

# Endlich Sommer!

DAS FÜHLT SICH GUT AN...



...sooooo lecker!

## DAS GIBT'S IM JUNI:

Saftig, süß und einfach lecker: Aprikosen aus Katalonien.

Alkoholfreies Bier: so schmeckt's uns.

Dein Genuss-Sommer: tolle Rezepte und Ideen.

## WAS AUF DIE OHREN? GERNE!

Was ist das Ökohuhn von morgen? Wie funktionieren Bio-Waschmittel? Wie wirkt ökologischer Sonnenschutz? Und welche Antworten hat die Bio-Branche beim Thema Tierhaltung?

Diese und weitere Fragen stellen Judith und Jan von „Bio für die Ohren“ alle 14 Tage Experten und Expertinnen aus der Bio-Branche. Erstmals gibt es bioladen\* nicht nur zum Essen, sondern mit „Bio für die Ohren“ auch zum Hören.

Der Podcast richtet sich an Bio-interessierte Menschen, die mehr zu unseren Produkten, Ideen und Entwicklungen in der Bio-Branche und natürlich von bioladen\* erfahren wollen.

Abonnieren kann man „Bio für die Ohren“ bei Apple Podcasts, Spotify, deezer oder einfach auf [www.bioladen.de/podcast](http://www.bioladen.de/podcast)



## Das Bio-Einkaufserlebnis... ... in Wohlfühlatmosphäre.

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!

## bioladen\* Mangosorbet



Aktion  
**3 19**  
€/500 ml  
6,38/1 l

bioladen\* Eis  
verschiedene  
Sorten

Aktion  
**2 69**  
€/500 ml  
5,38/1 l

## BROT DES MONATS: Familienbrot – Saatenfrisch



Aktion  
**4 49**  
€/1250 g  
3,59/1 kg



## Neu: Aprikosen aus Katalonien

An Frankreich angrenzend befindet sich in der spanischen Region Katalonien die Provinz Lleida. Von hier erhalten wir über unseren neuen bioladen\*-Partner Raco del Sistet von Mai bis Anfang September unterschiedliche demeter-zertifizierte Aprikosen.

Hinter Raco del Sistet stecken Josep Maria Gallart und Enric Cagigos. Zwei befreundete Landwirte, die gemeinsam seit 2008 im ökologischen Landbau ihren Traum von einem respektvollen Umgang mit Mensch, Natur und Umwelt verwirklichen.

Mittlerweile bewirtschaften die beiden Familien rund 100ha mit Aprikosen-, Birnen-, Apfel-, Kirsch-, Nektarinen-, Pflaumen-, Feigen- und Quittenkulturen in demeter-Qualität. Auf gut der Hälfte kultivieren sie Aprikosen französischen Ursprungs.

Die enorme Sortenvielfalt sowie die optimalen klimatischen Bedingungen der Region Lleida ermöglichen es ihnen das Steinobst bis Anfang September anzubieten. Dabei haben sie, so sagen unsere bioladen\*-Partner selbst, die Hoffnung, dass während der gesamten Saison Kunden das Ergebnis ihrer Mühe, Leidenschaft und Zuneigung schmecken können. Das hoffen wir natürlich auch.

Geerntet werden die Früchte unreif oder nur halbreif, da sie noch nachreifen – sogar im Kühlschrank. Für die Lagerung empfehlen wir Aprikosen bei 2–6°C gekühlt aufzubewahren und sonst mit Vorsicht zu behandeln. Sind die Aprikosen noch nicht ganz so reif wie gewünscht, füllt man sie am besten gemeinsam mit einem reifen Apfel in eine Tüte. Bei Zimmertemperatur reifen sie dann 1–2 Tage nach.

Geschmacklich erwartet Euch dann ein Highlight: Saftig, süß und einfach lecker. Übrigens: Aus den Kernen lässt sich zusammen mit Zucker Persipan machen, oder auch eine preiswerte Variante eines Mandellikörs.

Noch mehr interessante Tipps und starkes Hintergrundwissen hat die Folge „Steinobst“ im bioladen\*-Podcast „Bio für die Ohren“ für euch parat. Reinhören macht gute Laune.



[www.bioladen.de/racodelsistet](http://www.bioladen.de/racodelsistet)



*Würzig und rustikal.*

**Aktion**  
**1 79** €/100g  
**Rusticus – Schabzigerklee Käse**  
Die Käsemanufaktur Allgäu, Deutschland.  
Schnittkäse mit mind. 50% Fett i. Tr.

*Typisch italienisch, intensiv und ausgeprägt.*

**Aktion**  
**3 19** €/100g  
**Parmigiano Reggiano DOP**  
Hombre, Italien.  
Rohmilch-Hartkäse mit mind. 32% Fett i. Tr.

*Handgeschöpft, mit duftenden Kräutern.*

**Aktion**  
**2 99** €/100g  
**Merlin Kräuter-Ziegenweichkäse**  
Capra, Belgien.  
Weichkäse mit mind. 45% Fett i. Tr.

