euro/0,75l
Grundpreis: 5,99/1l

Serviovorschlag

Bobal y Merlot DOP, rot
Trocken. Bodegas Palmera.
Utiel-Requena, Spanien.

vegan

Aktion

7⁹⁹
€/0,75l
10,65/1l

Konzentrierte Kirschnoten, komplexe würzige Töne & dunkle Schokolade.

Catarratto Pinot Grigio IGP, weiß
Trocken. Purato.
Sizilien, Italien.

vegan

Aktion

5⁹⁹
€/0,75l
7,99/1l

Intensive Aromen von tropischen Früchten, frisch, genussvoll.

Ideen und Angebote aus Ihrem Bioladen.

Hintergrund biofaktum

„Klimaschutz mit Messer und Gabel!“

Mitte der 70er Jahre brachte Topas-Gründer Klaus Gaiser von Studienreisen nach Ostasien wertvolle Kenntnisse eines Tofu-Meisters mit. Seine Idee: Die 1500 Jahre alte, buddhistische Tradition für den westlichen Geschmack neu zu interpretieren. Was entstand war die Seitan-Wurst.

Seit 1980 stellt Topas nun Seitan-Spezialitäten her und bietet heute unter der Marke Wheaty Würste, Schnitzel und Steaks an. Für jeden Geschmack, für Groß und Klein – und das alles rein pflanzlich, aus Bio-Weizeneiweiß und natürlich vegan. Dabei ist „vegan“ für Topas kein kurzfristiger Trend: Es ist eine angemessene Reaktion auf die globale ökologische Krise. Es ist ihr Beitrag zum Klimaschutz. Denn selbst mit steigender Produktionsleistung ist es für Topas eine Selbstverpflichtung, konsequent nachhaltig zu handeln: „Für die Gewinnung unserer Rohstoffe findet keine Naturraumzerstörung statt; weder werden Urwälder dafür abgeholzt oder Menschenrechte verletzt, noch werden lange Transportwege in Anspruch genommen.“

Das ist „Klimaschutz mit Messer und Gabel“ twitterte ein Bundestagabgeordneter nach seinem Firmenbesuch. Topas bedeutet also kurz: Leckeres mit gutem Gewissen genießen.

Wheaty Vegan Superhero Burger
Saftig mit Biss
für **2,99 Euro/200g**
Grundpreis: 1,50/100g

Serviovorschlag



ENTDECKEN SIE... Drachenfrüchte

Als Ursprung der Drachenfrucht (auch Pitahaya genannt) gelten die Tropen und Subtropen Südamerikas. Nun kommen die Kakteenfrüchte zum Beispiel aus Thailand.

Sie sind erfrischend süß und schmecken entfernt nach Birne und Kiwi. Das duftende weißliche oder rötliche gallertartige Fruchtfleisch mit den schwarzen Samen erinnert an Stracciatella-Eis.

ENTDECKEN SIE DIE EXOTISCHE BIO-WELT

ENTDECKEN SIE...
Drachenfrüchte

VIDEOS MIT TIPPS UND TRICKS AUF BIOLADEN.DE

REZEPT-KARTEN IM OBST- UND GEMÜSEREGAL

Beachten Sie auch unsere wöchentlichen Angebote:
grüner Spargel, frische Kräuter,
saftig-süße Erdbeeren

Bioland Naturland demeter

CO₂ kompensiert
vom Anbau bis zum Bio-Handler
Bioladen Obst & Gemüse

Jungpflanzen

verschiedene Sorten aus unseren Bio-Gärtnereien

Bioland

April 2020
Gültig bis 30.04.

Mehl – Eine Typfrage!

Mehltypen werden zum Beispiel für Weizen-, Roggen-, und Dinkelmehle ausgewiesen. Die landläufige Meinung, die Zahlen 405, 550 oder 630 beim Mehl stünden für die Feinheit des Mehls, entspricht nur zum Teil der Wahrheit.

