

ACHTSAM IN DEN FRÜHLING STARTEN:

*Durchatmen, wohlfühlen,  
Energie tanken.*

DU SCHÖNER MÄRZ:

*Bruderbahn? Zweinutzungshuhn?  
Wir klären auf!*

*Frühlingsrezepte – für jeden was dabei.*

Beachtet auch unsere  
wöchentlichen  
Angebote!



Mehr Infos hier:  
[www.bioladen.de/campojoyma](http://www.bioladen.de/campojoyma)

demeter



Unser bioladen\*Leitbild gibt Orientierung für unser tägliches Tun 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!



Mit einer  
Kräutermischung  
affiniert.



Aktion

1<sup>99</sup>  
€/100g

bioladen\*

Leonardo da Vinci  
bioladen\*. Deutschland.  
Schnittkäse mit mind. 50% Fett i. Tr.

BROT DES MONATS:  
Chia-Schrotling



Aktion

5<sup>69</sup>  
€/1kg

Da, wo ihr gut informiert seid.

bioladen\*

# Ei, Ei, Ei, verboten

**Verbot klingt nie gut. Dies ist aber eine wirklich gute Nachricht – versprochen! Denn seit dem 1.1.2022 ist das Töten von geschlüpften Eintagsküken verboten.**

Rund 45 Millionen männliche Küken werden jährlich aussortiert, während die weiblichen Küken, die auf Hochleistung gezüchtet wurden, zum Eierlegen aufgezogen werden. Bruderhähne legen jedoch – trotz modernster Technik – eben keine Eier und eignen sich aus diesen Zuchtlinien kaum als Masthähnchen. Sie setzen weniger Fleisch an und es dauert länger, sie zu mästen, sodass sie so aus ökonomischen Gründen aussortiert werden.

**Nun bestehen für Betriebe in einer Übergangsphase ab dem 1.1.2022 zwei Möglichkeiten: die Aufzucht der männlichen Küken, den sogenannten Bruderhähnen oder die In-Ovo-Selektion.** Danach ist ab dem 1.1.2024 auch das Töten von Hühnerembryos nach dem 6. Tag untersagt.

**Die In-Ovo-Selektion lehnen die Öko-Verbände Bioland, Demeter und Naturland genauso wie wir ab. Sie schreiben deshalb die Bruderhahnaufzucht vor.**

Denn bei der In-Ovo-Selektion oder Geschlechterbestimmung im Ei werden weiterhin Hühnerembryos im Ei wegen ihres männlichen Geschlechts getötet. Zudem ist die Geschlechterbestimmung erst dann möglich, wenn Küken bereits Schmerz empfinden, sie werden also auch getötet, nur in einem frühen embryonalen Stadium. Deutschland ist übrigens weltweit das erste Land, das dieses Gesetz umsetzt.

**Die Marke bioladen\* eiert nicht rum und setzt sich schon länger für Hühnerhaltung aus respektvoller Landwirtschaft ein. Das Wohl der Tiere und die Qualität der Eier stehen dabei an höchster Stelle.**



Mehr auf [bioladen.de/leitbild](https://bioladen.de/leitbild)



## demeter FLEISCH MANUFAKTUR BAUCKHOF bioladen\*



Die Bauckhof-Bruderhahn-Eier von bioladen\* stammen bereits seit 2015 von Hühnern, deren Brüder auf dem Bauckhof und seinen Partnerhöfen nach Demeter-Richtlinien aufgezogen werden. Die Aufzucht wird durch den Verkauf der Eier mitfinanziert, da sich die Brüder von auf Hochleistung gezüchteten Hühnern nicht wirtschaftlich vermarkten lassen.

Im Vordergrund steht dabei die vorbildliche Tierhaltung. Die Fleischmanufaktur Bauckhof erhielt beim Bundeswettbewerb ökologischer Landbau der Förderpreis für „Artgerechte Tierhaltung, Tierzucht“. Neben den Eiern erhalten wir auch Fleisch aus dem Bruderhahn-Bauckhof-Projekt.

