

Von der Stange

SPARGELZEIT – GENUSSZEIT

DAS GIBT'S IM MAI:

Tolle Spargel-Rezepte zum Sammeln.
Schutzschild für die Haut: Sonnenschutz.
Schöne Aussichten mit bioladen*Blumen.

Unser
Tipp!
Deutscher
Bio-Spargel



Spargel aus Deutschland



Das Bio-Einkaufserlebnis... ... in Wohlfühlblatmosphäre.

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

Wir freuen uns auf euch!



Sauce Hollandaise vegan



vegan
Aktion
2,69
€/125g
2,15/100g

BROT DES MONATS:

10-Korn-Schrot



Aktion
5,19
€/1kg

*Klassisch
& edel.*



Aktion

1 59
€/100g

Brie France de Saône
Vallée Verte, Frankreich.
Weichkäse mit mind. 45% Fett i. Tr.

*Cremig, kräftig
und nussig.*



Aktion

1 69
€/100g

DeJonker Rucola-Pinienkerne
Heerlijkheid Marienwaardt, Niederlande.
Schnittkäse mit mind. 48% Fett i. Tr.

*Ein pikantes
Stück
Handwerks-
kunst
aus der
Sennerei
Reith.*



Aktion

2 39
€/100g

Tiroler Bergkäse g. U.
Bio vom Berg, Österreich.
8 Monate gereifter Rohmilch-Hartkäse
mit mind. 45% Fett i. Tr.

*Raffinierter Genuss
mit erlesener
Kräutermischung.*



Aktion

2 19
€/100g

Gute-Laune Käse
Bio-Schaukäserei Wiggensbach, Deutschland.
Halbfester Schnittkäse mit mind. 55% Fett i. Tr.

**Käse-Wein-
Tipp:**

Gute-Laune-Käse
und bioladen*Heimat
Badischer Landwein,
rot

*Besonderer
Geschmack
durch
Eichenrinden-
sud.*



Aktion

2 19
€/100g

Wilder Bernd
Söbbeke, Deutschland.
Schnittkäse mit mind. 50% Fett i. Tr.

Über Baden lacht die Sonne ...

Bio-Pioniere aus Baden haben sich hier **zusammengetan und Weine wie den „Heimat“ für bioladen* angebaut.** Die sonnenverwöhnte Region bringt die besten Voraussetzungen für den Anbau dieses Weines mit, der direkt vor Ort ausgebaut und abgefüllt wird. **Das fördert die heimische Bio-Landwirtschaft, ist ein Beitrag zur Artenvielfalt im Weinanbaugebiet und hält die Transportwege kurz.**

Und außerdem ein Plus für die Umwelt: Denn abgefüllt wird der Wein in Mehrweg-Pfandflaschen ohne Kapsel. **Da lacht nicht nur die Sonne, sondern auch die Umwelt.**



Aktion

4 99
€/1l

bioladen*Heimat
Badischer Landwein, rot
Trocken. Deutschland.
Unkompliziert. Feinwürziges Rotwein-
cuvée. Noten von dunklen Beeren und
warmen Früchten.

+ 0,25€ Mehrwegpfand

vegan

Aktion

4 99
€/0,75l
6,65/1l

Elbling, weiß
Halbtrocken.
Weingut Ernst Hein,
Deutschland.
Zarter, reifer Duft,
mit erfrischender Säure.

vegan

Aktion

7 99
€/0,75l
10,65/1l

Gutedel, weiß
Trocken. Weingut Thomas
Harteneck, Deutschland.
Feinfruchtiger, säurearmer
Begleiter zu Spargel.



vegan

Aktion

5 99
€/0,75l
7,99/1l

Sauerstoff pink, rosé
Trocken. Weingut Familie
Sauer, Deutschland.
Weich, frisch mit wenig Alkohol
und toller, roter Sommerfrucht.

vegan

Aktion

7 99
€/0,75l
10,65/1l

Zero S, rot
Trocken. Weingut
Gustavshof, Deutschland.
Ungeschwefelt aus
regionalen Rebsorten.

