

▶ Rezept

Bircher Müsli

▶ Ökolandbau

schützt unsere Böden

▶ Frisch
im Februar!



ich mag's bio.

[JETZT ZUM
AKTIONSPREIS!]

Münsterländer Grienkenschmied

Herzhafter, pikanter Schnittkäse, affiniert mit einer Mischung aus Schabzigerklee, Löwenzahn, Brennnessel und Petersilie. Lecker und deftig als Käse zur Brotzeit! 50 % F. i. Tr. Ausgezeichnet mit dem World Cheese Award Gold 2007.

100 g
€ 1,89



BIO von hier



Nuss-Nougat-Creme

Super nussiger, cremiger und angenehm süß schmeckender Schoko-Brottaufstrich. Für alle kleinen und großen Kinder!

400 g 1,00/100 g
€ 3,99

Dinkel-Flakes

In Demeter-Qualität. Köstlich mit Milch, Joghurt und frischen Früchten oder auch als Zutat zum Backen.

250 g 1,00/100 g
€ 2,49



BIO von hier

Bei uns finden Sie viele regionale Produkte. Mit ihrem Einkauf sichern Sie faire Preise für die Produzenten sowie regionale Strukturen, eine bäuerliche Landwirtschaft und die Erhaltung wichtiger Kulturlandschaften.

Fruchtjoghurt

Mango-Vanille oder Erdbeere. Cremig gerührt, 3,8 % Fett im Milchanteil.

150 g 0,37/100 g
€ 0,55



BIO von hier

BIO von hier



125 g 1,59/100 g
€ 1,99

Fruchtgarten Erdbeere

Mit 70 % Fruchtanteil. Für den echten, unverfälschten und natürlichen Geschmack sonnengereifter Erdbeeren. Ohne Zucker-Zusatz.

250 g 1,00/100 g
€ 2,49



15 Beutel
€ 2,49

Halswohl-Tee

Ayurvedische Kräuter- und Gewürzteesmischung. Fruchtig und sanft im Geschmack.

0,75 ltr. 7,99/ltr.
€ 5,99

Rioja Osoti tinto DO

Fein, verspielt und doch ausdrucksvoll, mit den Aromen von schwarzen und roten Beeren und feinsten Tanninen.

0,7 ltr. 3,56/ltr.
€ 2,49

zzgl. 0,15 Pfand



Apfel „Marnica“

Vom Obsthof Augustin aus dem Alten Land.

1 kg
€ 2,39

BIO von hier



Brie-Ecke

Das Beste vom feinen Brie! Mild-aromatisch im Geschmack, naturbelassen im Fettgehalt.

Reiswaffeln ohne Salz

Vollkornreis pur! Ideal zu süßen und herzhaften Aufstrichen, hervorragend für Babys, Kleinkinder und Allergiker.

100 g
€ 0,75



Vollkorn-Honig-Waffeln

Knusprige Waffeln aus Weizenvollkornmehl, mit Honig und Zimt verfeinert.

175 g 1,14/100 g
€ 1,99



Reiswaffeln mit Meersalz

Lecker, locker, fluffig! Zum Knabbern für zwischendurch oder auch als Brotersatz.

560 g 0,50/100 g
€ 2,79

Salami Bambino

Aus Schweinefleisch, mit feinen Gewürzen. Sündhaft gut im Aroma!

200 g 2,40/100 g
€ 4,79



Vegetarischer Linsen-Eintopf

Leckerer Gourmet-Eintopf für die schnelle Küche.

450 g 0,39/100 g
€ 1,75



Mexikanischer Bohnen-Eintopf

Köstlich-feurig mit vielen knackigen Zutaten. Vegan.

Suppengemüse

Vielseitig verwendbar, z. B. für Suppen, Eintöpfe, Aufläufe, Gemüsepflanzen, Soßen und Gratins.

Erhältlich im Naturkost-Fachgeschäft mit Tiefkühl-sortiment.