## VOM BIOLAND-HOF BODDEN PROJEKT ZUKUNFT EIER UND FLEISCH VOM ZWEINUTZUNGSHUHN bioladen\*



Die Eier und Fleischprodukte aus dem „Projekt Zukunft“ kommen von Zweinutzungshühnern, die auf dem Bioland-Hof Bodden gehalten werden. Aus unserer Sicht liegt in dieser neuen Züchtung, den Zweinutzungshühnern, die Zukunft.

Die Hennen legen weniger Eier, die Hähne setzen jedoch genügend Fleisch an, um sie wirtschaftlich zu vermarkten. Die Familie

Bodden wirkt seit 2015 aktiv bei der Kreuzung eines ökologischen Zweinutzungshuhns mit und hält für das „Projekt Zukunft“ männliche und weibliche Zweinutzungstiere. Als Pioniere sammeln sie mit den neuen Tieren wertvolle Erfahrungen, die künftig anderen Bio-Landwirten zugutekommen und ihnen die Arbeit mit Zweinutzungshühnern erleichtert.

Die Bioland-Höfe Altfeld und Wening haben im Herbst letzten Jahres mit der Umsetzung der neuen Vorgaben begonnen und die ersten Herden mit garantierter Bruderhahn-Aufzucht aufgestellt, weitere folgen. Die Aufzucht der männlichen Küken wird per Zertifikat von den Brütereien garantiert.



Und Ihr? – Ihr leistet mit dem Kauf der Eier und des Fleisches einen nachhaltigen Beitrag und unterstützt diese Arbeit. Geschmacklich kommt ihr dabei voll und ganz auf Eure Kosten. Das Fleisch und die Eier schmecken großartig.

Vielleicht testet Ihr es direkt mit dem Suppen-Rezept aus dem Flyer hier.

Wenn Ihr mehr darüber erfahren wollt, hört die beiden Folgen „Das Ökohuhn von morgen“ aus dem Podcast Bio für die Ohren.



## Geschmack mit Format.



Aktion

1<sup>99</sup>  
€/100g

**Plattendlandkaas**  
Biomilk. Belgien.  
Buttrig-milder Schnittkäse mit mind. 50% Fett i. Tr.

## Würzig, leicht nach Pfeffer.



Aktion

2<sup>49</sup>  
€/100g

**Pfeffer Rebell**  
Käserebellen. Österreich.  
Würziger Schnittkäse mit mind. 50% Fett i. Tr.

## Scharf und feurig.



Aktion

2<sup>19</sup>  
€/100g

**Feuerkäse**  
Söbbeke. Deutschland.  
Schnittkäse mit Chili und Paprikapulver. Mind. 50% Fett i. Tr.

## Milder Brie mit aromatischen Kräutern.



Aktion

2<sup>39</sup>  
€/100g

**Damse Kräuterbrie**  
Damse Kaasmakerij. Belgien.  
Weichkäse mit mind. 50% Fett i. Tr.

## Rustikal und ausgewogen.



Aktion

2<sup>19</sup>  
€/100g

**Tiroler Felsenkaiser,**  
Bio vom Berg. Österreich.  
10 Monate gereifter Rohmilch-Hartkäse aus Tirol. Mind. 45% Fett i. Tr.

## Genuss mit langer Tradition.



Aktion

3<sup>19</sup>  
€/100g

**Schweizer Gruyère AOP**  
Lüstenberger + Dürst. Schweiz.  
Rohmilch-Hartkäse mit mind. 48% Fett i. Tr.

## CREMIGE HÜHNERSUPPE ... mit Kokosmilch & Spinat

FÜR 4 PORTIONEN:  
1 TK-Suppenhuhn aus dem bioladen\*Projekt Zukunft  
100g Schalotten  
2 Möhren  
1 kleine Knolle Ingwer  
50g Kurkumawurzel  
200g TK-Blattspinat  
100g Walnüsse  
3 EL Olivenöl  
1 EL Mehl  
1 TL Kurkumapulver  
400ml bioladen\* Kokosmilch  
½ Liter Hühnerbrühe  
1 TL Sambal Oelek  
Saft einer 1/2 Zitrone  
Salz, Pfeffer