SPARGEL-ROHKOST mit Tomaten-Pesto

50g Pinienkerne
ca. 60g Parmesan
1-2 Knoblauchzehen
frische Chili nach Belieben
360g LaSelva
Pomodori secchi
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
pro Person ca. 1 Bund
Spargel (gemischt)



... so toll
aromatisch.

Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Parmesan reiben, Knoblauch schälen. Je nach gewünschter Schärfe Chili fein schneiden und dazugeben. Alle Zutaten bis auf die Pinienkerne im Mixer kurz pürieren. Die Pinienkerne grob hacken, unterrühren, fertig.

Den Spargel nach Bedarf schälen, halbieren und roh mit dem Pesto servieren. Dazu passt Baguette.

Tipp: Das Pesto schmeckt auch toll zu gekochtem Spargel!

Wenig Zeit?
Perfekt!



Pomodori semiseccchi –
halbgetrocknete Tomaten



Aktion

4 49
€/180g
2,49/100g

SPARGEL-RAGOUT mit Crumble

FÜR 2 PERSONEN:

Für den Crumble:

80g Dinkelmehl
40g Parmesan
2 EL Pinienkerne
50g kalte Butter
1 EL Thymianblätter
Salz, Pfeffer

Für das Ragout:

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Kartoffel
2 Möhren

500 g weißer/grüner Spargel
1 Becher Sahne
50ml Weißwein
2 EL bioladen* Mandelmus
Abrieb von 1 Zitrone
Rapsöl

Alle Zutaten für den Crumble miteinander vermischen und Streusel daraus herstellen.

Die Zwiebel schälen und würfeln, den Knoblauch hacken. Die Kartoffel und die Möhren in kleine Würfel schneiden. Den Spargel bei Bedarf schälen und in Stücke schneiden.

Zwiebeln in einer ofenfesten Pfanne mit Rapsöl anschwitzen, den Knoblauch kurz dazugeben. Die Kartoffel- und Möhrenwürfel hineingeben und mit 150ml Wasser ablöschen. Den Deckel auflegen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Alle weiteren Zutaten dazugeben, aufkochen und ohne Deckel weitere 5-10 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Crumble darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 15-20 Minuten backen.

... lecker
cremig.



**One-Pot-
Gericht!**



Aktion

6 99
€/250g
2,80/100g

bioladen*
Mandelmus

SPARGELSTRUDEL ... so lecker!

FÜR 4 PERSONEN:

1 Paket Strudelteig
ca. 80g flüssige Butter
ca. 500g grüner oder
weißer Spargel, je nach
Backblech-Größe
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Kugel
bioladen* Mozzarella
250g Cherrytomaten
1 Feta-Käse
1 Bund Basilikum



Das Backblech ausbuttern, ein Blatt Strudelteig drauflegen und den Strudelteig ausbuttern. Diesen Vorgang noch zweimal wiederholen.

Den Spargel putzen/schälen. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden, den Knoblauch hacken. Spargel, Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den **Mozzarella** in feine Streifen schneiden und auf dem Strudelteig verteilen. Die Spargel-Zwiebel-Mischung und die halbierten Cherrytomaten auf dem Teig verteilen. Anschließend den Feta zerbröseln und drüber streuen. Würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 10-15 Minuten goldbraun backen. Mit reichlich gehacktem Basilikum bestreuen und sofort servieren.

Hiermit
schindest
du richtig
Eindruck!

bioladen* Mozzarella

Deutscher Filatakäse
aus Kuhmilch mit
mind. 45% Fett i. Tr.

