

# Bio MARKT



Stein-champignons

aus Deutschland

100 g

0.79

## Bio-Angebote

Mittwoch, 21.02. bis Dienstag, 27.02.2018



ÖMA

Bartholomäus  
Gewürzblüte



100 g

1.79



dennree

Aprikosen



ganze Frucht, fruchtig-süß,  
entsteint, getrocknet

500 g  
(1 kg = 7.98)

3.99



Soto

Veganes oder  
vegetarisches  
Fingerfood

verschiedene Sorten

ab 195 g  
(100 g = 1.00/1.28)

2.49



BIO VOM  
LEYENHOF



HOFLADEN & LIEFERSERVICE

Für Sie zum  
Probierpreis



Shoti Maa

Ayurvedischer Tee

Kräuter- und Gewürztee-  
mischungen, verschiedene  
Sorten

je Packung (16 Btl.)  
(100 g = 5.21/6.94)

2.00



# Ein Tag pro Woche ist Veggie-Tag

Jede Woche einen Tag auf Fleisch zu verzichten, ist für manche Menschen eine Herausforderung. Wir möchten Sie dazu anregen, es eine Zeit lang auszuprobieren.

## Tipps für Ihren Veggie-Tag

Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen ausschließlich vegane und vegetarische Produkte vor, die es Ihnen leicht machen, einen fleischfreien Tag in der Woche kreativ und genussvoll zu gestalten. Mehr noch: Bei uns können Sie sich jede Woche Ideen für Ihren individuellen Veggie-Tag holen.

## Was bringt das Ganze?

Ein vegetarischer Tag in der Woche ermöglicht es Ihnen nicht nur, mit neuen, leckeren Lebensmitteln Ihren kulinarischen Horizont zu erweitern – sondern:

- **Gesundheit:** Mit einer regelmäßigen fleischfreien Ernährung tun Sie Ihrer Gesundheit einen Gefallen. Denn eine ständige hohe Zufuhr an tierischen Fetten trägt zu vielen chronischen Krankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus und Krebs bei. Schreiben Sie sich Ihren Veggie-Tag gleich in den Kalender und schauen Sie selbst, wie Sie sich damit fühlen.

- **Umwelt:** Der Umweltaspekt ist ein entscheidender, denn die Erzeugung tierischer Lebensmittel hat negative Auswirkungen. 18 Prozent der weltweiten Treibhausgase sind auf die Produktion von Fleisch, Fisch und Milch zurückzuführen. Das sind mehr als alle Transport-

und Verkehrsabgase zusammen. Ein Veggie-Tag pro Woche verringert Ihren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck und spart wertvolle Ressourcen wie fossile Brennstoffe und Frischwasser.

- **Tierwohl:** Laut Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft verbraucht jeder Deutsche über 60 kg Fleisch pro Jahr. Eine Zahl, die zu denken gibt und die Existenz von Fleischfabriken mit Massentierzucht, Abfertelbuchen und Legebatterien erklärt. Da sich die Produktion nach dem Verbrauch richtet, ist die logische Konsequenz, den eigenen Fleischkonsum zu reduzieren und bewusster einzukaufen.

## Für Sie zum Probierpreis

Neu



Naturli

### Veganes Streichfett

pflanzliche Alternative zu Butter, als Brotaufstrich, zum Braten, Kochen und Backen, mit Rapsöl, Kokosöl, Sheaöl und Mandelmus, ohne Palmfett

1.30



Green Heart

### Hummus

verschiedene Sorten, ideal als Dip, Brotaufstrich oder für Füllungen, vegan

je 150 g  
(100 g = 1.06)

1.59



Lovechock

### Rohkost-Riegel

verschiedene Sorten, aus ungebrannten und kalt gemahlenen Kakao-Bohnen, mit Kokosblütennektar gesüßt, vegan

je 40 g  
(100 g = 6.23)

2.49

225 g  
(100 g = 0.58)

