

EIN HOCH AUF DIESE GESCHMACKS-VIELFALT!

## Verführerische Käse-Ideen

IM OKTOBER:

Käse-Geheimnis in Bio-Qualität  
Schokoladen-Genuss – ökologisch betrachtet  
Käse-Rezepte zum Dahinschmelzen

Beachtet auch unsere  
wöchentlichen  
Angebote!



Das bioladen\*Leitbild prägt unser tägliches Handeln und zeigt unseren Anspruch. Wir setzen uns für eine Zukunft ein, in der Vielfalt in allen Facetten gelebt wird – in einem respektvollen Umgang mit der Natur und von Mensch zu Mensch. Mehr zum bioladen\*Leitbildlogo erfahrt ihr in unserem neuen Video auf [bioladen.de](http://bioladen.de). Schaut rein, man sieht sich!

Entdeckt die bioladen\*Werte auf [bioladen.de/leitbild](http://bioladen.de/leitbild)

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

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

Wir freuen uns auf euch!



Mandeln naturbelassen & gemahlen oder Haselnusskerne gemahlen

Walnusskerne gehackt



Aktion  
2<sup>99</sup> € / 100g

Aktion  
2<sup>29</sup> € / 100g

bioladen\* -Nüsse zum Kochen & Backen

BROT DES MONATS:

## Dinkel-Schrotling



vegan  
Aktion  
5<sup>69</sup> € / 1kg

Da, wo du gut informiert bist.

bioladen\*

Würzig-erdig,  
feine Schärfe.



Bioland

Aktion

1<sup>59</sup>  
€/100g

**Aurora Gold Steinpilz**  
Aurora. Niederlande.  
Schnittkäse mit mind. 50% Fett i. Tr.

Nobel, sahnig,  
eine Sünde  
wert.



Aktion

3<sup>39</sup>  
€/100g

**Le Duc de Bourgogne**  
Weinbergkäse  
Vallée Verte. Frankreich.  
Weichkäse mit mind. 72% Fett i. Tr.



Typisch italienisch,  
intensiv und  
ausgeprägt.



Aktion

2<sup>89</sup>  
€/100g

**Parmigiano Reggiano DOP**  
Casearia di Sant'Anna. Italien.  
Hartkäse mit mind. 32% Fett i. Tr.



Traditioneller Rohmilchkäse  
mit Charakter.



Bioland

Aktion

2<sup>19</sup>  
€/100g

**Allgäuer Alpkäse**  
Baldauf. Deutschland.  
Hartkäse mit mind. 50% Fett i. Tr.



## Das Geheimnis in Bio-Qualität

Die Herstellung des Appenzeller® Käses ist ein gut gehütetes Geheimnis. Vor über 700 Jahren wurde der Käse erstmals in Urkunden erwähnt.

Bekannt ist, dass der Rohmilchkäse aus tagesfrischer Schweizer Bio-Rohmilch gefertigt wird, die die strengen Bio-Suisse-Richtlinien erfüllt. Den Geschmack bestimmen hierbei die reichhaltigen Kräutergräser der Hügellandschaften im streng begrenzten Produktionsgebiet.

Weiter, und das ist schon eine Besonderheit, wird zur Herstellung dann die frische Morgenmilch mit gekühlter Abendmilch gemischt. Die Reifezeit beträgt vier bis sechs Monate.

Nun wird es spannend: Beim Reifen wird der Appenzeller regelmäßig mit einer geheimnisvollen Kräutersulz gepflegt. Sie soll sich aus Wein, Hefen, Salz, Gewürzen und anderen Bestandteilen zusammensetzen – sagt man. Ihr könnt machen, was ihr wollt. Ihr werdet es nicht herauskriegen.

Früher hüteten die Käser das genaue Rezept ihrer jeweiligen Sulz als klassisches Familiengeheimnis. Inzwischen ist die Geheimniskrämerei organisiert und entsprechend vereinheitlicht worden, von der „Sortenorganisation“ in Appenzell.

Am Ende ist es nicht schlimm, denn unreicht, dass mit der Sulz der Käse seinen einmalig mild-würzigen Geschmack erhält. – Denn wir lieben Appenzeller in einem herbstlichen Käsefondue oder Raclette. Oder auch weniger aufwendig, aber mindestens genauso lecker, ist er als schmackhafter Begleiter zu – auch alkoholfreiem – Bier oder Wein.



Nach streng  
geheimer  
Rezeptur.