Aktion

0 95
€/100g



GEKOCHTER SPARGEL mit Kräutern

FÜR 2 PERSONEN:

1 Bund Minze
Schale und Saft
von 1 Zitrone
Salz



Rohrohrzucker
BioPlanète Olivenöl
mittel fruchtig
reichlich Kräuter wie Minze,
Basilikum, Petersilie
ca. 1 kg weißer Spargel

Die gewaschene Minze im Ganzen, Zitronenschale und jeweils eine ordentliche Prise Salz und Zucker ins Wasser geben. Die geschälten Spargelstangen darin garen.

Den abgetropften Spargel mit **Olivenöl** und etwas Zitronensaft beträufeln und mit den gehackten Kräutern bestreuen. Servieren und genießen. Dazu passen Pellkartoffeln.

Abwechs-
lung
gefällig?



Aktion

11 49
€/1l

Olivenöl
mittel fruchtig

Schutzschild für die Haut!

Anders als die konventionellen Sonnenschutz-Anbieter arbeitet die Naturkosmetik mit mineralischen Filtern: Titandioxid und natürliches Zinkoxid. Eine grandiose Erfindung.

Die Mineralien sind dank ihrer weißen Farbe in der Lotion gut erkennbar. Ähnlich wie winzige Spiegel reflektieren sie die UVA+UVB-Strahlen und bilden so ein Schutzschild auf der Haut. **Kurz: Sie dringen also gar nicht erst in die Haut ein und machen dem Begriff „Schutz“ somit alle Ehre.**

Herkömmliche Cremes und Gele funktionieren anders, sie gehen im wahrsten Sinne unter die Haut. Ihre synthetischen Filter dringen in die oberste Hautschicht ein und wandeln dort die UV-Strahlen in Wärmeenergie um. Natürlich auch keine

schlechte Idee, **nur** enthalten sie hormonell wirksame Stoffe und lösen häufig auch Allergien aus.

Die Eco Cosmetics Sonnenmilch Sensitive verzichtet auf Alkohol und andere aggressive Inhaltsstoffe. Sie enthält keine Nanopartikel. **Die eingesetzten Pigmente sind durchschnittlich ca. 400nm groß, also viermal größer als Nanopartikel.**

Was sie allerdings sehr wohl enthält ist **Himbeerkernöl**. Das hilft der Haut Feuchtigkeit zu speichern und erreicht damit auch bei sensibler Haut ein gutes Hautgefühl. Die empfohlenen sechs Teelöffel lassen sich leicht verteilen und hinterlassen keine Rückstände auf der Haut. **Diesen Sonnenschutz dürft ihr also ruhig mal so richtig dick auftragen!**

Sonnenmilch sensitive

LSF 30 **Aktion** **13,90** €/75 ml (18,53/100 ml)

LSF 50 **Aktion** **15,90** €/75 ml (21,20/100 ml)

MEHR DAZU IM **PODCAST** bioladen.de

Gartenbau Bernd Brück
BERNDS *BLUMENGLÜCK*
DEUTSCHE LANDWIRTSCHAFT

Schnittblumen

Mehr Infos hier:
www.bioladen.de/bernds-blumengluock

Das sind doch schöne Aussichten

Unsere Bio-Pflanzen von Klaus' Pflanzenwelt aus Heilbronn sind bekannt für ihre Qualität, ihre Vielfalt und besonders ihre herrliche Farbenpracht.

Jährlich werden in der Gärtnerei rund 700.000 Pflanzen umweltgerecht angebaut und dabei alle technischen Möglichkeiten zur Energieeinsparung effektiv genutzt. Das Ziel von Klaus Umbach und seinem Team ist beste Pflanzenqualität und höchste Kundenzufriedenheit. Seine Leitlinie: Gesunde Erde, gesunde Pflanzen, gesunder Mensch.