Denn richtigerweise gibt die jeweilige Mehltype den Mineralstoffgehalt in mg auf 100g Mehl an: Die Weizenmehltype 405 beinhaltet also pro 100g Mehl 405mg Mineralstoffe. Eine weitere wichtige Einheit zur Unterscheidung der Mehlarnten ist der Ausmahl(ungs)grad. Ein hoher Ausmahlgrad lässt irrtümlicherweise auf eine höhere Feinheit des Mehles schließen. Fakt ist jedoch: je höher der Ausmahlgrad ist, desto mehr Schalenbestandteile des Korns enthält das Mehl. Es ist dann gröber und dunkler; der Mineralstoffgehalt steigt, und damit auch die Typezahl.

So ist es – wie immer im Leben – wichtig, den richtigen Typen auszuwählen, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen.

Die Weizenmehl-Typen 405 und 550 eignen sich besonders für Kuchen, Kekse, Weißbrot, Pizzateig oder Hefengebäck. Möchten Sie lieber mit Dinkel backen, können Sie das Weizenmehl problemlos mit dem Dinkelmehl 630 ersetzen – wie auch bei unserem Buchtelrezept. Mischbrote backen sich am besten mit mittleren bis höheren Typen wie Weizenmehl Type 1050 oder Dinkelmehl Type 1050. Sie sind etwas gröber, dunkler und schmecken kräftiger. Ein schmackhaftes, kräftiges Roggenbrot erhalten Sie mit Roggenmehl Type 1800.

Wählen Sie also die Type Mehl nach Ihrem Vorhaben und nach Ihrem Geschmack aus. Zwar können Sie sich immer noch keinen Typen backen, aber immerhin ist „Backen aus Teig geformte Liebe“ und Liebe geht bekanntlich bei dem richtigen Typen durch den Magen.



Dukatenbuchteln

Zutaten:

- 200 ml lauwarme Milch | 20 g Hefe
- 1 Vanilleschote | 500 g Dinkelmehl Type 630 | 90 g Rohrohrzucker | 3 Eigelb
- 1 Prise Salz | 1 TL abgeriebene Zitronenschale | 70 g weiche Butter
- 60 g flüssige Butter | Puderzucker

Zubereitung:

Die Hefe zerbröseln und in der lauwarmen Milch auflösen. Das Mark aus der Vanilleschote kratzen und zur Hefemilch geben. Anschließend Mehl, Zucker, Eigelb, Salz, Zitronenschale und weiche Butter hinzufügen. Alles gut durchkneten.

Den Hefeteig abgedeckt 30–40 Minuten gehen lassen, anschließend noch einmal kneten und ein weiteres Mal gehen lassen (so wird der Teig feinporiger und noch aromatischer).

Backofen auf 180°C vorheizen. Den Teig zu einer Rolle formen, in gleichmäßige Scheiben schneiden und diese zu kleinen Kugeln formen. Dicht an dicht in eine gefettete Auflaufform setzen und abgedeckt noch einmal gehen lassen.

Die Buchteln mit der flüssigen Butter bestreichen und ca. 20 Minuten backen bis sie goldbraun sind. Leicht mit Puderzucker bestäuben. Ganz frisch und warm mit Erdbeerkonfitüre genießen!

Ideen und Angebote aus Ihrem Bioladen.

Dinkelmehl

Für helles Gebäck, Pizzateig, Kuchen, Brot und Brötchen.



Type 630

Leider nicht verfügbar!

Aktion

3,49 € / 1 kg

Fiordifrutta Erdbeere & Wald-Erdbeere

Fruchtig-frischer Aufstrich ohne Zuckerzusatz. Zum Frühstück, ins Müsli und zum Naschen.



Aktion

3,79 € / 250g (1,52/100g)

Tofu natur

Traditioneller Basis-Tofu für den vielfältigen Einsatz. Auf Grund seiner festen Konsistenz eignet er sich hervorragend zum Anbraten.

