

GÜLTIG IM
OKTOBER
2024

ANGEBOTE, INFOS, REZEPTE. Aus deinem Bioladen.

SO SCHÖN IST DER HERBST

Ganzheitlich und nachhaltig handeln. 100% Bio.



GROSSE AUSWAHL Achtet im Regal auf das
IM BROTRÉGAL

Brote aus echten
Bio-Getreideklassikern
wie Dinkel, Emmer
oder Kamut.

**BROT
DES
MONATS**

GENUSS
TIPP

VIELSEITIGER ALLROUNDER: HOKKAIDOKÜRBIS

*Wenn dir das Leben einen Kürbis gibt,
mach' eine Kutsche draus. – Cinderella*

Das wäre zwar märchen-, aber weniger nahrhaft. Dabei gibt es unzählige Kürbissorten, weltweit mehr als 850, jedoch sind nur etwa 200 Sorten essbar. Zu den Speisekürbissen (Cucurbita pepo) gehören übrigens auch Zucchini, genauso wie einer der beliebtesten Vertreter der Kürbisfamilie: der Hokkaido. Anders als der Name vermuten lässt, stammt er, wie alle Gewächse der Familie Cucurbita, aus Lateinamerika. In der Provinz Hokkaido in Japan wurde er Anfang des 20. Jahrhunderts kultiviert und kam dort 1933 unter dem Namen Uchiki Kuri auf den Markt. Wie es zu dem Namen Hokkaidokürbis kam, ist bis heute unbekannt.

Diese Kürbissorte passt sich vielen Geschmacksrichtungen an und harmoniert besonders gut mit Ingwer und Chili. Ob roh oder für Suppen, Currys, Aufläufe, als Gemüse oder in Salaten, der Hokkaido ist vielseitig verwendbar. So vielseitig, dass er sogar als Hauptdarsteller in dem Film „Der große Kürbis“ (engl. The great pumpkin) bei den Peanuts oder als Kutsche in dem Disney-Film „Cinderella“ große Bewunderung befand.

In der Realität wird der Hokkaido zwar nicht zu einer Kutsche, aber beim Kochen weicht die harte äußere Schale auf und wird so essbar.

Deshalb halten wir es mit Linus von Peanuts, der schreibt: „Lieber großer Kürbis, wieder einmal sehe ich deinem Kommen mit Freude entgegen“. Oder kurz: Endlich Kürbiszeit!

BEACHTET UNSERE
**WOCHE
AKTION**



IST MIR WICHTIG:

RESPEKT

„VOR DER NATUR, DEN BÖDEN
UND DER BIO-LANDWIRTSCHAFT –
UND WAS SIE UNS GEBEN.“

BEI UNS BEKOMMST DU,
WAS DIR WICHTIG IST!



Kräftiges Roggenbrot

ZUTATEN FÜR CA. 1 KG BROT:

- 600 g bioladen* Roggenmehl Type 1150
- 310 ml kaltes Wasser
- 3 g Frischhefe (etwa Marmel-große Kugel) oder 1 g Trockenhefe
- 15 g Salz
- 150 g bioladen* Joghurt mild Natur 1,5% Fett
- 30 g Apfelessig
- 10 ml bioladen* Olivenöl



Die Zubereitung findest du unter Rezepte auf bioladen.de

Tolle bioladen*Rezepte gibt's auch hier:

[@bioladen_de](https://www.instagram.com/bioladen_de) [Bioladen.de](https://www.facebook.com/Bioladen.de)

GENUSS-TIPP:
Frischkäse-Aufstrich mit Datteln & Mandeln



TOP-PREIS
1 35 €/1 kg

bioladen*
10 49 €/500 g
20,98/1 kg



bioladen*
4 79 €/500 g
9,58/1 kg

bioladen*
1 69 €/175 g
9,66/1 kg



TOP-PREIS
1 79 €/680 g
2,63/1 kg



TOP-PREIS
1 19 €/500 g
2,38/1 kg



TOP-PREIS
4 99 €/1 l



TOP-PREIS
1 35 €/1 kg



TOP-PREIS
3 99 €/1 kg



TOP-PREIS
1 79 €/750 g
2,39/1 kg

FÜR DICH
für jeden Tag

Jetzt Vorräte
AUFFÜLLEN!

FEINE KÄSE IM OKTOBER

Der Klassiker.



bioladen*
1 79 €/100g

Gouda mittelalt
bioladen*, Deutschland.
3 Monate gereifter, aromatisch-pikanter Schnittkäse mit mind. 50% Fett i. Tr.

Edel mit feiner Pfeffernote.



bioladen*
1 99 €/100g

Aurora Gold Steinpilz
Aurora, Deutschland.
Würziger Schnittkäse mit Steinpilzen, Zwiebeln und Pfeffer. Mind. 50% Fett i. Tr.

Herzhaft und pikant.