Aktion

2<sup>79</sup>  
€/100g

**Appenzeller**  
Lustenberger + Dürst SA. Schweiz.  
Rohmilch-Hartkäse mit mind. 48% Fett i. Tr.

**Siccari Appassimento, rot**  
Halbtrocken. Purato, Italien.

Nach Appassimento-Methode mit reichhaltiger, komplexer Struktur und Noten von Beeren.

vegan

Aktion

7<sup>99</sup>  
€/0,75l  
10,65/1l

**Bordeaux Supérieur, rot**

Trocken. Château La Blanquerie, Frankreich.

Sanft, feinfruchtig. Reifer Charakter.

Aktion

6<sup>49</sup>  
€/0,75l  
8,65/1l

**Lust Badischer Landwein, weiß**

Trocken. Weingut Schmidt, Deutschland.

Vielschichtig, erfrischend und lebendig wie reife, grüne Äpfel.

Aktion

4<sup>99</sup>  
€/1l

+ 0,25 € Mehrwegpfand



**Tipp!**

Passt perfekt zum  
Le Duc de Bourgogne  
Weinbergkäse.



## KARTOFFELSUPPE ... mit Käse-Nuss-Topping

- FÜR 4 PORTIONEN:  
**500g geschälte Kartoffeln**  
**2 Lorbeerblätter**  
**2 Schalotten**  
**100g Möhre**  
**100g Sellerie**  
**2 Knoblauchzehen**  
**1 Bund Schnittlauch**  
**150ml Gemüsebrühe**  
**150ml Sahne**  
**Salz/Pfeffer/Majoran/Muskat**  
 4-6 EL bioladen\*-Walnusskerne  
**100ml Sahne**  
**60g fein geriebener Parmesan**

Die Kartoffeln mit den Lorbeerblättern und etwas Salz garkochen. Die Schalotten fein würfeln und anschwitzen. Möhre und Sellerie würfeln, Knoblauchzehen hacken. Zu den Schalotten geben und bei kleiner Hitze fertig garen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Die gegarten Kartoffeln auf das Gemüse pressen. Mit den restlichen Zutaten auffüllen. Kurz durchkochen und abschmecken.

Walnusskerne in der Pfanne anrösten und auskühlen lassen. Die Sahne steif schlagen und mit den Nüssen und dem Parmesan vermengen. Als Topping auf die Suppe geben.

Das wärmt im Herbst.

bioladen  
Walnusskerne gehackt



Aktion  
**2,29**  
€/100g



Mehr zum bioladen\*Leitbildlogo und den bioladen\*Werten gibt es auf [bioladen.de/leitbild](https://bioladen.de/leitbild)

## KÄSE-NUGGETS ... im Bierteig



- FÜR 4 PORTIONEN:  
**200g Mehl**  
**160ml Riedenburger Emmerbier**  
**3 EL Öl**  
**½ EL Rohrohrzucker**  
**etwas Salz**  
**3 Eiweiß (Größe L)**  
**Käse**  
 (z. B. Le Duc de Bourgogne)

Vorab den Käse für ca. 1-2 Stunden einfrieren. Er muss sehr fest und eiskalt sein, damit er sich gut frittieren lässt. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben. Alle Zutaten, außer dem Eiweiß, dazugeben und kurz glattrühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Den Käse in mundgerechte Stücke schneiden, in den Bierteig eintauchen und portionsweise in heißem Öl (ca. 170°C) goldbraun frittieren.

Dazu passt ein Dip aus Crème fraiche und Feigensenf.

Echte Goldstückchen.

Riedenburger Emmerbier

vegan



Aktion

**1,59**  
€/0,5l  
3,18/1l

+ 0,15 € Mehrwegpfand

## VEGANER KÄSEKUCHEN ... mit Heidelbeernote

- TEIG:  
**150g Dinkelmehl (Typ 630)**  
**65g Margarine**  
**50g Rohrohrzucker**  
**1 gehäufter TL Backpulver**  
**1-2 EL Wasser**  
**1 Prise Salz**  
**etwas Vanillepulver**

Für den Teig Mehl, Margarine, Zucker, Backpulver, Wasser und Salz mit einem Knethaken rasch verrühren und den Teig ca. 1 Stunde kalt stellen.

Eine Springform (Ø 26cm) fetten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. In die Springform legen, auf dem Boden festdrücken und am Rand ca. 3-4 cm hochziehen.

Für den Belag die Margarine mit dem Zucker cremig rühren und dann das Puddingpulver unterrühren.

