

SO SCHMECKT DER FRÜHLING!

Spargel-Fest.



FRISCHER MAI:

Regional oder bio? Am liebsten beides!

Frühlingsfrische Rezept-Ideen.

Vielfalt auf dem Feld dank samenfester Gemüse-Sorten.

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. Schaut rein, man sieht sich!

Entdeckt die bioladen*Werte auf bioladen.de/leitbild

Beachtet auch unsere wöchentlichen Angebote!

Gartenbau Bernd Brür
BERNDS BLUMENGLÜCK
DEUTSCHE LANDWIRTSCHAFT

Klaus Umbach
Klaus Umbach
DEUTSCHE LANDWIRTSCHAFT

Mehr Infos: bioladen.de/bernds-blumengluock

Mehr Infos: bioladen.de/umbach

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!



bioladen

Tempranillo, rot

Aktion
3,49
€/0,75l
4,65/1l

Trocken. bioladen*, Spanien. Harmonischer Rotwein mit reifer Frucht.

vegan

BROT DES MONATS: SBK-Saftkorn

Aktion
4,79
€/1 kg

Raffinierter Genuss,
der die
Stimmung hebt.



Aktion
2¹⁹ €/100g
Gute Laune Käse
Schaukäserei Wiggensbach. Deutschland.
Halbfester Schnittkäse
mit mind. 55% Fett i. Tr.

Ein pikantes Stück
Handwerks-
kunst.



Aktion
2³⁹ €/100g
Tiroler Bergkäse g. U.
Bio vom Berg. Österreich.
Rohmilch-Hartkäse mit mind. 45% Fett i. Tr.

Cremig, kräftig
und nussig.



Aktion
1⁶⁹ €/100g
DeJonker Rucola-Pinienkerne
Heerlijkheid Mariënwaerd. Niederlande.
Schnittkäse mit mind. 48% Fett i. Tr.

Klassisch,
edel.



Aktion
1⁵⁹ €/100g
Brie de Saône
Vallée Verte. Frankreich.
Weichkäse mit mind. 45% Fett i. Tr.

Vegan sein, ja! Aber wie können wir auf Käse verzichten und diese Lücke ausgleichen?
– Das war 2014 der Auftakt für die Inhaber von Jay & Joy für den Eigenbedarf mit großer Leidenschaft „Käse auf pflanzlicher Basis“ zu entwickeln. Gut, dass sie das Geheimnis nicht für sich behalten haben. Einfach lecker!

Frisch für euch
im Kühlregal!



Joséphine –
vegane Spezialität
Pflanzliche Alternative
zu Brie und Camembert.



Aktion
5⁹⁹ €/90g
6,66/100g



Wilder Bernd
Söbbecke. Deutschland.
Besonderer Geschmack
durch Eichenrindensud.
Schnittkäse mit
mind. 50% Fett i. Tr.



Aktion
2¹⁹ €/100g

Ur-Helles alkoholfrei,
Natur-Radler
oder Ur-Helles



Aktion
1⁴⁹ €/0,5l
2,98/1l

Schafmilchseife mit
Rosenblütenblättern



Aktion
2⁹⁹ €/100g

Schafmilchseife Herz



Am 8.5. ist
Mutter-
tag!

Aktion
2⁹⁹ €/65g
4,60/100g

Klassischer
Spargelwein
mit zartem,
reifem Duft und
erfrischender
Säure.



Fein-
aromatisch,
harmonisch,
süßig.

Klassiker
zum Spargel.
Aus der
Thermenregion
Österreichs.

Eibling, weiß
Halbtrocken. Weingut Ernst
Hein, Deutschland.



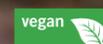
Aktion
4⁹⁹ €/0,75l
6,65/1l

Terra Vita, rosé
Trocken. Weingut Sander,
Deutschland.



Aktion
6⁹⁹ €/0,75l
9,32/1l

Grüner Veltliner, weiß
Trocken. Winzerhof Landauer-
Gisberg, Österreich.



Aktion
8⁹⁹ €/0,75l
11,98/1l

CARPACCIO VOM VEGANEN BRIE

... mit rohem Spargelsalat

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Senf
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Kapern
- Salz, Pfeffer, Rohrzucker
- 200 g weißer Spargel
- 200 g grüner Spargel
- 1 Joséphine veganer Brie
- Petersilie zum Garnieren
- 50 g bioladen* Studentenfutter

Essig mit Senf verrühren. Öl erst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl unterrühren. Kapern wenn notwendig hacken und zu Vinaigrette geben. Vinaigrette mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Den Spargel längs in sehr dünne Scheiben schneiden. Das gelingt gut auf einer Aufschnittmaschine oder mit einem Sparschäler.