Auch bioladen* arbeitet kontinuierlich an besseren Lösungen, wie beispielsweise einer umweltbewussteren Verpackung. **Neu ist nun an der Verpackung das recycelte Papier, das aus der postindustriellen Verarbeitung kommt und aus Verschnitten und sonstigen Papierresten**

hergestellt wird. Zusätzlich wurde schon vor zwei Jahren das Kunststofffenster auf ein Minimum reduziert, **auf das bioladen* nun ganz verzichtet** – und damit auch auf die Folie.

Die Vorteile sind wieder weniger Plastik und dadurch auch kein getrenntes Entsorgen mehr. Die bioladen* Blumen von Umbach zeigen sich ab Mai im neuen Gewand. Ganz dem Ruf „Alles neu macht der Mai“ entsprechend. **Das sind doch schöne Aussichten. Zwar nicht von der Seite, aber von oben.**

Beet- & Balkonpflanzen



Mehr Infos hier:
www.bioladen.de/umbach

Grüne Oliven ohne Stein

Die Oliven stammen von einem Familienbetrieb aus Zentral-Griechenland. Verarbeitet und entsteint in Kalamata.

Abtropfgewicht: 170 g.



Aktion
3,49 €/315 g (2,05/100 g)

Cola Mama

Natürliche Cola. Erfrischend mit Bergamotte und Zitrone.



Aktion
1,19 €/0,33 l (3,61/l)

Passion Mama

Orangen-Maracuja-Limonade mit 12% Fruchtgehalt und einem Schuss Limette.

bioladen* Apfel Mango Saft

Fruchtig-tropisches Geschmackserlebnis. 100% Direktsaft mit ausschließlich fruchteigener Süße.

Komposition aus aromatischen Äpfeln und saftigen Mangos.



Aktion
2,19 €/0,7 l (3,13/l)

bioladen* Espresso, gemahlen

70% Arabica und 30% Robusta. Vollmundiger, kräftiger Geschmack.

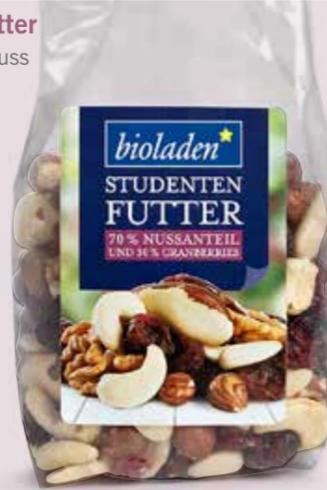


Samtig-feine Crema.

Aktion
3,99 €/250 g (1,60/100 g)

bioladen*Studentenfutter

Edle Mischung mit 70% Nuss und 30% Cranberries.



Aktion
4,49 €/200 g (2,25/100 g)

bioladen*Kamut® Fusilli

Aus dem Urgetreide Khorasan-Weizen hergestellt in Italien. Enthält ca. 93% des Getreidekorns und wird als „semi-integrale“ (Halbvollkorn) bezeichnet.



Aktion
3,49 €/500 g (6,98/1 kg)

Lupinen Rostbratwürstchen

5 Bratwürstchen aus Weizeneiweiß und Lupinen. Knusprig braun in der Pfanne oder auf dem Grill anbraten.



Aktion
3,29 €/200 g (1,65/100 g)

Farmersalat mit Karotten

Mit frischen Karotten zubereitet. Ideal als Grillbeilage oder als vegetarischer Brotbelag. Gluten- und laktosefrei.



Aktion
1,99 €/200 g (1,00/100 g)

bioladen*Kochschinken

Vom Schwein. Geschnitten, saftig, mild mit typischem Aroma. Aus Fleisch von verbands-zertifizierten Bio-Bauernhöfen vom Niederrhein und Westfalen.



Aktion
5,86 €/ca. 120 g (4,89/100 g)

bioladen*Joghurt mild

3,5% Fett. Im 500-g-Mehrwegglas. Cremig gerührt. Aus Milch von zertifizierten Demeter-Höfen, schonend nach Verbandsrichtlinien verarbeitet.



Aktion
1,49 €/500 g (2,98/1 kg)