

# Unsere Monatsinfo April

Hier gibt's 100% Bio

Ideen und Angebote aus deinem Bioladen.



**Thema:**  
Woher kommt  
jetzt unser Obst?  
Infos, Ideen und  
Rezepte!



**Käse-Wein-Tipp:**  
Primitivo & Comté

## Der perfekte Tag!

Rundum gut versorgt.

### Unser **bioladen** -Obst & Gemüse ist CO<sub>2</sub>-kompensiert

- Die Lieferanten sind sorgfältig ausgewählt und bauen ausschließlich ökologisch an.
  - Ein engmaschiges Qualitätsmanagement-System stellt die hochwertige Qualität sicher.
  - Produkte aus Deutschland sind erste Wahl.
  - Saison- und klimabedingt bieten wir auch Produkte von Partnern aus Europa und Übersee an.
  - 100% Verbandsware (Demeter, Bioland oder Naturland).
  - Für den Transport werden über 75% Mehrwegtransportkisten verwendet.
  - 90% des bioladen\*Obst und Gemüses ist unverpackt.
  - Das Sortiment samenfester Sorten wird weiter ausgebaut.
- CO<sub>2</sub>-kompensiert vom Saatgut bis zur Anlieferung beim Bio-Händler.**



**Chia-Schrotling**  
*Dinkel & Chia.*

**Aktion**  
**5,69** €/1kg

**bioladen\*Weißes Mandelmus**  
Cremig-fein, aus ungerösteten Mandeln.

*Von Natur aus leicht süßlich.*

**Aktion**  
**7,49** €/250g  
3,00/100g

**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!**

*Frische am Morgen.*

Sanfte Reinigung der Haut.

**Duschgel**  
*Sanddorn & Orange oder Aloe Vera*

**Aktion**  
**3,49** €/200ml  
1,75/100ml

**bioladen\*  
Paranuskerne**

Ungeröstet und ungesalzen, aus zertifizierter Wildsammlung, Bolivien.



Aktion

**2,49**  
€/100g

**bioladen\*  
Datteln  
entsteint**

Deglet Nour.



Aktion

**4,49**  
€/500g  
8,98/1kg

**Dinkeldrink  
Mandel**

Nussiges Aroma, feine Eigensüße.



Aktion

**2,59**  
€/1l

**Kleinblatt  
Haferflocken  
Vollkorn**



Aktion

**2,99**  
€/1kg

*Frühstücks-  
Genuss.*



**Overnight Oats**

Pro Person:  
40g Haferflocken (Kleinblatt)  
ca. 120ml Dinkeldrink Mandel  
3-4 Paranüsse  
2 Datteln  
1 EL Mandelmus  
1 TL Chiasamen oder 1 EL Leinsaat

Die Haferflocken über Nacht mit dem Dinkeldrink Mandel einweichen. Die Paranüsse hacken und kurz anrösten. Die Datteln klein schneiden. Mit dem Mandelmus und den Chiasamen oder der Leinsaat zu den Haferflocken geben und kurz verrühren. Nach Belieben süßen.

*Obst & Gemüse:  
Unsere bioladen\*Partner im Mittelmeerraum*

Wenn Heidelbeeren, Auberginen und Co. in Deutschland keine Saison haben, beziehen wir unser Bio-Obst & -Gemüse für Dich von unseren ausgewählten **bioladen\***Partnern im Mittelmeer-raum. Trotz der Entfernung sind alle Produkte CO<sub>2</sub>-kompensiert – vom Saatgut bis zur Anlieferung bei deinem Bio-Händler.



Erfahren Sie mehr über unsere Erzeuger

[www.bioladen.de/bio-erzeuger-mediathek](http://www.bioladen.de/bio-erzeuger-mediathek)

*bioladen\*Las Bayas de Doñana*

Der Familienbetrieb von Juan Maria Rodriguez in Almonte/ Spanien grenzt an den Naturpark „Parque Nacional de Doñana“. Der Park ist ein wichtiges Rastgebiet für europäische Zugvögel, die hier auf ihrer Reise nach Afrika Station machen. Über die Hälfte aller europäischen Vogelarten wurde im Park nachgewiesen. Darunter Schwärme von bis zu 70.000 Graugänsen oder 126.000 Krickenten.



Ebendort werden seit 2001 von Las Bayas de Doñana vor allem Erdbeeren, Himbeeren und Heidelbeeren, ausschließlich ökologisch angebaut. Seit 2012 sogar Naturland zertifiziert. Das junge Team engagierter Menschen sieht den ökologischen Landbau nicht nur als

eine Aufgabe, sondern als eine Beziehung zwischen Natur und Mensch.



Auch deshalb halten sie sich bei ihrer Arbeit an den Umweltschutzplan der Vereinten Nationen. So ließen sie im Rahmen einer Studie, die gemeinsam mit der Universität Cordoba durchgeführt wurde, den Carbon Footprint für den Anbau ihrer Produkte erstellen um ein effizientes Bewässerungssystem für biologische Beeren, Zitrusfrüchte, Oliven und Gartenbaukulturen in ländlichen Gebieten Andalusiens zu entwickeln.