2 49 €/100g

Wilder Bernd
Söbbeke, Deutschland.
Mit einem Sud aus Eichenrinde und feinem Dinkelkorn affiniertes Schnittkäse. Mind. 50% Fett i. Tr.

Tradition mit Charakter.



2 49 €/100g

Allgäuer Alpkäse
Baldauf, Deutschland.
4 Monate gereifter Rohmilch-Hartkäse aus Heumilch mit mind. 50% Fett i. Tr.

Höhlen-gereift.



3 49 €/100g

Schweizer Ur-Emmentaler AOP
InterCheese, Schweiz.
Kräftiger, 12 Monate gereifter Rohmilch-Hartkäse mit nussiger Note. Mind. 45% Fett i. Tr.

Nobel und sahnig, eine Sünde wert.



3 69 €/100g

Le Duc de Bourgogne
Vallée Verte, Frankreich.
Zart-schmelzender Weichkäse mit mind. 72% Fett i. Tr.

WEIN-EMPFEHLUNGEN IM OKTOBER



bioladen*
3 49 € / 0,75l
4,65 / 1l

Tempranillo, rot
Südländischer Typ mit Biss und beeriger, reifer Frucht.

Moderner, fruchtig-harmonischer Rotwein. Passt gut zu Fleisch, herzhaften Aufläufen und Geschmortem.
Trocken. bioladen*, Spanien.

- Tempranillo
- trocken
- Spanien
- vegan
- 16°C



Perfekt zum **KÜRBIS-FLAMM-KUCHEN**
7 49 € / 0,75l
9,99 / 1l

Zweigelt, rot
Fruchtbetont mit schöner Kirscharomatik.

Harmonisch und weich am Gaumen. Passt zu Nudelgerichten, gegrilltem und gekochtem Fleisch, Aufläufen, Antipasti und mildem Hart- oder Weichkäse.
Trocken. Weingut Sonnenmulde, Österreich.

- Zweigelt
- trocken
- Österreich
- vegan
- 15–19°C



6 79 €/1l
+ 0,25 € Mehrwegpfand

Becco Pinot Grigio, weiß
Mild und vollmundig.

Mit eleganten Fruchtnoten von Ananas und Banane. Passt zu Pizza oder Pasta Frutti de Mare.
Trocken. Peter Riegel Weinimport, Italien.

- Pinot Grigio
- trocken
- Italien
- vegan
- 10–12°C

Cornflakes Original

Barnhouse
Sanft geröstet, wenig gesüßt.



3 29 €/375g
8,77 / 1kg

Schoko Haferling Oat & Chocolate

Bohlsener Mühle
So lecker. 100% Hafervollkornmehl und feine Zartbitterschokolade.



1 99 €/125g
15,92 / 1kg

Vollmilch Ganznuss oder Cappuccino Vollmilch & Weiße

Vivani



2 69 €/100g
26,90 / 1kg

Weißer Bohnen


Nur Puur
Für Eintopfgerichte oder kalte Mahlzeiten.
Abtropfgewicht 240g.



1 99 €/350g
8,29 / 1kg

Pizzamehl

Spielberger Mühle
Ideal für lockere und knusprig-dünne Pizza oder Ciabatta und Focaccia.



2 29 €/1kg

Tortellini Gemüse

D'Angelo
Mit gemüse- und kräuterhaltiger Füllung.



2 99 €/250g
11,96 / 1kg

Mittelscharfer Senf

Byodo
Verführt mit Cremigkeit, feiner Schärfe und würzigem Geschmack.



2 29 €/200ml
11,45 / 1l

Frische Gnocchi originale

bio-verde
Einfach anbraten oder kochen.



3 19 €/400g
7,98 / 1kg

Aufschnitt Lyoner oder Toskana Art

Wheaty
Aufschnitt auf Basis von Erbsenprotein.



1 99 €/80g
24,88 / 1kg

Delikatess Geflügel Fleischwurst

Ökoland
Leicht würzig. Mit wertvollem Sonnenblumenöl.



3 79 €/180g
21,06 / 1kg

Geräucherte Forellenfilets

Bio Mare
Im Steinofen über Buchenholz geräuchert. Aus ökologischer Aufzucht.



6 99 €/125g
55,92 / 1kg

Mozzarella

Züger Frischkäse
In der praktischen Stangenform für gleichmäßige Scheiben. Mind. 45% Fett i. Tr.



3 59 €/300g
11,97 / 1kg

Joghurt mild Stracciatella

bioladen*
Cremiger Joghurt-Genuss mit 3,5% Fett und feinen Schokostückchen. Im 500-g-Mehrwegglas.



1 99 €/500g
3,98 / 1kg

Sahnejoghurt griechischer Art

Andechser Natur
Mehr Reifezeit für mehr Geschmack. Nach griechischer Rezeptur hergestellt.



0 99 €/200g
4,95 / 1kg



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). 1024 PARIPARI.com