Rezept

Bircher Lieblingsmüsli



Zutaten für 2-3 Personen

- 100 g kernige Bio-Haferflocken
- 50 g Rosinen
- 250 ml Milch oder „Voelkel Bonjour Frühstückstrunk“
- 60 ml Sahne
- 2 Äpfel oder 1 Apfel und 1 Birne
- 1 Banane
- 2 Orangen
- Saft 1/2 Zitrone
- 30 g gehackte Mandeln oder Haselnüsse
- 2-3 EL Honig
- etwas Zimt

Haferflocken und Rosinen über Nacht mit Milch und Sahne einweichen und kalt stellen. Am nächsten Morgen die Äpfel grob reiben, die Banane längs halbieren und in Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft vermischen. Die Orangen schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Obst mit den Nüssen, dem Honig und dem Zimt vermischen.

Die eingeweichten Haferflocken und Rosinen in Schälchen geben, das Obst dazugeben und unterheben.

Tipp: Statt Rosinen kann man auch mal anderes Trockenobst verwenden. Sehr lecker!

Guten Appetit!

Ökolandbau schützt unsere Böden.

Nun ist Regierungs-Initiative gefragt!

Nur intakte Böden können dauerhaft stabile Erträge liefern und CO₂ speichern. Der Ökolandbau fördert aktiv die Regeneration der organischen Bodensubstanz durch Ausbringen von organischem Dünger und Fruchtfolgen mit einem hohen Anteil an Fruchtbarkeit mehrenden Pflanzenarten. Das führt zu einer höheren biologischen Bodenaktivität und einem stabileren Bodengefüge und hilft so, Erosion zu verhindern.

Felix Prinz zu Löwenstein, Vorsitzender des Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft BÖLW: „Die aktive Verbesserung der Bodenqualität, der Schutz vor Erosion und die verbesserte Wasserspeicherung sind der Schlüssel für eine erfolgreiche und zukunftsfähige Landnutzung. Mit mineralischem Stickstoffdünger und dem Anbau von Monokulturen wird in weiten Teilen der landwirtschaftlichen Praxis immer noch aufs falsche Pferd gesetzt.“

Zwar können durch diese Maßnahmen kurzfristig höhere Erträge erzielt oder durch den Umbruch von Grünland und Mooren mehr Ackerflächen geschaffen werden. Die langfristig resultierende Verminderung der Bodenqualität durch Verlust an organisch aktiver Substanz und das Freisetzen von klimaschädlichem CO₂ aus den umgebrochenen Flächen wirken jedoch sowohl der Sicherung stabiler Erträge als auch der Vermeidung von landwirtschaftlichen Emissionen entgegen.

Nur eine vorrangige Förderung des Ökolandbaus durch die Bundesregierung kann diese bodenschonende Wirtschaftsweise forcieren und Deutschland international als wirtschaftliches Leitbild etablieren.

Quelle: Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft

Frisch im Februar!

Auch wenn es draußen kalt und ungemütlich zugeht und die Felder brach liegen, gibt es eine Vielzahl an heimischen Gemüsesorten, die gerade jetzt ihre Hauptsaison haben – und manche von ihnen, wie der Grünkohl, brauchen sogar den leichten Frost, um ihr volles Aroma entfalten zu können.

Frisches Gemüse im Winter hilft dem Körper auf vielfältige Weise: Je nach Inhaltsstoffen stärkt es das Immunsystem, senkt den Blutdruck, hilft dem Körper zu entgiften, schützt vor Herzinfarkt oder hemmt Viren und Bakterien. Je frischer und unbehandelter das Gemüse beim Verzehr ist, desto besser!

Fragen Sie daher gezielt nach Gemüse aus ökologischem Anbau. Ihr Naturkostfachgeschäft hilft Ihnen bei Fragen nach Herkunft und idealer Zubereitung gerne weiter!

Hauptsaison aus heimischem Anbau haben:

Chicoree • Feldsalat • Meerrettich • Pastinaken
Kohlarten wie Rot-, Weiß- und Wirsingkohl
Rosenkohl • Grünkohl • Rote-Bete
Knollensellerie • Endivien • Schwarzwurzeln • Porree • Zwiebeln



Dieser Handzettel wurde auf FSC-zertifiziertem Papier gedruckt. Das bedeutet, dass das dafür verwendete Holz nach den strengen Richtlinien aus kontrolliert und zertifiziert nachhaltigem Anbau stammt. Mehr über die wichtige Arbeit des FSC zum Erhalt einer lebenswerten Umwelt finden Sie unter www.fsc-deutschland.de