Der Carbon Footprint quantifiziert die Treibhausgasemissionen, die beispielsweise durch die ökologischen Erdbeerproduktion entstehen. Dabei wer-

den alle Produktphasen mit den verbundenen Umweltauswirkungen bewertet.

Berücksichtigt wurden nicht nur der Verbrauch von Energie und fossilen Brennstoffen, sondern auch der Wasserverbrauch (Water Footprint). Wasser ist im Doñana-Gebiet eine knappe Ressource und die spanische Landwirtschaft ist für rund 80% des Wasserverbrauchs verantwortlich.

Mit der Studie sollte der Lebensraum des Betriebs verbessert und dabei die Artenvielfalt in der Gegend gesteigert werden. Mit der Berechnung des Carbon und des Water Footprints sind viele Dinge verbessert oder erneuert worden.



Seither ist der **bioladen\***Erzeuger unter anderem in der Lage, die Wassermengen an den tat-

sächlichen Bedarf der Pflanzen anzupassen. Weiter implementierten sie im gesamten Betrieb ein Entwässerungssystem, das die Wiederverwendung von 35% des Bewässerungswassers ermöglicht.



Zu diesem und anderen Umweltthemen, erhalten die Mitarbeiter regelmäßig Schulungen, um diesen Standard weiter zu gewährleisten. Das Unternehmen unterhält zudem in der Umgebung des Hofes einen künstlich angelegten See. Er dient als Zufluchtsort der autochthonen Fauna (Störche, Reiher, Enten, Hirsche, ...) und der typischen Flora dieses Feuchtgebietes.



Es klingt romantisch, ist aber harte Arbeit, die Las Bayas de Doñana mit viel Freude und Leidenschaft umsetzt. Leidenschaft, die man in jeder Erdbeere schmeckt.



**Multi-Natur**  
100% Direktsaft.  
Ausschließlich fruchtige Vitamine.



**Aktion**  
**2,99**  
€ / 0,71  
4,27 / 1 l

+ 0,15€ Mehrwegpfand

**Rosmarin Kasseler**  
Gegararter Schweinerücken mit leichter Rosmarin-Note.



**Aktion**  
**3,59**  
€ / 80 g  
4,49 / 100 g

**bioladen\* Cervelatwurst, geschnitten**  
Geräucherte Salami vom Schwein und Rind mit feiner Struktur.



**Aktion**  
**2,79**  
€ / 80 g  
3,49 / 100 g



Zwischendurch einfach mal durchatmen.

## Gemeinsam anpacken –

für eine saubere Sache!

Wer das Meer liebt, kennt seine Bedeutung. Andere sollten wissen, dass 70 % der Erdoberfläche mit Wasser bedeckt und essenziell für unser Leben sind, da der Großteil des Sauerstoffs, den wir atmen aus dem Meer stammt.

Unsere Meere tragen wesentlich zum Gleichgewicht der Biosphäre bei – mildern die Folgen des Klimawandels und beherbergen eine weitgehend noch unentdeckte Artenvielfalt.

Trotz dieser Bedeutung für unser Leben behandeln wir es mit erstaunlicher Verachtung: Wir holen raus, was uns gefällt und werfen rein, was wir loswerden wollen. **Allein die Tatsache, dass in jedem Quadratkilometer der Weltmeere hunderttausende Teile Plastikmüll oder Mikroplastik schwimmen, ist alarmierend.**

Die Umweltschutzorganisation Ozeankind® e.V. erklärte die Ozeane zu ihrer Herzensangelegenheit und führt unter dem Credo „Wir alle sind Kinder des Ozeans“ internationale Bildungsprojekte für Kinder, CleanUps und Aufklärungskampagnen durch. **Auf einem Bild des Gründers trägt er ein T-Shirt mit der Aufschrift: „Ich bin nicht die Lösung – Ich bin Teil der Antwort.“** Dahinter steckt die Botschaft, dass kein einzelnes Projekt auf dieser Welt die EINZIGE Lösung für das globale Problem „Plastikmüll“ sein kann. **Wir alle sind gefragt. Auch du.**

Das beginnt bereits bei jedem kleinen Hunger. Denn du entscheidest, welche Firmen du unterstützt und damit gleichzeitig etwas gegen den Klimawandel

tust – oder auch nicht. Denn jeder Bon ist politisch und jeder Tag zählt. **Die kommenden zehn Jahre sind entscheidend. Und jede noch so kleine Tat oder Veränderung ist wichtig.**

Zusammen die Welt verändern – genau diesem Gedanken entspringt die **Kooperation zwischen Ozeankind® e.V. und Sodasan.** Das Unternehmen Sodasan steht als Hersteller ökologischer Wasch- und Reinigungsmittel bereits mit seiner Firmenphilosophie zu seiner Verantwortung schonende Produkte für die Umwelt herzustellen. **Mit der Limited Edition „One Ocean“ fördert Sodasan nun zusätzlich die Arbeit von Ozean-**

kind® e.V.: Je gekauftem Produkt aus der Serie „One Ocean“ geht ein festgelegter Betrag direkt an den Verein. Sei auch du Teil der Antwort.



