

# Unsere Monatsinfo Januar

Hier gibt's 100% Bio

Außen grün,  
innen WOW!  
Powerfood vom Feld.

Entdecke unser Wintergemüse.

## Themen:

Orientalisch kulinari-  
sch &  
samenfeste Sorten.

Mit leckeren  
Rezepten!



### Käse-Wein-Tipp:

La Marouette  
Prestige Merlot &  
bioladen\*Gouda  
Marrakesch

## WERTVOLL LEBEN

BIO EINKAUFEN

bioladen

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

KAMUT® Amaranth Schrotling



Aktion

6,49  
€/1 kg

Saftig &  
nussig.

bioladen\*18°, rot  
Trocken. bioladen\*, Spanien.

Duftende  
Komposition  
aus reifem  
Cassis  
und feiner  
Vanille.

vegan

Aktion

4,49  
€/0,75 l  
5,99/1 l

bioladen

### Einkaufserlebnis...

... in Wohlfühl-Atmosphäre.

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

Wir freuen uns auf Dich!

### Wenn exotisch, dann bioladen\*.

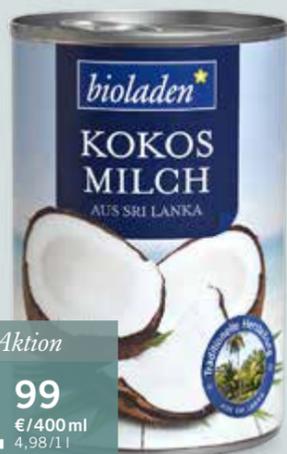
Unsere bioladen\*Produkte aus Sri Lanka entstehen lokal in kleinen Betrieben in aufwendiger Handarbeit.

MEHR  
DAZU IM  
POD  
CAST  
bioladen.de



bioladen\*Kokosmilch

60% Kokosnussanteil.



Aktion

1,99  
€/400 ml  
4,98/1 l

bioladen\*Mangostücke

Abtropfgewicht: 205 g.  
In Mehrfruchtsaft (naturtrüb).



Aktion

2,99  
€/370 ml  
1,46/100 g

bioladen\*Mangopüree

Für ein Glas werden 1,2 kg frische Mangos verarbeitet.



Aktion

2,99  
€/350 g  
8,54/1 kg

Da, wo du gut informiert bist.

bioladen

Ideen und Angebote aus Ihrem Bioladen.

Januar 2021  
Gültig bis 31.01.

Herzhaft-nussig und zart schmelzend.

## Französischer Bergkäse „de Besac“



Aktion

**2**<sup>19</sup>  
€/100g

Fromagerie Mulin, Frankreich.  
Rohmilch-Hartkäse mit mind. 50% Fett i. Tr.

Typisch-nussige Brotzeit-Spezialität.

## Tiroler Emmentaler



Aktion

**1**<sup>79</sup>  
€/100g

Bio vom Berg, Österreich.  
5 Monate gereifter Rohmilch-Hartkäse mit mind. 45% Fett i. Tr.

# Zuhause verreisen...



Rezept-Tipp!

Geschwärzte Orangen mit Joghurt.  
Jetzt auf [bioladen.de](http://bioladen.de)!



Schafjoghurt Natur

Cremige Schafmilchspezialität. Aus 100% Schafmilch – die leckere Alternative zur Kuhmilch.

Aktion

**2**<sup>49</sup>  
€/400g  
6,23/1kg



Klingt nach Fernweh und duftet nach Orient.

## bioladen\*Gouda Marrakesch verfeinert mit „Ras el Hanout“



bioladen\*

Bioland

Aktion

**1**<sup>49</sup>  
€/100g

bioladen\*, Deutschland.  
Schnittkäse mit mind. 50% Fett i. Tr.

Cremig-mild aromatisch.

## Coburger Brietorte



Aktion

**1**<sup>19</sup>  
€/100g

Milchwerke Oberfranken, Deutschland.  
Weichkäse mit mind. 60% Fett i. Tr.

4 Monate gereifte Käsekunst...

## Schweizer Bergbauernkäse

...aus dem Appenzeller Land.



Aktion

**2**<sup>19</sup>  
€/100g

Bergsenn/Dörig, Schweiz.  
Rohmilch-Schnittkäse mit mind. 48% Fett i. Tr.