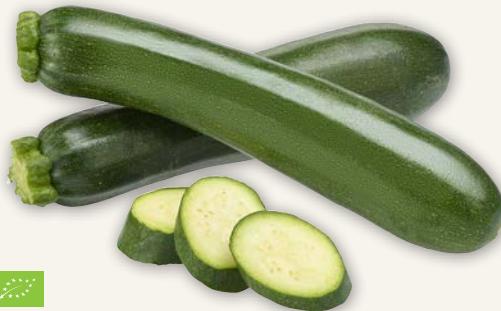


## Blutorangen

2 Sorten: Moro oder Tarocco,  
aus Italien,  
HKL II

je 1,5 kg-Netz  
(1 kg = 1.86)

**2.79**



## Zucchini

aus Italien oder Spanien

1 kg

**3.99**



## Kartoffeln

verschiedene Sorten,  
aus Deutschland

je 2 kg-Tüte  
(1 kg = 1.24)

**2.49**



## Mangold grün oder bunt

aus Italien  
je 1 kg

**2.99**

# Vielfalt und Frische

In Ihrem Biomarkt finden Sie Obst und Gemüse  
bevorzugt in Verbandsqualität, aus heimischer  
Herkunft und von unseren Partnern aus aller Welt.



Bastiaansen

## Bastiaansen Light

niederländischer Schnittkäse,  
mild-aromatisch, 4 Wochen rindengereift,  
mit mikrobiellem Lab, mind. 30% Fett i. Tr.

100 g



**1.49**



Schweizer  
Käsespezialitäten

## Appenzeller

Schnittkäse, aromatisch-würzig,  
mit Kräuteressenz, aus Rohmilch,  
laktosefrei, 3 Monate rindengereift,  
mit tierischem Lab, mind. 48% Fett i. Tr.

100 g



**2.79**

# Bio im Kühlregal

Milch, Käse und Wurst in Bio-Qualität sind für uns  
genauso selbstverständlich wie ein umfangreiches Angebot  
an laktosefreien, veganen und vegetarischen Produkten.

### Erfrischende Beeren-Smoothie-Bowl

200 ml Allos Hafer-Drink, 250 g gefrorene Beeren,  
1 Banane, 2-3 EL Haferflocken und 1 TL Chiasamen  
mixen, bis eine geschmeidige Masse entsteht.  
In einer Schale anrichten und mit 1 EL Kokosflocken  
und Beeren garnieren.  
Et voilà – das perfekte Veggie-Frühstück ist fertig!



Allos

## Getreidedrink Natur

verschiedene Sorten,  
zu Müsli sowie zum  
Kochen und Backen,  
laktosefrei, vegan

je 1 l

**1.49**



## Feta



original griechischer Weichkäse,  
aus Schafs- und Ziegenmilch,  
mit pikant, frisch-säuerlichem  
Aroma, in Salzlake gereift,  
mit mikrobiellem Lab,  
mind. 48% Fett i. Tr.

180 g  
(100 g = 1.27)

**2.29**

**Neu**



Svenssons

## Gemüse-Köttbullar

2 Sorten: Natur oder Knusper  
(paniert), verzehrfertig gebraten,  
ca. 20 Stück, tiefgefroren,  
vegan

je 280 g  
(100 g = 0.89)

**2.49**

**-20%  
Rabatt\***



auf vegane Spezialitäten  
von MyLove - MyLife

\*Der rabattierte Preis ist am Regal ausgewiesen.

Unser Rezepttipp

# Grüne Soba-Bowl mit knusprigem Sesam-Tofu



## Zutaten für 2 Personen:

- 2 Frühlingszwiebeln
- 50 g Baby- oder normaler Mangold
- 10 Basilikumblätter
- neutrales Öl zum Braten
- 260 g TK-Erbsen
- 200 g dennree Tofu Kräuter
- 5 EL Wasser
- 2 EL Agavensirup
- 3 EL Mehl
- 150 g Sesam
- 250 g Soba Nudeln
- 4 EL Limettensaft
- 2-3 EL Sojasauce
- 4 EL Rapunzel Leinöl nativ

## Zubereitung:

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Scheiben schneiden. Babymangold und Basilikum waschen und abtropfen lassen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebeln mit den Erbsen etwa 5 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.