Das Suppenhuhn in so viel kaltem Salzwasser zum Kochen bringen, dass das Huhn gerade bedeckt ist (ca. 2,5–3l). Evtl. entstandenen Schaum abschöpfen.  
Das Huhn am Ende der Garzeit vorsichtig herausnehmen und die Brühe anschließend durchsieben. Hühnerfleisch von den Knochen lösen, dann in kleine Würfel schneiden. Schalotten und Möhren schälen und würfeln. Ingwer und Kurkumawurzel schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Spinat in einem Sieb auftauen lassen, damit das Wasser abtropft. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und Schalotten, Ingwer und Kurkumawurzel einige Minuten darin anschwitzen. Mit Mehl und Kurkumapulver abstäuben. Dann die Kokosmilch und die Hühnerbrühe dazugeben. Unter Rühren weitere 10 Minuten kochen. Spinat, Sambal Oelek und Zitronensaft einrühren, dann das Hühnerfleisch dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe anrichten und mit den gerösteten Walnusskernen bestreut servieren.

**Cremig-pikant!**

Würzsauce  
Sambal  
Oelek

vegan

Aktion

**2<sup>29</sup>**  
€/125g  
1,83/100g



## PURE ENERGIE ... mit Birne & Ingwer

FÜR 4 PORTIONEN:  
800g (4–6 Stk.) reife Birnen  
1 kleine Knolle Ingwer  
1 Zitrone (Saft und Abrieb)  
2 EL Rapsöl  
1 EL flüssigen Honig  
½ TL Zimtpulver  
2 EL bioladen\* Ahornsirup Grad A  
einige Zweige frische Minze

Die Birnen waschen halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Den Ingwer schälen. In einem Entsafter die Birnen zusammen mit dem Ingwer entsaften. Zitronensaft, Traubenkernöl, Honig, Zimtpulver und Ahornsirup mit dem Stabmixer pürieren und mit dem gepressten Birnensaft vermengen.  
Gut durchrühren.  
Den Saft in hohe Gläser füllen mit dem Abrieb der Zitronenschale und Minzblatt garnieren.

**Volle Kraft voraus!**

bioladen\*

Ahornsirup  
Grad A

Aus Kanada. Heller Saft mit fein-mildem Aroma.

Aktion

**5<sup>29</sup>**  
€/250ml  
2,12/100ml



Aktion

bioladen\*

**5<sup>49</sup>**  
€/1l

Babouches, rosé  
Trocken. bioladen\*, Frankreich.

+ 0,25€ Mehrwegpfand

*Herzhaft,  
griffiger Wein,  
frisch und  
fruchtig.*



Ruminat  
Primitivo, rot  
Halbtrocken. Olearia  
Orsogna, Italien.

Primitivo mit dunkler Farbe, tiefer und konzentrierter Beerenfrucht.

vegan

Aktion

**9<sup>99</sup>**  
€/0,75l  
13,32/1l



Syrah, rot  
Trocken. bioladen\*,  
Spanien.

Charaktervoller Syrah mit Noten dunkler Waldfrüchte.

vegan

Aktion

**4<sup>49</sup>**  
€/0,75l  
5,99/1l



Basaltik  
Sauvignon, weiß  
Trocken.  
La Cappuccina,  
Italien.

Mineralik vom Basalt, lebendig und langer Nachhall.

vegan

Aktion

**7<sup>99</sup>**  
€/0,75l  
10,65/1l



## VEGANE BUDDHA-BOWL ... mit Mandel-Dressing

FÜR 4 PORTIONEN:  
400g Süßkartoffeln  
100g bioladen\* Cashewkerne Bruch  
3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
300g Baby-Blattspinat  
250g bunte Cocktailtomaten  
1/2 kleinen Kopf Rotkohl  
250g Kichererbsen  
100g bioladen\*Cranberries

Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Spalten (Wedges) schneiden. Mit den Cashewkernen und dem Olivenöl vermengen. Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Wedges auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 20 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zwischenzeitlich mehrmals wenden. Blattspinat waschen und trocken schleudern.