Wie eine Meeresbrise: kräftig und angenehm salzig.

## Nordseekäse



Aktion

**2**<sup>29</sup>  
€/100g

Thise Mejeri, Dänemark.  
Hartkäse mit mind. 48% Fett i. Tr.

bioladen\*Gouda jung in Scheiben

Milder Schnittkäse aus Deutschland mit mind. 50% Fett i. Tr. In der Rinde gereift und daher besonders geschmackvoll.

Bioland

Aktion

**2**<sup>49</sup>  
€/150g  
1,66/100g



bioladen\*Speisequark, Halbfettstufe 20% Fett i. Tr.



Aktion

**0**<sup>89</sup>  
€/250g  
0,36/100g



### Schoko-Butterkeks

Verführerischer Keks mit einer dicken Schicht dunkler Schokolade. Gesüßt mit Rohrzucker.



Aktion

**3 49**  
€/150g  
2,33/100g

### Frucht Pur 75% Aprikose

Unwiderstehlich leckerer Aufstrich aus sonnengereiften, schonend verarbeiteten Früchten. Mit Agavendicksaft gesüßt.



Aktion

**2 69**  
€/250g  
1,08/100g

### Mandel-Himbeer Krokantmüsli

Erlasene gefrorengetrocknete Himbeeren gepaart mit knusprigen Mandelkrokant machen dieses Müsli zum absoluten Genuss.



Aktion

**4 49**  
€/375g  
11,97/1kg

### Wheaty Veganer Aufschnitt Sucuk

Kräftig gewürzter Aufschnitt mit gewisser Schärfe und dem typischen Knoblauch-Geschmack.



Aktion

**2 09**  
€/100g

# ... orientalisches kulinarisch!

## „Vom Chef des Hauses“

Nordafrika und hier im speziellen Marokko sind reich an Kultur, Kunst und kulinarischen Genüssen.

Auf den Märkten findet man ein opulentes Angebot verschiedener Obst- und Gemüsesorten sowie eine Vielzahl orientalischer Gewürze, darunter Ras el Hanout: Eine Mischung, die selbst aus bis zu 100 verschiedenen Gewürzen besteht und übersetzt so viel wie „Das Beste des Ladens“ oder auch „vom Chef des Hauses“ bedeutet.

Ursprünglich stellte die Mischung das Familienoberhaupt her, wobei jede Familie ihre eigene Zusammensetzung hat. Die natürlich geheim ist.

Die niederländischen Käseerei Aurora verwendet für den **bioladen\*Gouda Marrakesch** ebenfalls Ras-el-Hanout. Darin enthalten sind vor allem **Bockshornklee, Koriander, Ingwer, Kreuzkümmel, Chili, schwarzer Pfeffer und Gewürznelken**. Als Grundlage natürlich Milch, die ausschließlich von ausgewählten Bioland-Höfen vom Niederrhein stammt.

Mit diesem Käse begibst Du Dich mit jedem Bissen auf eine Geschmacksreise: von Deinem Käsebrett zum Niederrhein, dann über Holland ins orientalische Marokko. Und am Ende schließlich wieder nach Hause. Da ist es doch am schönsten. Hmm, oder doch noch einen Bissen?



### Dinkelgrieß

Perfekt für Grießbrei und mehr.



Aktion

**2 49**  
€/500g  
4,98/1kg

### Apfelmark

Fruchtig-lecker zu Nachspeisen oder pur.



Aktion

**1 89**  
€/700g  
2,70/1kg

### Haferdrink Barista

Aufschäumbar. Mit Soja.



Aktion

**1 99**  
€/1l



### Rezept-Tipp!

Veganes syrisches Frühstück. Jetzt auf [bioladen.de](http://bioladen.de)!



