

EIN SOMMER IM ZEICHEN DER

Genuss-Vielfalt



DAS GIBT'S IM AUGUST:

- Hummus: Was ist drin? Wo kommt's her?
- bioladen*Bananen: Geht's eigentlich auch ohne Plastik? Ja!
- Sommer-Rezepte: Frisch, fruchtig, herzhaft – lecker!

Beachte auch unsere wöchentlichen Angebote!



WERTVOLL LEBEN

BIO EINKAUFEN



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

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!



Fetawürfel mit Rucola & Petersilie



Aktion
2,69 €/100g

BROT DES MONATS:

Familienbrot – Roggensaft



Aktion
4,49 €/1250g
3,59 / 1 kg

*Fein rahmig.
Mit demeter-Karottensaft
verfeinert.*



Aktion

1 59
€/100g

Aurora Gold Möhre
Aurora Kaas. Niederlande.
Schnittkäse mit
mind. 48% Fett i. Tr.

*Original
griechisch.*



Aktion

1 99
€/100g

Manouri
bio-verde. Griechenland.
Schafmolkenkäse mit
mind. 60% Fett i. Tr.

*Ein pikantes Stück
Handwerkskunst.*



Aktion

1 49
€/100g

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

*Sahnig, nussig,
orientalisch.*



Aktion

1 89
€/100g

Charmeux Schwarzkümmel
Bastiaansen. Niederlande.
Halbfester Schnittkäse mit
mind. 50% Fett i. Tr.

*Ganzer Stolz der Briten!
Vollmundig und
leicht nussig.*



Aktion

1 99
€/100g

Cheddar Mild
Vallée Verte. Großbritannien.
Hartkäse mit
mind. 50% Fett i. Tr.

Amoreira da Torre, rot
Trocken. Calha do Grou,
Portugal.

Trockener Cuvée.
Feinfruchtig und
harmonisch.



Aktion

7 99
€/0,75l
10,65/1l

Soave, weiß

Trocken. La Cappuccina,
Italien.

Feinwürzig, seidig
und cremig.



Aktion

5 99
€/0,75l
7,99/1l

bioladen

**Sehnsucht
Badischer Landwein, rosé**
Trocken. Baden, Deutschland.

Unkompliziert,
von der Sonne verwöhnt.

Aktion

4 99
€/1l

+ 0,25 € Mehrwegpfand



KARAMELLISIERTER QUARK ... mit Sommerbeeren & Biskuits

FÜR 4 PORTIONEN:

- 300 g Speisequarkzubereitung 20% Fett
- 50 ml Sahne
- ½ Vanilleschote
- ½ Zitrone, Saft und Abrieb
- etwas Rohrohrzucker oder Süßungsmittel
- ca. 400 g gemischte Beeren
- Saft von ½ Zitrone
- etwas Puderzucker
- 10 Blatt Minze
- ca. 12 Stück Löffelbiskuit

Quark, Sahne, den Inhalt der Vanilleschote, den Zitronensaft und -abrieb miteinander verrühren. Nach Geschmack süßen.

Die Beeren waschen und mit dem Zitronensaft, etwas Puderzucker und der fein geschnittenen Minze vermengen.

Das Dessert schichten: Löffelbiskuit, Beeren, Quark. Die oberste Schicht ist Quark. Mit etwas Zucker bestreuen und wie bei einer Crème brûlée den Zucker mit einem Brenner karamellisieren. Sofort servieren.

KALTES GURKEN-SÜPPCHEN ... mit Minze & Kräuter-Feta

FÜR 4 PORTIONEN:

- 500 g bioladen* Joghurt Natur mild, 1,5% Fett
- etwas Limettensaft
- Salz, Pfeffer
- 1 Schlangengurke
- etwas Cayennepfeffer
- ca. 1 EL Apfelessig
- etwas Minze und Petersilie
- Salz, Pfeffer
- 1 Packung bioladen* Fetawürfel mit Rucola & Peterilie

Joghurt mit etwas Limettensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Gurke schälen und zusammen mit dem Cayennepfeffer, Essig, Minze- und Petersilienblättchen pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles kühl stellen.

Joghurt und Gurkenpüree abwechselnd in ein schmales Glas schichten. Etwas Minze und Petersilie darauf geben, einen kleinen Spieß mit einem Fetawürfel hineinstellen und eiskalt servieren.

Kleine Sommer-Sünde!

Gurken-Truppe.