*Sahnig und intensiv. Mit dezenter Blauschimmelnote.*

**Aktion**  
**2 19** €/100g  
**Blaue Kornblume**  
Thise Mejeri, Dänemark.  
Weichkäse mit mind. 60% Fett i. Tr.

*Ausgewogen, viel Geschmack aus Kärnten.*

**Aktion**  
**1 99** €/100g  
**Alpenstolz**  
Vallée Verte, Österreich.  
Hartkäse mit mind. 50% Fett i. Tr.

*Mediterranes Flair.*

**Aktion**  
**1 49** €/100g  
**bioladen\*Gouda**  
Basilikum / Knoblauch  
Deutschland.  
Schnittkäse mit mind. 50% Fett i. Tr.

## „GESCHMOLZENE“ TOMATEN ... mit Camembert

PRO PERSON:

- ½ Peperoni
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 500g Tomaten
- 2-3 EL Olivenöl
- 3-4 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz, Pfeffer
- 1 TL bioladen\* Sonnenblumenhonig
- 2 EL Creme mit Balsamessig
- 1 bioladen\* Camembert

Peperoni entkernen und in feine Streifen schneiden. Schalotte fein würfeln, Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden. Tomaten je nach Größe halbieren oder vierteln. Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin leicht anbraten. Knoblauch dazugeben und kurz mitgaren, damit sich die Aromen entfalten.

Tomaten, Thymian, Rosmarin, Salz, Pfeffer und Honig dazugeben und bei mittlerer Temperatur kurz garen lassen. Mit dem Essig ablöschen, durchschwenken – fertig! Den Camembert auf ein Holzbrett legen, kreuzförmig aufschneiden und die Ecken nach außen klappen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 15-20 Minuten backen. Frisches Baguette in den flüssigen Käse dippen... mmh. Der Camembert lässt sich auch im geschlossenen Grill backen. Dann das Holzbrett vorher gut wässern, ca. 1 Stunde.

Zum Dahinschmelzen.

bioladen\* Camembert

Deutscher Weichkäse aus Kuhmilch mit mind. 60% Fett i.Tr.



Aktion  
**1 79**  
€/150g  
1,19/100g

bioladen\* Sonnenblumenhonig



Aktion  
**4 99**  
€/500g  
9,98/1kg

## ORIENTALISCHER SALAT ... aus Linsen und Couscous

FÜR 4 PORTIONEN:

- 80g Belugalinsen
- 150g Couscous
- 300ml Wasser
- 15 Cherrytomaten
- 12 Datteln
- ½ Schlangengurke
- 1 dicke rote Zwiebel
- 1 Orange
- 1 Handvoll Mandelkerne
- 1 EL Gewürzmischung Ras el Hanout
- 1-2 EL Honig
- 100ml Demeter Olivenöl nativ extra
- Saft von 1 Orange
- 80ml Apfelessig
- Salz, Pfeffer

Belugalinsen nach Packungsanweisung kochen. Couscous mit dem kochenden Wasser aufgießen. Zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.

Cherrytomaten vierteln, Datteln, Gurke und Zwiebel kleinschneiden. Mandelkerne grob hacken. Die Orange in 16 Spalten schneiden. Den gegarten Couscous mit einer Gabel aufllockern. Linsen, das vorbereitete Gemüse, die Orangenspalten und die Mandeln mit dem Couscous vermengen.

Die Gewürzmischung, Honig, Öl, Orangensaft und Apfelessig untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwas gehackte Petersilie und frische Minze auf dem Salat verteilen und servieren.

Demeter Olivenöl nativ extra



Aktion  
**8 49**  
€/0,5l  
16,98/1l

Fernweh zum Essen.

## Holunder-Sprudel

Orange, Rosmarin, Holunderblütensirup...

Vollständiges Rezept auf bioladen.de.



Holunderblüten Sirup

Aktion  
**4 69**  
€/0,5l  
9,38/1l

## Bier trifft Ginger

Melisse, Ingwer, Bier...

Vollständiges Rezept auf bioladen.de.



Ur-Helles, alkoholfrei



Aktion  
**1 29**  
€/0,5l  
2,58/1l

bioladen\* Mangosorbet



Aktion  
**3 19**  
€/500ml  
6,38/1l

## Mangojito

Mango, Limette, Minze, Mangosorbet...

Vollständiges Rezept auf bioladen.de.

## SERRANO-SCHINKEN ... Röllchen-Tapas

PRO PERSON:

- 1 Scheibe Serrano Schinken
- 1 Stück Merlin Ziegenweichkäse
- ¼ Tomate, entkernt
- 1 Zweig junger, frischer Rosmarin

Den Schinken ausbreiten, den Käsewürfel und das Tomatenstück darauflegen. Mit gehacktem Rosmarin bestreuen und aufrollen.

Ab in den Urlaub.