Tomaten waschen, Stielansatz heraus schneiden und die Tomaten halbieren. Rotkohl in feine Streifen schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen und mit Wasser abspülen.

Für das Dressing alle Zutaten mit einem Schneebesen zu einem cremigen Dressing verrühren, bei Bedarf etwas Wasser dazugeben, damit das Dressing cremig/flüssig bleibt.

Die Zutaten nun in einer Bowl-Schüssel anrichten und zum Schluss mit den Cranberries garnieren, mit Mandelmus-Dressing beträufeln.

DRESSING:

3 EL bioladen\*Mandelmus  
1 Limette (Saft und Abrieb)  
1 TL bioladen\* Ahornsirup Grad A  
3 EL bioladen\*Olivenöl  
½ TL Kreuzkümmel  
Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Cayennepfeffer  
Wasser nach Bedarf

**Ommh.**

bioladen\*

Mandelmus

Aus gerösteten Mandeln. Mit Samenschalen vermahlen.

Aktion

**6<sup>79</sup>**  
€/250g  
2,72/100g





Zahnbürste für Kinder, weich

Aktion

2<sup>49</sup> €/Stück

Zahncreme für Kinder, Aprikose

Ab dem ersten Zahn. Mit Fluorid.

Aktion

3<sup>49</sup> €/75 ml  
4,65/100 ml

## EIN STARKES TEAM – ZÄHNEPUTZEN MIT DER MAUS

Die klügste Maus der Fernsehgeschichte feierte 2021 ihren 50. Geburtstag. Sie weiß natürlich schon lange: Regelmäßiges Zähneputzen ist wichtig. Mit der Zahnpflege-Kollektion für Mause-Zähne macht das Zähneputzen jetzt extra viel Spaß.

Mit dabei: die Bambus-Zahnbürste mit der Maus und extraweichen Borsten und die Zahncreme mit leckerem Aprikosengeschmack. Die extra für Kinderzähne entwickelte Rezeptur mit Fluorid beugt Karies vor und reinigt sanft den noch nicht voll ausgebildeten Zahnschmelz. **Richtig stark für kleine Zähne!**

Die Maus-Zahncreme ist nach den Richtlinien des NCS (Natural Cosmetic Standard) zertifiziert, das höchste Qualitätsansprüche an die ausgezeichneten Produkte setzt:

kein Mikroplastik, weder aus noch durch Gentechnik hergestellt, keine Parabene, Silikone oder Phthalate enthalten. Nur natürliche Duftstoffe und pflanzliche Extraktionsmittel.

Die Zahnbürste hilft euch dabei euren Plastikverbrauch stark zu reduzieren. Mit einem biologisch abbaubaren Griff aus dem schnell nachwachsenden Rohstoff Bambus, Borsten mit hervorragenden Putzeigenschaften aus dem nachwachsenden Rohstoff Rizinusöl. **Beide Produkte sind nachhaltig und 100% vegan!** Selbstverständlich werden konsequent ökologische Naturfarben in Zusammenarbeit mit AURO verwendet.

**So kann selbst die kleinste Maus gut in den Tag starten!**

### Voll-Waschpulver

Volle Waschkraft für Weißes & Buntes.



Aktion

6<sup>79</sup> €/1,01 kg  
6,72/1 kg

bioladen\*

### Kokosraspel

Perfekt im Müsli oder zum Backen. Die Verarbeitung der Rohwaren erfolgt in aufwendiger Handarbeit.



Aktion

2<sup>29</sup> €/250 g  
0,92/100 g

bioladen\* fair.

### Cashewkerne Bruch

Aus dem bioladen\*-fair-Projekt in Burkina Faso.



Aktion

9<sup>99</sup> €/500 g  
19,98/1 kg

bioladen\* fair.

### Geröstete Cashews mit pikantem Chili

bioladen\*fair aus Burkina Faso im Mehrwegglas.



Aktion

4<sup>99</sup> €/140 g  
3,56/100 g

+ 0,15 € Mehrwegpfand

### Basen Kräutertee

Lose Kräuterteemischung.