Spargel mit Vinaigrette vermengen. Studentenfutter grob hacken und zum Spargelsalat geben.

Veganen Brie in sehr dünne Scheiben schneiden und auf einer Servierplatte oder auf Tellern verteilen. Spargelsalat darauf geben und mit gehackter Petersilie garnieren. Nach Belieben mit Brot servieren.



Ein Fest für die Sinne!

Aktion

6,79 € / 500g
13,58 / 1 kg



bioladen*

Studentenfutter

Mischung aus 47 % Nüssen und 53 % Trockenfrüchten.

Delizioso!

Rezept-Tipp!

Quesadilla mit Spargel & Mozzarella.

Das Rezept findet ihr auf bioladen.de!



Bioland

Aktion

0,99 € / 100g



bioladen*

Mozzarella

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

Rezept-Tipp!

Spargel & Schinken auf Buchweizen-Küchlein.

Das Rezept findet ihr auf bioladen.de!

Häppchen!



Aktion

6,25 € / ca. 120g
5,19 / 100g



bioladen*

Kochschinken

Saftig, mild mit typischem Aroma. Verbandsqualität vom Niederrhein.

SALTED CARAMEL CHEESECAKE IM GLAS

... mit Popcorn-Topping

FÜR 4 PORTIONEN:

KARAMELLOSSE:

150 g Rohrzucker

50 g Butter

100 ml Sahne

BODEN:

100 g Haferkekse

25 g Salzbrezeln

50 g Butter

CREME:

200 g bioladen* Speisequark 40%

200 g bioladen* Frischkäse

1 Tüte Vanillezucker

die Hälfte der Karamellsoße

TOPPING:

die Hälfte der Karamellsoße

50 g bioladen* Popcorn Mais

1 Prise Grobes Meersalz (grob aber nicht zu grob)

Zuerst die Karamellsoße herstellen. Dafür den Zucker in einen Topf geben und erhitzen. Nicht rühren! Wenn der Zucker geschmolzen und goldbraun ist, die Butter zugeben. Zum Schluss die Sahne zugeben und alles einmal aufkochen bis eine cremige Soße entsteht. Soße abkühlen lassen.

Kekse und Brezeln in einer Küchenmaschine zerkleinern. Butter schmelzen und zu den Krümeln geben. Gut vermengen. Kekse in 4 Gläser verteilen und etwas andrücken.

Quark, Frischkäse, Vanillezucker und die Hälfte der Karamellsoße glattrühren. Creme in die Gläser geben. Bis zum Servieren kalt stellen.

Popcorn nach Packungsanweisung (süß) zubereiten. Restliche Karamellsoße mit Salz abschmecken und auf der Creme verteilen. Mit Popcorn garnieren.

Ohne Worte!



Aktion

3,49 € / 470g
7,43 / 1 kg



bioladen*

Popcorn Mais

Aus Österreich.

+ 0,15 € Mehrwegpfand

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



Mehr dazu findet ihr hier: bioladen.de/samenfest

Im Gegensatz zu Hybrid-Sorten sind samenfeste Gemüsesorten unendlich reproduzierbar und erzeugen somit die wichtigste Ernte der Welt: Zukunft. Samenfeste Sorten sorgen für eine Vielfalt der Kulturpflanzen und sind robuster gegen den Klimawandel. Sie sichern die Unabhängigkeit der Landwirte, den Erhalt gesunder Böden und bilden damit insgesamt einen wichtigen Beitrag zur nachhaltigen Landwirtschaft.

Mit dem Verkauf von samenfestem Gemüse aus dem 2020 gegründeten Projekt „Mit Sicherheit samenfest“ wirken wir aktiv gegen den Verlust

von Nutzpflanzensorten: Pro verkauftem Kilo samenfestem Gemüse spendet unser Bio-Großhandel Weiling 2 Cent. Davon geht 1 Cent an das Projekt Saat:gut auf Christiansen's Biolandhof, der seit 2009 samenfeste Gemüsesorten züchtet und 1 Cent an unsere Erzeuger dieser samenfesten Gemüsesorten. Der Anbau ist mit viel Aufwand und Einsatz verbunden, dabei aber häufig weniger ertragreich. Im vergangenen Jahr konnten aus dem Projekt jeweils 16.474 € gespendet werden. Insgesamt beteiligte sich unser Bio-Großhändler seit 2009 mit 241.556 € an der Züchtungsarbeit samenfester Sorten.