Speisequark Zubereitung 20% Fett



Aktion
1 99
€/500 g
3,98/1 kg

+ 0,15 € Mehrwegpfand

Löffelbiskuits



Aktion
1 99
€/125 g
1,59/100 g



bioladen*

Joghurt Natur mild 1,5% Fett



Aktion
0 89
€/500 g
1,78/1 kg

bioladen*

Fetawürfel mit Rucola & Petersilie



Aktion
2 69
€/100 g

MILCH ON THE ROCKS ... mit Karamell-Macadamias

PRO PERSON:

- 1 Tasse gekochter bioladen* Hochlandkaffee
- Ahornsirup
- Zimt
- heiße Milch
- 1,5 EL Rohrohrzucker
- 1 EL Wasser
- 100 g bioladen* Macadamianüsse

Den Kaffee abkühlen lassen und mit Ahornsirup und Zimt abschmecken. In einen Eiswürfelbehälter füllen und einfrieren.

Für die Karamell-Macadamias die Nüsse, den Zucker und das Wasser in eine Pfanne geben und solange bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen bis die Nüsse die passende Farbe haben, schön karamellgoldbraun.

Drei Kaffee-Eiswürfel in ein Glas geben. Milch dazu gießen – am besten aufgeschäumt – und dann direkt mit den knusprig-goldenen Nüssen genießen.

Geht auch vegan mit Hafermilch, Mandeldrink...

Geht auch vegan!

bioladen* Hochlandkaffee ganze Bohne



Aktion
14 49
€/1 kg

bioladen* Macadamianüsse



Aktion
4 49
€/100 g

VEGANES GRILLBROT ... mit Bärlauch-Pesto

PRO BROT:

- 160 ml lauwarmes Wasser
- 2 g Hefe (wirklich nur so wenig)
- 300 g Weizenmehl Typ 550
- 1 EL Olivenöl
- 6 g Salz
- 1 Glas Bärlauch Pesto vegan

Wasser und Hefe in eine Schüssel geben und gut vermengen. Danach Mehl, Olivenöl und Salz zugeben und zu einem Teig kneten. Den Teig abdecken und bei Zimmertemperatur insgesamt ca. 24 Stunden gehen lassen.

Den Teig in dieser Zeit alle 6–8 Stunden auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche von außen zur Mitte zusammenfalten, vorsichtig umdrehen und zu einer Kugel formen. Zurück in die Schüssel und mit einer Folie abdecken. Diesen Vorgang insgesamt noch zwei Mal wiederholen.

Anschließend den Teig mit den Händen zu einem ca. 1 cm dicken Rechteck formen. Das Glas Bärlauch Pesto darauf verstreichen und den Teig aufrollen. Die Rolle in der Mitte ca. einen fingerbreit ganz lassen. Rechts und links davon längs durchschneiden und zu einem Zopf drehen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen. Auf einen Gitterrost legen, leicht auskühlen lassen und unbedingt ganz frisch servieren!

Sieht schick aus.

Bärlauch Pesto vegan

Aus frischem Bärlauch.



Aktion
2 59
€/125 ml
2,07/100 ml

Kommt ihr gerade aus dem Urlaub vom Mittelmeer?

Dann werdet ihr dieses Hummus lieben. Der niederländische Hersteller Florentin hat eine große Leidenschaft für die gute und authentische mediterrane Küche, die durch das gemäßigtere Klima in dieser Region, den fruchtbaren Boden und die kulinarischen Traditionen außergewöhnliche Gerichte hervorbringt, die unglaublich frisch und intensiv im Geschmack sind.

Bei der Entwicklung seiner Produkte ist Florentin immer auf der Suche nach den besten Zutaten, entwickelt stetig neue Ideen oder verfeinert bestehende Rezepte, um traditionellen Geschmack und authentische Zubereitung mit kulinarischen Neuheiten zu verbinden.



Aktion
2 99
 €/200g
 1,50/100g

Werfen wir doch einen Blick auf die Zutatenliste des Hummus: Florentin verwendet 63 % gekochte Kichererbsen und 15 % Sesampaste.

Die Kichererbsen sind Kabuli-Kichererbsen – natürlich aus kontrolliert biologischem Anbau. Sie gelten aufgrund ihres nussigen Geschmacks und ihrer cremigen Konsistenz als hervorragende Sorte für die Herstellung von Hummus und Falafel.

Angebaut werden sie in bergigen Regionen in Italien. Dort stehen die Lieferanten in direktem Kontakt mit den lokalen Bauern, um so auch eine gleichbleibende Bio-Qualität gewährleisten zu können.

Neben Kichererbsen nimmt Sesampaste – auch Tahini genannt – mit 15 % einen sehr großen Zutatenanteil ein. Diese wird aus Sesamkörnern hergestellt und ist eine der wichtigsten Zutaten im Florentin-Rezept für Hummus. Die Sesamkörner in Bio-Qualität werden in Humera, Äthiopien, angebaut.

Geschmacklich für uns eine kleine Portion Mittelmeer zum Mitnehmen nach Hause. Ihr genießt die sonnengeküssten Produkte dann am besten in guter Gesellschaft und mit dem Gefühl, direkt unter der Sonne und am Meer zu sitzen. Herrlich!