### Linsensuppe mit Würstchenscheiben



Aktion

**2 69**  
€/400g  
6,73/1kg

### Gemüsebrühe

Roh & hefefrei!



vegan

Aktion

**5 39**  
€/210g  
2,57/100g

### bioladen\*Tomatensauce Pizza & Pasta

Ideal für Pizza & Pasta oder als fein gewürzte Basiszutat. Mit Oregano, Meersalz und Rohrohrzucker gewürzt.



vegan

Aktion

**1 49**  
€/400g  
3,73/1kg

### La Marouette Prestige Merlot, rot Trocken. Jacques Frelin, Frankreich.

Fruchtig,  
würzig,  
seidig und  
samtig.



vegan

Aktion

**6 99**  
€/0,75l  
9,32/1l

### Catarratto Pinot Grigio, weiß Trocken. Purato, Italien.

Intensive Aromen  
von tropischen  
Früchten.  
Frisch,  
genussvoll.



vegan

Aktion

**5 99**  
€/0,75l  
7,99/1l

Ideen und Angebote aus Ihrem Bioladen.

Januar 2021  
Gültig bis 31.01.

Manukahonig ist eine kräftig-herbe Honig-Spezialität, deren Qualität auch in Zusammenhang mit dem MGO-Wert gebracht wird. MGO steht für „Methyglyoxal“ – ein Zuckerabbauprodukt, dem eine besonders hohe antibakterielle Wirkung nachgesagt wird und bis zu hundertfach höhere Werte als in anderen Honigsorten erreicht. Dieser liegt für den **bioladen\*Manukahonig** bei über 250.

Höre dazu auch den **Honig-Podcast** auf [bioladen.de/podcast](http://bioladen.de/podcast)



bioladen\*Manukahonig MGO 251

Aktion

**24<sup>99</sup>** €/225g  
11,11/100g



Glücks Tee

Aktion

**3<sup>99</sup>** €/50g  
7,98/100g

## Echte zertifizierte Bio-Naturkosmetik ...



... enthält Inhaltsstoffe aus kontrolliert ökologischem Anbau und ist die höchste Qualitätsstufe in der Naturkosmetik. Achte auf Siegel wie **Cosmos organic**.

Die Shampoos von GRN enthalten sorgsam ausgewählte Inhaltsstoffe mit Wirkung aus der Natur: So ist Granatapfel regenerierend, glättend und wirkt antioxidativ. Olive spendet Feuchtigkeit. Traubenkernöl macht die Haare weich und glänzend.

Solltest du bislang ein konventionelles Shampoo genutzt haben, gib deinem Haar Zeit sich umzustellen. Silikone sorgen bisher für glattes Haar, indem sie Brüche äußerlich umschließen. Dein Haar darf sich nun mit der Kraft der Natur erholen – natürlich von innen.



