

MIT LIEBE GEMACHT:

Sommer auf dem Teller!

LECKER IM JUNI:

Blaubeere oder Heidelbeere? Das ist hier die Frage.

Sommerliche Rezept-Ideen.

Naturkosmetik: Kein Plastik im Gepäck.

Beachtet auch unsere
wöchentlichen
Angebote!



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

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

Eis & Sorbet

verschiedene
Sorten



Aktion

2,99
€/500 ml
5,98/l

Aktion

5,45
€/1 kg

BROT DES MONATS:

Dinkel Alles Drin



Da, wo ihr gut informiert seid.

bioladen

Ausgewogen,
viel Geschmack
aus Kärnten.



Aktion

2¹⁹
€/100g

Alpenstolz
Vallée Verte. Österreich.
10 Monate gereifter Hartkäse
mit mind. 50% Fett i. Tr.

Typisch italienisch,
intensiv und
ausgeprägt.

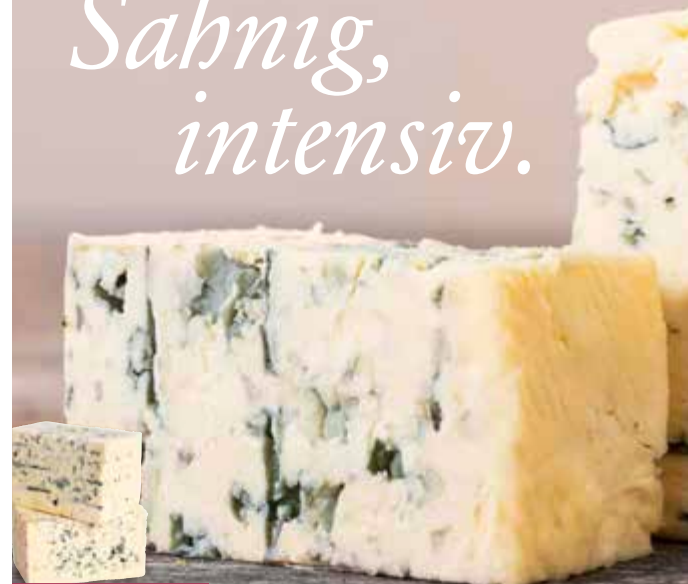


Aktion

3²⁹
€/100g

Parmigiano Reggiano DOP
Hombre. Italien.
22 Monate gereifter Rohmilch-Hartkäse
mit mind. 32% Fett i. Tr.

Sahnig,
intensiv.



Aktion

2²⁹
€/100g

Blaue Kornblume
Thise Mejeri. Dänemark.
4 Wochen gereifter, cremiger Weichkäse
mit mind. 60% Fett i. Tr.

Handgeschöpfter Ziegenkäse
mit duftenden
Kräutern.



Aktion

2⁸⁹
€/100g

Merlin Kräuter
Capra. Belgien.
Ziegen-Weichkäse mit
mind. 45% Fett i. Tr.

Würzig,
rustikal.



Aktion

1⁸⁹
€/100g

Rusticus
Die Käsemanufaktur Allgäu. Deutschland.
Mit Schabzigerklee affinierter Schnittkäse
mit mind. 50% Fett i. Tr.

Mediterranes
Flair.



Aktion

1⁴⁹
€/100g

bioladen*
Gouda Basilikum/Knoblauch
bioladen*. Deutschland.
Schnittkäse mit mind. 50% Fett i. Tr.

Reife
Tannine.

Fruchtig,
sämig.

Fruchtig.

Erfrischend,
elegant.



Aktion

5⁹⁹
€/0,75l
7,99/1l

Bobal y Tempranillo, rot
Trocken.
Bodegas Palmera, Spanien.
Mit reifen Tanninen, feiner
Würze und komplexer Frucht.



Aktion

5⁴⁹
€/0,75l
7,32/1l

Cidre
Halbtrocken.
Côteaux Nantais, Frankreich.
Bretonischer Apfelerwein. Fruchtig,
sämig mit leichten Bitternoten.



Aktion

3⁴⁹
€/0,75l
4,65/1l

Airén, weiß
Trocken.
bioladen*, Spanien.
Fruchtiger Weißwein
aus Spanien.



Aktion

8⁴⁹
€/0,75l
11,32/1l

Adobe Reserva Rose
Trocken. Emiliana, Chile.
Sehr fruchtig. Nach
Kirschen und Cassis.
Erfrischend, elegant.

VEGANER FALAFEL-BURGER

... mit Humus und saurer Bete

FÜR 4 PORTIONEN:
4 Hamburger Brötchen
4 große Blätter Lollo Bianco
150 g Hummus Tahini

FALAFEL:

200 g getrocknete bioladen*Kichererbsen
½ Bund Petersilie
¼ Bund Koriander
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
20 g Sesam
Salz
Pfeffer
Pflanzenöl
4 EL Soja Joghurt
½ Bund Schnittlauch

ROTE BETE:

200 g Rote Bete (frisch)
50 ml bioladen*Gemüsefond
2 EL Balsamico Bianco

Die Kichererbsen über Nacht in mindestens 600 ml Wasser einweichen.