Aktion

3<sup>99</sup> €/50 g  
7,98/100 g

### Kaffee Gourmet, gemahlen



Aktion

7<sup>49</sup> €/500 g  
14,98/1 kg

### Bircher Müsli mit Amaranth



vegan

Aktion

4<sup>79</sup> €/650 g  
7,37/1 kg

bioladen\*

### Fettarmer Joghurt mild

1,5 % Fett. Im 500-g-Mehrwegglas.



Aktion

1<sup>15</sup> €/500 g  
2,30/1 kg

+ 0,15 € Mehrwegpfand

### Ziegenjoghurt mild

3,5 % Fett. Im 500-g-Mehrwegglas.



Aktion

2<sup>79</sup> €/500 g  
5,58/1 kg

+ 0,15 € Mehrwegpfand

### Roter Heringssalat in Sauce

Der Hering für diesen Fischfeinkostklassiker wurde im Nordatlantik gefangen.



Aktion

1<sup>99</sup> €/150 g  
1,33/100 g

### Olivenöl mittel fruchtig nativ extra

Das Gold des Mittelmeers. Geschmackvoll und besonders ausgewogen.



vegan

Aktion

11<sup>49</sup> €/1 l

### Tortellini Käse



Aktion

2<sup>69</sup> €/250 g  
1,08/100 g

bioladen\*

### Tomatensauce Ricotta & Parmigiano Reggiano



Aktion

2<sup>29</sup> €/340 g  
6,74/1 kg

bioladen\*

### Frischkäse oder Kräuterfrischkäse



Aktion

1<sup>35</sup> €/175 g  
0,77/100 g



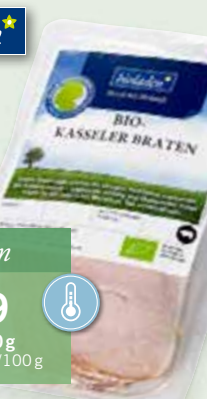
Aktion

1<sup>49</sup> €/175 g  
0,85/100 g

bioladen\*

### Kasseler Braten

Aufschnitt.



Aktion

3<sup>49</sup> €/80 g  
4,36/100 g

### Tridelli Cashew-Rote Linse



Aktion

2<sup>99</sup> €/180 g  
1,66/100 g

## Vier Familien – eine nachhaltige Idee



CO<sub>2</sub> kompensiert vom Anbau bis zum Bio-Händler



Mehr Infos unter: [www.bioladen.de/altes-land](http://www.bioladen.de/altes-land)

Unsere Erzeuger-Betriebe im Alten Land bei Hamburg sind demeter-zertifiziert und verfolgen dabei ein gemeinsames Ziel: Eine nachhaltigere Landwirtschaft.

### Obsthof Münch, Hollern an der Niederelbe

Baut seit 1982 als einer ersten ökologisches Obst an: Das Ziel all unserer Arbeit ist, nachhaltig gesundes Obst zu erzeugen, das auch in bester Qualität erreicht. Der Aufbau und die Bewahrung der natürlichen Fruchtbarkeit der Böden hat höchste Priorität.

### Bio-Obsthof zum Felde, Jork

Obsthof mit Hühnern, seit 1987 Bio: Die Umstellung auf Öko fand aus Überzeugung und aus Liebe zu Mensch, Tier und Natur statt. Diese Wertvorstellung unterstreichen wir auch durch die Arbeit mit unseren Produkten. Von der Blüte bis zum Verkauf geht jede Frucht ihren Weg durch unseren Betrieb und damit durch unsere Hände.

### Familie Behr, Hamburg Neuenfelde

Obstbauer in vierter Generation, seit 2018 Bio: Jeden Tag mit und in der Natur zu arbeiten, das Jahr über die Wachstumsphasen zu sehen und den Bäumen dabei zu helfen sich bis zur Ernte prächtig zu entwickeln, das ist unser Antrieb.

### Obsthof Meyer, Jork

Obstbauern in 8. Generation, seit 2006 Bio: In jedem Apfel steckt ein Stück unseres Herblutes und das schon seit 8 Generationen. Der Bio-Obstbau macht uns einfach aus!

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). 03222 PARIPARI.com