Jamon Serrano



Aktion  
**6 59**  
€/80g  
8,24/100g

Grüne & Kalamata Oliven al naturale, entkernt



Aktion  
**3 99**  
€/175g  
2,28/100g

Garnelen mit Kräutern und Knoblauch Geräuchert.



Aktion  
**4 49**  
€/90g  
4,99/100g

# Helles für kühle Köpfe

Das Riedenburger bietet mit seinem feinwürzigen und vollmundigen Geschmack Freunden alkoholfreier Biere ein erfrischend spritziges Geschmackserlebnis.

Wie geht das? Alkoholfreie Biere werden in der Bioland-zertifizierten Brauerei ähnlich gebraut wie die alkoholhaltigen Biere. Es werden also auch hier wertvoller Bioland-Hopfen und Malz eingebracht. **Der Unterschied zu alkoholischen Bieren liegt vor allem in der Gärung: Die alkoholfreien Biere von Riedenburger werden nur sehr kurz vergärt. Das nennt man dann „gestoppte Gärung“.**

Bei anderen Herstellungsverfahren von alkoholfreiem Bier wird dem Bier nachträglich Alkohol entzogen wie zum Beispiel mittels Dialyse. Beim Riedenburger Alkoholfrei entsteht in der Regel ein Alkoholgehalt von

0,2–0,3% vol. Weniger also als die gesetzlichen Vorgaben erlauben. „Alkoholfrei“ ist es nämlich nur, wenn es „weniger als 0,5%“ hat. Wobei die Prozente dann nicht mal deklariert werden müssen. **Riedenburger ist hier sehr transparent und weist die Prozente natürlich trotzdem aus.**

Nachdem es nun bei euch auf dem Tisch steht, soll es auch getrunken werden. Denn es erwartet euch ein hellgelbes und von einem blütenweißen, dichten Schaum bedecktes, helles Vollbier. **Es duftet dabei sehr schön nach Sommergetreide und schmeckt moderat malzig und leicht honigsüß.** Regionaler Bio-Hopfen verleiht diesem alkoholfreien Hellen eine zarte Bitterheit. Eine vollwertige Alternative für Menschen mit klarem Kopf! Für einen kühlen Kopf darf es dann direkt bei Kühlschranktemperatur getrunken werden (4 bis 6°C). **Sehr zum Wohl!**

## Riedenburger Ur-Helles, alkoholfrei oder naturtrüb

Unfiltriert und damit vollwertig. Spiegelt die bayerische Lebensfreude wider.

Aktion

**1,29**  
€/0,5l  
2,58/1l

Bioland



MEHR  
DAZU IM  
POD  
CAST  
bioladen.de

+ 0,08€ Mehrwegpfand

## bioladen\*Frühstückssaft

Fruchtig-frischer Mehrfruchtsaft mit Karottensaft. 100% Direktsaft.



Aktion

**2,29**  
€/0,7l  
3,27/1l

bioladen\*

+ 0,15€ Mehrwegpfand

## bioladen\*Rostbratwurst

Gebrühte Bratwurst vom Schwein und Kalb mit feiner Struktur. Aus Fleisch von verbands-zertifizierten Bio-Bauernhöfen.



Aktion

**4,79**  
€/3 x 80g  
2,00/100g

bioladen\*

## Delikatess Rinder-Bratwürstchen

Gebrühte Bratwurst vom Rind mit feiner Struktur.



Aktion

**3,59**  
€/180g  
1,99/100g

## Delikatess Mayonnaise

Wunderbar cremig & mild im Geschmack. Mit feinem Bio-Ei hergestellt.



Aktion

**2,99**  
€/250ml  
1,20/100ml

Bioland

## Crema mit Balsamessig aus Modena IGP



Aktion

**5,29**  
€/250ml  
2,12/100ml

## Krunchy Erdbeer



Aktion

**3,49**  
€/375g  
9,31/1kg

## Brotaufstrich Cheesana Jalapeño

Pikant-würzig und cremig mit besonderem Schmelz.



vegan

Aktion

**2,69**  
€/170g  
1,58/100g

## bioladen\* Agavendicksaft, naturtrüb

Mit malzig-karamelliger Note.



Aktion

**3,49**  
€/500g  
6,98/1kg

bioladen\*

## Vulkanlöss, weiß

Feinherb. Weingut Kiefer, Deutschland.

*Jugendliche Frische und eine angenehme Restsüße erobern die Herzen.*



vegan

Aktion

**4,49**  
€/0,75l  
5,99/1l

## Armonia, rosé

Trocken. Domaine Bassac, Frankreich.

*Verführerisch, frisch, süffig und duftig.*



vegan

Aktion

**5,99**  
€/0,75l  
7,99/1l

## Zweigelt, rot

Trocken. Weingut Sonnenmulde, Österreich.

*Fruchtbetont mit schöner Kirscharomatik, sehr harmonisch und weich am Gaumen.*



vegan

Aktion

**6,99**  
€/0,75l  
9,32/1l

Da, wo du gut informiert bist.

bioladen\*

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). 0621.PARIPARI.com