Ihr findet das auch so toll wie wir und wollt das Projekt unterstützen? Großartig! Dann achtet bei eurem Gemüse-Einkauf auf „samenfeste Sorte“. Mit dem Kauf unterstützt ihr diese wichtige Arbeit.

Hört zu diesem Thema auch unseren Podcast auf bioladen.de.



bioladen
Spaghetti Vollkorn
 Aus 100% italienischem Hartweizengrieß.
 vegan
Aktion
1 15
 € / 500g
 2,30 / 1kg

bioladen
Spirali
 vegan
Aktion
1 49
 € / 500g
 2,98 / 1kg

bioladen
Tomatensauce Knoblauch & Thymian
 vegan
Aktion
1 79
 € / 340g
 5,26 / 1kg

Olivenöl extra nativ
 Kaltgepresst. Für Salate und Dips, zum Kochen und Braten. Auch gut für die Hautpflege geeignet.
Aktion
8 99
 € / 0,5l
 17,98 / 1l

Grüne Oliven ohne Stein
 Abtropfgewicht: 170g.
Aktion
3 49
 € / 315g
 2,05 / 100g

bioladen
Apfelsaft
 100% naturtrüber Direktsaft.
Aktion
1 59
 € / 1l
 + 0,15 € Mehrwegpfand

Schafjoghurt griechische Art
Aktion
1 89
 € / 250g
 0,76 / 100g

Farmersalat mit Karotten
 Karotten, Sellerie und Porree in würziger Mayonnaise.
Aktion
2 19
 € / 200g
 1,10 / 100g

bioladen
Familienhonig
Aktion
5 79
 € / 500g
 11,58 / 1kg

Streich's drauf Sendi
 Besonders cremiger Brotaufstrich.
 vegan
Aktion
2 29
 € / 160g
 1,43 / 100g

Fruchtgarten Himbeere
 Mit Agavendicksaft gesüßt und 70% Fruchtanteil.
Aktion
2 79
 € / 225g
 1,24 / 100g

Sirup Himbeere
 Mit fruchtig-aromatischen Himbeeren.
Aktion
5 99
 € / 0,5l
 11,98 / 1l

Jamon Serrano
 Spanischer Edel-Schinken, 14 Monate luftgereift.
Herzhaft, saftig, leicht nussig und zart.
Aktion
6 79
 € / 80g
 8,49 / 100g

Wieso, regional ist doch bio! Oder nicht?

Bio und Regionalität: Das ergänzt sich gut, wird aber auch häufig in einen Topf geschmissen. Bio ist oft, aber nicht immer, regional und noch öfter ist regional weniger bio als man denkt. Gerade bei Bio-Obst und Bio-Gemüse ist die Grenze für Verbraucher oft fließend. Da ist der Spargel-Bauer nebenan mit seinem kleinen Hof-Verkauf. Das Erdbeer-Feld zum Selberpflücken nur ein paar Kilometer entfernt. Diese Produkte sind natürlich regional, aber auch bio? Nicht unbedingt. Die Kennzeichnung für Bio-Obst und Bio-Gemüse erfolgt durch das EU-Bio-Logo und zusätzlich oft durch Zertifizierungen der Bio-Verbände.

Eine solch klare Orientierung für „regional“ gibt es nicht. Das Verständnis von „regional“ legt jeder für sich selbst fest – die Erzeuger, die Händler und natürlich auch die Verbraucher. Was hier zur Unschärfe führt ist also die Definition von Regionalität. Regionale Landwirtschaft und kleinbäuerliche Strukturen unterstützen, lange Lieferketten vermeiden und letztlich auch der Gedanke an die Zukunft und das Gefühl von Heimat.

Das alles sind auch Kernwerte des biologischen Gedankens – dieser geht aber noch weiter. Das EU-Bio-Logo legt hier das Mindestmaß an die zu erfüllenden Kriterien fest, dazu zählen in Deutschland z. B. das Verbot synthetischer Pflanzenschutzmittel und künstlicher Düngemittel für Bio-Lebensmittel. Noch weiter gehen die Bio-Anbauverbände: In ihren Kriterien sind die Dünge-Mengen begrenzt und auch die Anforderungen an das Saatgut für Pflanzen höher.

Deutsche Erdbeeren

Deutscher Spargel

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). 0522 PARIPARI.com