Rote Bete schälen und in dünne Streifen schneiden. Gemüsefond mit Balsamico aufkochen, Rote Bete zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Für die Falafel Petersilie und Koriander waschen, trocken tupfen, Blättchen vom Stiel zupfen und grob hacken. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken.

Kichererbsen in einem Sieb abgießen und zusammen mit Knoblauch, Zwiebeln, Kräutern und Sesam in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse vier gleich große Pattys formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pattys darin von beiden Seiten ca. 4 Minuten anbraten.

Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

Burgerbrötchen halbieren und im Ofen oder auf einem Toaster tosten, mit Hummus bestreichen und jeweils mit einem Blatt Salat, einem Patty, etwas saurer Bete und Joghurt belegen.

Rote-Bete-Kick!

Hamburger Brötchen

vegan

Aktion

2⁹⁹
€/250 g (4 St.)
11,96/1 kg

Hummus Tahini mit Sesam

vegan

Aktion

2²⁹
€/150 g
15,27/1 kg

bioladen*
Eiscreme Vanille

Aktion

2⁹⁹
€/500 ml
5,98/1 l



bioladen*
Orangenblütenhonig

Aktion

6⁷⁹
€/500 g
13,58/1 kg

NICECREAM-SANDWICHES

... mit Erdbeere oder Erdnuss

FÜR 4 PORTIONEN:
4 reife bioladen*Bananen
100 g bioladen*Erdbeeren
2 EL Limettensaft
3 EL bioladen* Erdnussmus Crunchy
16 Haferkekse

Bananen schälen, in Scheiben schneiden und für mindestens 3 Stunden ins Gefrierfach legen.

Erdbeeren waschen, putzen und mit Limettensaft pürieren. Durch ein Sieb passieren und zusammen mit der Hälfte der Bananen in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab cremig pürieren.

Die andere Hälfte der Bananen mit Erdnussmus cremig pürieren.

Vier Haferkekse mit beiden Sorten Nicecream bestreichen, dann mit jeweils einem zweiten Haferkekks bedecken, so dass ein Sandwich entsteht. Die Sandwiches im Gefrierfach ca. 1 Stunde durchkühlen.

Nice!

bioladen*
Erdnussmus Crunchy

vegan

Aktion

5⁹⁹
€/500 g
11,98/1 kg

Rezept-Tipp!

Sommerlich!

Veggie-Sommer-Burger mit Quinoa-Brokkoli-Patty.

Das Rezept findet ihr auf bioladen.de!

bioladen*
Walnuss Bruch

Aktion

3⁹⁹
€/200 g
19,95/1 kg

Ich packe meinen Koffer und nehme mit ...

Sonnenschutz, Duschgel und auch Shampoo – all das darf im Gepäck nicht fehlen. Ein ungezogener Reisebegleiter scheint häufig Plastik zu sein. Wer das ändern will, findet bei uns viele starke Produkte. Denn gerade die bevorstehende Urlaubszeit bietet sich doch an, sich mit Neuem vertraut zu machen – ganz in Ruhe. Hier ein paar einfache Tipps:

- **GREIFT ZU FESTEN & PLASTIKFREIEN NATURKOSMETIK-PRODUKTEN** wie feste Seife, festes Shampoo, feste Rasierseife, Zahnpasta ohne Plastik. Lasst euch gern zu unserer Auswahl beraten. Die Plastik-Faustregel lautet: Ein Washstück von 100g ersetzt rund 3 Plastikflaschen à 250 ml.
- **NEHMT EINEN BEUTEL MIT.** In vielen Ländern sind Plastiktüten weiterhin erlaubt und sehr beliebt. Wenn ihr vor Ort einkauft, könnt ihr jedes Mal Plastik vermeiden. Dabei eignen sich auch Gemüsenetze, um Obst oder kleinere Sachen plastikfrei zu transportieren.

- **PACKT EURE EIGENE TRINKFLASCHE EIN** und trinkt, wenn möglich, Leitungswasser. Das ist in Bezug auf die CO₂-Emissionen 586-mal umweltfreundlicher als (stilles) Flaschenwasser. Allein in Deutschland werden durchschnittlich 181,4 Liter Flaschenwasser pro Person im Jahr verbraucht. Tendenz steigend. Wenn wir stattdessen Leitungswasser trinken, können wir rund 3 Millionen Tonnen CO₂ pro Jahr sparen. Das entspricht in etwa 1,5-mal dem gesamten innerdeutschen jährlichen Flugverkehr!
- **NUTZT PLASTIKFREIEN SONNENSCHUTZ OHNE SCHÄDLICHEN UV-FILTER**, ob aus der Tube, der Dose oder im Karton, es gibt sie, die Lösungen – vor allem in der Naturkosmetik. Zudem arbeitet der Sonnenschutz in der Naturkosmetik mit mineralischen Filtern: Titandioxid und natürliches Zinkoxid. Eine grandiose Erfindung. Die Mineralien reflektieren wie winzige Spiegel die UVA + UVB-Strahlen und bilden so ein Schutzschild

auf der Haut. Kurz: Sie dringen gar nicht erst in die Haut ein und machen dem Begriff „Schutz“ somit alle Ehre. Herkömmliche Cremes und Gele arbeiten mit synthetischen UV-Filtern, die in die oberste Hautschicht eindringen und gleichzeitig das Öko-System Meer schädigen.