Sojajoghurt und Zitronenabrieb dazugeben und alles miteinander verrühren. Die Füllung auf den Teigboden gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 60 Minuten backen. Danach bei leicht geöffneter Backofentür auskühlen lassen!

Als Topping passen karamellierte Mandeln und Beerenkompott.



- FÜLLUNG:  
**140g Margarine**  
**120g Rohrohrzucker**  
**2 Päckchen Vanillepuddingpulver**  
**400g So Soja! natur**  
**400g So Soja! Heidelbeere**  
**etwas Zitronenabrieb**

Rein pflanzlich!

So Soja! Heidelbeere

vegan

Aktion

**2,49**  
€/400g  
6,23/1kg



## FRISCHKÄSE-STULLE ... mit Kürbis-Apfel-Konfitüre

- FÜR 4 PORTIONEN:  
**500g Kürbis**  
 (z. B. Butternut)  
**300g Äpfel**  
**200g reife Birnen**  
**200ml Apfelsaft**  
**Mark von 1 Vanilleschote**  
**Saft von ½ Zitrone**  
**Gelierzucker 2:1**  
**Brot nach Geschmack**  
**bioladen\*Hüttenkäse**

Für die Konfitüre den Kürbis schälen, entkernen und in sehr kleine Stücke schneiden. Äpfel und Birnen ebenfalls schälen, entkernen und kleinschneiden.

**Obst und Kürbis dann erst abwiegen!**

Anschließend mit dem Apfelsaft und Vanillemark in einen Topf geben. Mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten weich garen und pürieren. Gelierzucker (Hälfte des Gewichtes von Obst/Kürbis /Apfelsaft) und Zitronensaft dazugeben und ca. 5 Minuten sprudelnd aufkochen. Gelierprobe machen.

Die Konfitüre in heiß ausgespülte Gläser füllen und mit einem Deckel gut verschließen.

Eine Stulle mit reichlich Hüttenkäse bestreichen, die Konfitüre darüber – fertig!

Für Stullen-Fans!

bioladen  
Hüttenkäse

Aktion

**1,25**  
€/200g  
0,63/100g



## Cremitig im Geschmack, zart auf der Zunge? Bei uns nur Premium in der Schoko-Lade

Premium-Schokoladen, und das sind die meisten Bio-Schokoladen, erkennt man an ihrem seidigen Glanz, ihrem verführerischen Duft und ihrem köstlichen Knacken. Knacken wir also drauflos! Was nun passiert ist ein Genuss-Erlebnis feinsten Art. Langsames Zergehen und Freisetzen variantenreicher Geschmacksnoten der sehr fein zermahlenden Kakaobohnen. Fantastisch.

Leicht dagegen zu erkennen sind minderwertige Schokoladen: sie kleben an der Zunge, verursachen dabei ein leicht sandiges Gefühl und ihr Geschmack ist häufig mit Aromen standardisiert.



Ausschlaggebend für die Qualität sind die Kakaobohnen und die beiden entscheidenden Produktionsschritte: Feinwalzen und Conchieren. Beim Feinwalzen entstehen Partikelgrößen zwi-

schen 18–27 Mikrometer; ab 27 Mikrometer nimmt unsere Zunge ein leicht sandiges Gefühl wahr. Hochwertige Schokoladen liegen bei 20 Mikrometer.

Bio-Schokoladen verzichten aber zudem auf Aromen, setzen auf echte Bio-Bourbon-Vanille und verwenden meist Rohrohrzucker statt Weißzucker. Außerdem setzen sie auf nachhaltigen Anbau und faire Arbeitsbedingungen. So bezieht Chocolate & Love die ausschließlich fair gehandelte Ware aus Madagaskar, Peru oder Costa Rica; Fairafic erhält seine fairen Kakaobohnen aus Ghana und Vivani aus der Dominikanischen Republik, Panama, Ecuador und Peru.

Faire Schoko ist ein Muss. Beim Geschmack solltet ihr selbst entscheiden! Denn je Herkunftsland und Bohne könnte dieser nicht diverser sein. Testet mal die gleiche Sorte verschiedener Hersteller – na, wie ist das?!

Ihr wollt mehr Schokoladenwissen? Dann hört den Podcast „Bio für die Ohren“ zum Thema „Schokolade“.

MEHR  
DAZU IM  
POD  
CAST  
bioladen.de

Dunkle Nougat Gianduja  
oder  
Vollmilch GanzNuss



Aktion  
1,99  
€/100g

bioladen

Ahornsirup mild,  
Grad A

Aus Kanada.  
Heller Saft mit  
einem feinen  
milden Aroma.