Shampoo

**Sensitiv Alge & Meersalz**  
Für sensible Kopfhaut.

**oder Volumen Bier Honig Hanf**  
Für Fülle und Kraft.

**oder Reparatur Granatapfel & Olive**  
Für strapaziertes Haar.

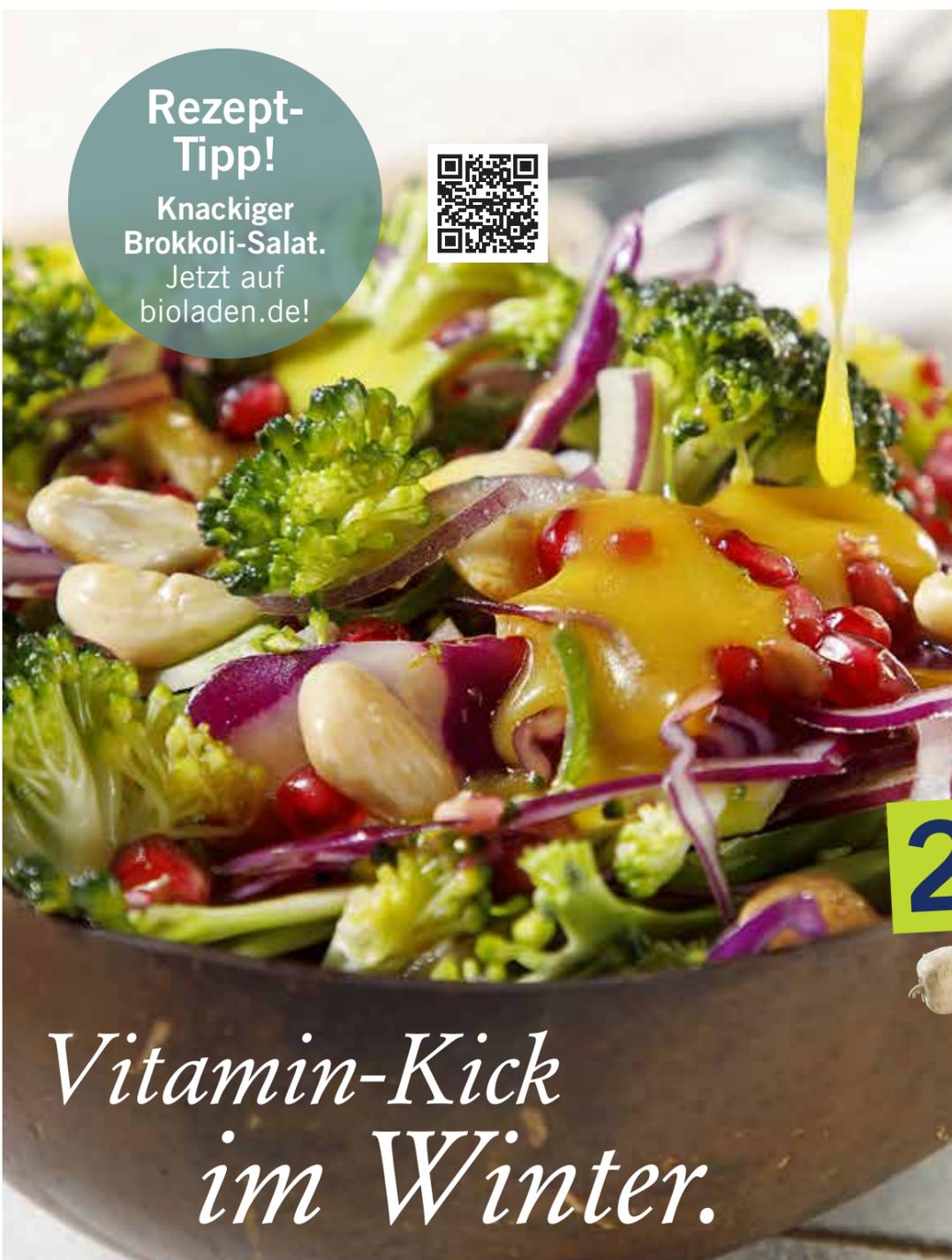


Aktion

**6<sup>95</sup>** €/250ml  
2,78/100ml

### Rezept-Tipp!

Knackiger Brokkoli-Salat.  
Jetzt auf [bioladen.de](http://bioladen.de)!



# Vitamin-Kick im Winter.

## Warum solltest Du auch beim Wintergemüse auf samenfeste Sorten achten?

Durch den Trend immer homogeneres und ertragreicheres Obst und Gemüse zu produzieren, sind in den letzten Jahrzehnten viele Nutzpflanzenarten durch den Anbau von Hybrid-Sorten verloren gegangen: rund 75% weltweit.

Dieser Entwicklung muss entgegen gewirkt werden, denn **Kulturpflanzen** gehören zu den **Lebensgrundlagen zukünftiger Generationen**.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die **Souveränität der Bauern**: Derzeit bestimmen wenige große Unternehmen den Weltmarkt für Saatgut. Die Landwirte und Erzeuger sind abhängig von den Saatgutpreisen.

Samenfeste Sorten wirken dem **Monopol großer Konzerne** entgegen, denn freie Sorten aus ökologischer Züchtung darf jeder Gärtner und Landwirt selbst vermehren und das Saatgut weiterverwenden. Das bedeutet **Unabhängigkeit**.

Aktuell findest Du bei uns unter anderem Pastinaken, Wurzelpetersilie, Knollensellerie und Schwarzwurzeln aus samenfestem Saatgut.

Alle weiteren Gründe auf [www.bioladen.de/samenfest](http://www.bioladen.de/samenfest)



**2 CENT** pro kg für ÖKOLOGISCHE PFLANZENZUCHT



Salatvariationen von Cavalier Mellone aus Italien



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



Brokkoli von Azienda Di Lauro aus Italien



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



Orangen von L'arcobaleno aus Italien



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



Beachte auch unsere wöchentlichen Angebote

Da, wo du gut informiert bist.



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). 0121 PARIARI.com