- **ÜBRIGENS** auch Zahnbürsten gibt es BPA- und erdölfrei, z. B. von Hydrophil. Für viele schöne Urlaubsfotos mit eurem schönsten Lächeln.

Wir wünschen euch eine schöne Urlaubszeit!

Laut einer aktuellen Studie des WWF hat sich der Mikroplastikgehalt in den Ozeanen in den letzten 30 Jahren verdoppelt. Jede Minute kommt eine Lkw-Ladung hinzu. Zusätzlich ist die Verschmutzung von Böden und Binnengewässern, je nach Umgebung, zwischen vier- und 23-mal so hoch wie im Meer. Es ist wichtig, dass jede*r Einzelne einen Beitrag leistet!

hautnah

NATURKOSMETIK
IM BIOLADEN

**SUPER
FÜR DAS
HAND-
GEPÄCK!**

Festes Shampoo
Volumen oder
Feste Düsche
Sandelholz

Aktion

8,99
€/100g
89,90/1kg

Ersetzt
3 x 250 ml
in Plastik-
flaschen!



bioladen
Tomatensauce
Basilico



Aktion

1,79
€/340g
5,26/1kg

Pesto Rosso
Aromatisch
und nussig.

vegan



Aktion

2,69
€/130g
20,69/1kg

Dinkel
Spiralen
Vollkorn

Bioland

Extra große
Spirale.



Aktion

2,79
€/500g
5,58/1kg

Garnelen mit
Kräutern und
Knoblauch

Naturland

In naturnahen
Teichanlagen
gezüchtet.



Aktion

4,69
€/90g
52,11/1kg

Lupinen Rostbrat-
würstchen

vegan



Aktion

3,29
€/200g
16,45/1kg

bioladen
Camembert

Naturland

Mind. 60% Fett i. Tr.



Aktion

1,79
€/150g
11,93/1kg

bioladen
Speisequark Magerstufe

Bioland

Mind. 0,2% Fett.



Aktion

0,79
€/250g
3,16/1kg

bioladen
Putensteak, gewürzt



Aktion

8,65
€/ca. 320g (2St.)
26,90/1kg

Burger Gurken
Gewürz-
gurken-
scheiben.

demeter

Abtropf-
gewicht:
185g



Aktion

3,29
€/350g
17,78/1kg

Sandwichcreme
Jalapeño



Aktion

2,49
€/135g
18,44/1kg

Süße Lakritzschlange
65 cm lang, weiche Struktur
und süßer Geschmack.



Aktion

1,05
€/56g
18,75/1kg

Tortilla Rolls Tomato
Gerollte Maischips mit
Tomaten-Geschmack.



Aktion

1,59
€/100g
15,90/1kg

Lammsbräu
Edelpils oder
alkoholfrei

Naturland

vegan



Aktion

1,09
€/0,33l
3,30/1l

Kurkuma, gemahlen



Aktion

2,11
€/40g
52,75/1kg

Bio-Heidelbeeren von Michaels Biolandhof

Aber sind das nicht Blaubeeren, mag der ein oder andere denken. Nein. Von unserem bioladen*Partner erhalten wir in der Tat sogenannte Kulturheidelbeeren.

Diese haben einen nordamerikanischen Ursprung und stammen nicht, wie häufig angenommen, von der in Europa heimischen Heidel-, Blau- oder Waldheidelbeere ab. Deren Früchte färben Mund und Lippen beim Verzehr blau. Das Fruchtfleisch der Kulturheidelbeere ist im Gegenteil dazu weiß und der Geschmack nicht vergleichbar mit dem intensiven Aroma der Waldheidelbeere. Beide gehören verwandtschaftlich zwar der gleichen Gattung, aber unterschiedlichen Arten an, die auch unterschiedlich schmecken.

Durch den höheren Zuckergehalt der Kulturheidelbeeren ist der Saft besser gelierfähig und eignet sich dadurch gut für die Herstellung von Marmeladen und Konfitüren. Kulturheidelbeeren sind länger haltbar und transportfähig.

Michaels Biolandhof befindet sich am Westrand der Lüneburger Heide, zwischen Verden-Aller und Walsrode. Seit 2007 wird auf dem Familienbetrieb nach Biolandrichtlinie Obst, Gemüse und Getreide angebaut, die ersten Heidelbeeren wurden jedoch schon vor 60 Jahren auf den sandig-moorigen Flächen angepflanzt.

Heute kultiviert unser Partner über zehn verschiedene Heidelbeersorten. Mehr als 30.000 Heidelbeerbüsche, die bis zu 2 Meter hoch werden können, werden von Juni bis September von über 80 Erntehelfern abgeerntet und kundengerecht abgepackt. Alle Heidelbeeren werden von Hand gepflückt und verlesen, um euch bestmögliche Qualität zu garantieren.



Bioland



Mehr Infos unter
bioladen.de/michaels_biolandhof