Soja aus Mitteleuropa!



Aktion

2,29 € / 400g (5,73/1 kg)

Dinkel Mandel Drink

Das nussige Aroma der gerösteten Mandeln harmonisiert perfekt mit der feinen, milden Eigensüße des Dinkels.

Nussig & mild

Leider nicht verfügbar!



Aktion

2,49 € / 1l

Bio Chocolat Salty Caramel

Vollmilch-Schokolade mit Karamellcrisp & Fleur de Sel. Die Kakao-masse wird aus Bohnen aus São Tomé gefertigt.



Aktion

2,29 € / 80g (2,86/100g)

Gourmet Kaffee, gemahlen

Aus dem peruanischen und mexikanischen Hochland.

Ausgewogen aromatisch Leider nicht verfügbar!



Aktion

6,79 € / 500g (13,58/1 kg)

Nuss Müsli

Knuspriges Geschmackserlebnis mit Mandelkrokant und ohne Rosinen.

Mit feinem Honig gesüßt.



Aktion

5,99 € / 750g (7,99/1 kg)

bioladen*Tomatensauce Basilico

Mit feiner Basilikumnote. Nach der Ernte im Spätsommer werden die Tomaten in einem Familienbetrieb in der Region Latium schonend und natürlich zubereitet.

Nach original italienischem Rezept.



Aktion

1,79 € / 340g (5,26/1 kg)

Riedenburger Dolden Sud

Obergäriges Spezialbier mit feinen Zitrusaromen. Mit Ale-Hefe vergoren.

Stark hopfenbetont.



vegan

Aktion

1,69 € / 0,33l (5,12/1l)

bioladen*Fetawürfel mit Rucola & Petersilie

bioladen*Feta aus Schaf- und Ziegenmilch verfeinert mit einer Rucola-Petersilie-Kräutermarinade.



Aktion

2,79 € / 100g

Demeter Olivenöl extra nativ

Von biologisch-dynamischen Familienbetrieben aus Griechenlands größtem Demeter-Projekt.



demeter

Aktion

8,49 € / 0,5l (16,98/1l)

Epikouros – ein erfolgreiches Netzwerk aus Kleinbauern „In Flaschen gefüllte Sehnsucht“

Das Unternehmen ist ein Zusammenschluss aus 134 griechischen Kleinbauern, die ihre Haine biologisch-dynamisch bewirtschaften.

Eine Herkunftsgarantie unterstreicht, dass Epikouros-Öle zu 100% aus eben diesen Oliven gepresst werden. Das allein ist schon eine Ausnahme. Reicht uns aber natürlich nicht. Denn im Gegensatz zu italienischen Olivenölen, die zumeist deutlich schärfer sind, und spanischen, die häufig eine bittere Note aufweisen, sind Olivenöle von Epikouros geschmacklich sehr harmonisch.

Kein Wunder, dass die Olivenöle von Epikouros es mindestens in die Top-Ten in unterschiedlichen Kategorien schaffen, die jährlich bei der Biofach prämiert werden.

Woher das kommt? Möglicherweise liegt es an dem schönen Ausblick, den die Olivenhaine genießen: Sie liegen in einer atemberaubend schönen Gebirgslandschaft, die sich bis auf 2.000 m Höhe erstreckt – mit direktem Meerblick. In Flaschen gefüllte Sehnsucht, die man schmeckt!

Solange der Vorrat reicht. Bei allen teilnehmenden Fachhandelsgeschäften. Einzelne Artikel nicht in allen Läden erhältlich. Abgabe von Bier und Wein nur an Personen über 16 Jahren. Keine Haftung für Druckfehler. Bei den angegebenen Preisen handelt es sich um unverbindliche Preisempfehlungen. Alle Preise in Euro inkl. MwSt. Produziert auf 100% Recycling-Material (Blauer Engel). 0420.PARIPARI.com