**Flüssigseife One Ocean**  
Milde Pflege.



**Aktion**  
**2,69**  
€ / 300 ml  
8,97 / 1 l

**Stückseife One Ocean mit Seifendose**  
Cremige Pflanzenseife.



**Aktion**  
**5,99**  
€ / 100 g

**1€ für Ozeane ohne Plastik**

**Raumduft One Ocean**  
Mit Buchenholzsticks.



**Aktion**  
**11,49**  
€ / 200 ml  
5,75 / 100 ml

**Schnell & köstlich: Veggie-Bolo!**



**1/2 Pfund Veggie Hack**  
Rein pflanzlich mit Sojaweißeiße.  
vegan



**Aktion**  
**3,69**  
€ / 250 g  
1,48 / 100 g

**Rezept-Tipp!**  
Vegetarische Bolognese. Jetzt auf bioladen.de!



**Brotaufstrich Roter Paprika**  
Fein abgestimmt mit Mandeln und Haselnüssen.



**Aktion**  
**2,69**  
€ / 190 g  
1,42 / 100 g

**bioladen\* Frischkäse Natur**  
Doppelrahmstufe, wärmebehandelt. Ideal als Brotaufstrich süß und herzhaft oder als Dip. Mit seinem angenehmen frischen Geschmack verfeinert er viele Gerichte.



**Aktion**  
**1,49**  
€ / 175 g  
0,85 / 100 g

**Fior di Frutta Erdbeere und Wald-Erdbeere**  
Fruchtig-frischer Fruchtaufstrich, zu 100% aus Früchten.



**Aktion**  
**3,79**  
€ / 250 g  
1,52 / 100 g

**bioladen\* Spaghetti**  
Die bioladen\*-Pasta wird aus 100% italienischem Hartweizengrieß hergestellt.



**Aktion**  
**0,99**  
€ / 500 g  
1,98 / 1 kg

**Rapskernöl Nussig-fein.**



**Aktion**  
**6,99**  
€ / 0,5 l  
13,98 / 1 l

**bioladen\* Quark und Joghurt, Magerstufe**  
Natürlich ökologisch. Im 500-g-Mehrwegglas.



**Aktion**  
**1,79**  
€ / 500 g  
3,58 / 1 kg

+ 0,15€ Mehrwegpfand

Ideen und Angebote aus deinem Bioladen.

April 2021  
Gültig bis 30.04.

Aromatisch. Ausgereift. Aus Jerseymilch.

## Jerseyhove alt



Aktion

2<sup>69</sup>  
€/100g

Treur Kaas. Niederlande.  
Schnittkäse mit mind. 55% Fett i. Tr.

Mit mediterraner Note.

## bioladen\*Gouda Tomate Oregano Paprika



Aktion

1<sup>49</sup>  
€/100g

Deutschland.  
Schnittkäse mit mind. 50% Fett i. Tr.

Feines blumiges Aroma. Würzig, rustikal.

## Wildblumenkäse



Aktion

2<sup>69</sup>  
€/100g

Baldauf. Deutschland.  
Schnittkäse mit mind. 50% Fett i. Tr.

Mild-würzig, vollmundig. Cremig und verführerisch.

## Tiroler Gold



Aktion

2<sup>19</sup>  
€/100g

Bio vom Berg. Österreich.  
Weichkäse mit mind. 50% Fett i. Tr.

Großartiger Klassiker mit fruchtiger Haselnussnote.  
Vom Affineur Marcel Petite.

## Comté AOP EXTRA



Aktion

2<sup>99</sup>  
€/100g

Vallée Verte. Frankreich.  
Rohmilch-Hartkäse mit mind. 45% Fett i. Tr.



Gemütlichkeit  
am Abend  
mit leuchtendem Rubinrot  
und Noten von Kirschblüten  
und Gewürzen.



bioladen\*10°  
Trocken. Spanien.  
Jung, frisch und  
fruchtbetont.



Aktion

4<sup>49</sup>  
€/0,75l  
5,99/1l

Riesling  
Trocken. Weingut Sander,  
Deutschland.  
Blitzblank, straff, knackig  
und filigran. Duft nach Boskop-  
Apfel und etwas Zitrusfrucht.



Aktion

6<sup>99</sup>  
€/0,75l  
9,32/1l

Cidre Demi-Sec Bouché  
Halbtrocken. Coteaux Nantais,  
Frankreich.  
Original bretonischer Apfel-  
perlwein, fruchtig, sämig mit  
leicht bitterem Geschmack.



Aktion

5<sup>29</sup>  
€/0,75l  
7,05/1l



Aktion

6<sup>99</sup>  
€/0,75l  
9,32/1l

Primitivo Integro  
Trocken. Integro, Italien.  
Perfekte Struktur, weiche Tannine, angenehm süffig.