Aktion  
4,99  
€/250ml  
2,00/100ml

bioladen

Agaven-  
dicksaft im  
Spender

Sehr mild mit  
leicht malzig-  
karamelligem  
Geschmack.



Aktion  
3,49  
€/500g  
6,98/1kg

Cornflakes

Ungesüßt. Köstlich mit Milch,  
Joghurt und frischen Früchten  
oder auch weiterverarbeitet  
zu Schoko-Crossies oder Flakes-  
Keksen.

demeter



Aktion  
2,79  
€/250g  
1,12/100g

Traditionell  
gewalzt.

Feldfrische  
Möhre

100% Direktsaft  
aus samenfesten,  
aromatischen  
Möhren.



Aktion  
2,69  
€/0,7l  
3,84/1l

+ 0,15€ Mehrwegpfand

bioladen

Joghurt mild,  
3,8% Fett

Cremitig gerührter  
Naturjoghurt.  
Im 500-g-  
Mehrwegglas.



Aktion  
1,25  
€/500g  
2,50/1kg

+ 0,15€ Mehrwegpfand

Rindersalami

Rohwurst  
aus 100%  
Rindfleisch,  
herzhaft im  
Geschmack,  
leicht  
geräuchert.



Aktion  
4,79  
€/140g  
3,42/100g

Chorizo

Rohwurst-Aufschnitt mit  
Paprika, 50 Tage luftgereift.



Aktion  
3,59  
€/80g  
4,49/100g

bioladen

Krakauer

Typische Krakauer für Pfanne und Grill.  
Hergestellt aus Schweine- und Rindfleisch.  
3 Stück.



Aktion  
5,59  
€/13 x 80g  
2,33/100g

Thunfisch naturell

Aus nachhaltiger Küstenfischerei, einzeln mit  
der Angel gefangen. Eingelegt im eigenen Saft.  
Abtropfgewicht: 90g.



Aktion  
2,79  
€/120g  
3,10/100g

Gemüsesuppe  
mit Huhn und Nudeln

Kräftige Suppe für die  
schnelle Küche.



Aktion  
2,99  
€/400g  
7,48/1kg

Vegane Rosmarin-Roulade

Der Klassiker als vegane  
Variante. Feiner Rosmarin  
sorgt für mediterranen  
Genuss. Saftig-faseriger  
Biss und wunderbarer  
Geschmack.



Aktion  
3,49  
€/175g  
1,99/100g

Kürbiskernöl  
geröstet

Nach Österrei-  
chischer Tradi-  
tion geröstet  
und gepresst.



Aktion  
9,99  
€/250ml  
4,00/100ml

Bratöl Klassik

Sehr mild im  
Geschmack und  
hoch erhitzebar.



Aktion  
4,99  
€/0,75l  
6,65/1l

## WELTWEIT GINGEN 75% ALLER NUTZPFLANZENSORTEN DURCH DEN ANBAU VON HYBRIDPFLANZEN VERLOREN!



Mit dem Verkauf von samenfestem Gemüse wirken wir aktiv dagegen und unterstützen mit dem Projekt „Mit Sicherheit samenfest“: Pro verkauftem Kilo samenfestem Obst & Gemüse spendete unser Bio-Großhandel Weiling bisher 2 Cent in das Projekt Saatgut auf Christians's Biolandhof, der seit 2009 samenfeste Gemüsesorten züchtet.

Der Anbau samenfester Sorten ist mit viel Aufwand, Einsatz, jedoch meist weniger Erträgen für die Erzeuger verbunden. Aus diesem Grund erhalten unsere Erzeuger von samenfestem Gemüse

seit dem 1.1.2021 Spenden anteilig ausgezahlt. Durch die Spendenverteilung stellt sich eine harmonische Beziehung zwischen Züchtern, Erzeugern und dem Handel ein.

Wer fehlt sie ihr! Denn nur mit eurem Einkauf von Gemüse aus „samenfesten Sorten“ unterstützt ihr diese wichtige Arbeit. Samenfeste Sorten sorgen für die Vielfalt der Kulturpflanzen, Unabhängigkeit der Landwirte, den Erhalt gesunder Böden und bilden damit insgesamt einen wichtigen Beitrag zur nachhaltigen Landwirtschaft.

Mehr dazu findet ihr hier: [www.bioladen.de/samenfest](http://www.bioladen.de/samenfest)