Buttermilchdrink Himbeere

Leichter, erfrischender Trinkgenuss mit 1 % Fett.

Perfekt im Sommer!



Aktion
1 09
 €/0,5l
 2,18/1l

BioZisch Rhabarber

Prickelnder Durstlöscher.



Aktion
1 99
 €/0,7l
 2,84/1l

bioladen Dreifruchtsaft rot

100 % Direktsaft.

Fruchtig-frischer Mix.



Aktion
2 29
 €/0,7l
 3,27/1l

bioladen Natives Olivenöl extra

Erste Güteklasse in Familiengröße.



Aktion
8 49
 €/1l

Lammsbräu NaturRadler oder NaturRadler alkoholfrei

Mit naturtrüber Zitronenlimonade.

Erfrischend, hopfig und spritzig-fruchtig.



Aktion
1 09
 €/0,33l
 3,30/1l

Heringfilets in Tomatencreme



Aktion
2 69
 €/200g
 1,35/100g

bioladen Geröstete Cashews mit pikantem Chili

Mit dem Kauf dieser herzhaften Knabbernüsse unterstützt du das bioladen*fair-Projekt in Burkina Faso.



Aktion
4 49
 €/150g
 2,99/100g

Krunchy PUR Waldbeere



Aktion
5 99
 €/750g
 7,99/1kg

bioladen Blutorangenmarmelade



Aktion
2 69
 €/240g
 1,12/100g

Linsen-Aufstrich Belugalinse Balsamico

Nussig-tomatiger Aufstrich mit der Würze aus Balsamico, Tomate und Paprika.



Aktion
2 39
 €/140g
 1,71/100g

Aufs Brot Avocado

Mit Kurkuma, Pfeffer und feiner Zitronennote zu einem mild-würzigen Genuss.



Aktion
2 19
 €/140g
 1,56/100g

Die Zukunft ist jetzt: Plastikfreier Anbau von Bananen

Vielleicht habt ihr gerade auch einen Moment gezuckt: Wie plastikfrei? Wo fällt denn bei Bananen Plastik an?

Das hat die Marke bioladen* schon immer gestört und deshalb freuen wir uns, dass wir nun einen Lieferanten gefunden haben, der die Bananen plastikfrei anbaut. Unser neuer bioladen*-Partner Dominique aus Kolumbien.

Die Ausgangssituation: In der standardisierten Bananenerzeugung wird Plastik zu verschiedenen Zwecken eingesetzt: Arbeiter ziehen **Plastiktüten** über die Fruchtstände, damit diese durch die Bewegung der Blätter im Wind nicht zerkratzen und vor Insekten geschützt sind. Weiter markieren **bunte Plastikbänder** die Stauden für die Erntehelfer. Zusätzlich trennt **Schaumstoff** die Stauden voneinander, damit die einzel-

nen Hände der Stauden sich nicht gegenseitig durch Reibung beschädigen. Außerdem nutzen die Erzeuger **Spannschnüre** aus Plastik, um die Bananenpflanzen bei Wind vor dem Abknicken zu schützen.

Die bioladen*Bananen aus plastikfreiem Anbau kommen von zwei Fincas in Kolumbien. Seit vielen Jahren versuchten Louis und seine Mitarbeiter das Plastik in der Bananenerzeugung durch Papier zu ersetzen. Nach vielen Versuchen und Tests mit insgesamt 16 verschiedenen Papierqualitäten ist es ihnen endlich gelungen: **Beide Fincas liefern jetzt plastikfrei erzeugte Bananen.** Diese sind exklusiv nur bei uns erhältlich.

Auf 45 Hektar werden die bioladen*-Bananen in Demeter-Qualität angebaut. **Die hier erzeugten Bio-Bananen weisen eine hervorragende Biodiversität auf und schmecken ganz fantastisch!**

Perspektivisch gibt es noch weitere Punkte, an denen aktuell auf Hochtour gearbeitet wird, wie z. B. alternatives Verpackungsmaterial für den langen Transport. Zusätzlich gibt es Bestrebungen, zukünftig auch die bioladen*fair-Bananen aus der Dominikanischen Republik und Ecuador auf den plastikfreien Anbau umzustellen.

Ihr seht, ein Anfang ist gemacht. Spart mit uns ab sofort auch bei den Bananen Plastik ein. Gemeinsam für die Zukunft.

Victoria Bernier und Louis Hesselholt
Dominique
 KOLUMBIANISCHE LANDWIRTSCHAFT

CO₂ kompensiert
 vom Anbau bis zum Bio-Händler

demeter

Mehr Infos unter:
www.bioladen.de/dominique

DEINER ZUKUNFT VIELFALT RESPEKT MENSCH
 Unser Leitbild
 bioladen*