In der gleichen Pfanne etwa 10 EL Öl erhitzen (der Tofu muss später zur Hälfte mit Öl bedeckt sein). Backofen auf 90°C vorwärmen. Währenddessen Tofu in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Wasser, Agavensirup und Mehl in einem tiefen Teller verrühren und den Tofu darin wenden. Die Masse etwas abtropfen lassen und den Tofu anschließend in Sesam wälzen. Im heißen Öl etwa 5-7 Min. von beiden Seiten goldbraun braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und dann im Backofen warm halten.

Soba Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Aus Limettensaft, Sojasauce und Leinöl ein Dressing rühren. Nudeln abtropfen lassen und auf zwei Schüsseln verteilen. Erbsen, Babymangold, Basilikum und das Limetten-Dressing dazugeben. Zum Schluss den Sesam-Tofu in die Schüssel geben und genießen.

**Tipp:** Für einen Tofu-Dip kann die Menge des Dressings einfach verdoppelt werden.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten



**Rapunzel**  
**Leinöl**  
nativ, reich an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren

---

250 ml  
(100 ml = 2.00)

**4.99**

**dennree**  
**Tofu**  
2 Sorten: Paprika oder Kräuter, ideal als Brotbelag, zur Verfeinerung von Salaten oder angebraten zu Nudeln, Reis oder Kartoffeln

---

je 200 g  
(100 g = 0.90)

**1.79**



dennree  
**Daily-Kaffee**

aromatische und bekömmliche  
Hochland-Kaffeemischung aus  
erlesenen Arabica-Sorten,  
filterfein gemahlen

500 g  
(1 kg = 9.98)

**4.99**

#### Ballaststoffreicher Energiespender

Die Erdmandel – auch Chufa oder Tigernuss genannt – bietet dank ihres hohen Ballaststoffanteils und des leicht nussigen Geschmacks vielseitige Einsatzmöglichkeiten. Durch die feine, natürliche Süße kann die Zuckermenge beim Backen verringert oder ganz ersetzt werden. Botanisch gehört die Erdmandel zu den Gräsern und ist daher eine gute Alternative für alle Nussallergiker.



Govinda

#### Mandelmehl oder Erdmandeln gemahlen

vielseitig einsetzbar,  
gluten- und laktosefrei

200 g/400 g  
(100 g = 1.50/3.00)

**5.99**

Bioland

#### Lisa's Kesselchips

verschiedene Sorten,  
in Sonnenblumenöl gebacken

je 110 g  
(100 g = 1.63)

**1.79**



Bioland

#### Bohlsener Mühle Cookies

verschiedene Sorten,  
kleine knusprige Nascherei  
für zwischendurch

je 175 g  
(100 g = 1.14)



**1.99**

demeter

Voelkel

#### Saft

verschiedene Sorten,  
Direktsaft, ohne Zuckerzusatz

0,7 l/0,75 l  
(1 l = 3.72/3.99)  
+ Pfand

**2.79**



# Zum Snacken und Genießen

Ob für den Vorrat oder zwischendurch – in Ihrem Biomarkt finden Sie die Produkte des täglichen Bedarfs, natürlich in Bio-Qualität.



Francisco &  
Javier Parra

## Don Diego de Miranda

aus Spanien, verschiedene Sorten,  
trocken oder halbtrocken, vegan

je 0,75 l  
(1 l = 3.99)



**2.99**



Biovidis

## Sekt „Clairette de Die“

aus Frankreich, halbtrocken,  
ideal als Aperitif oder zum Dessert

0,75 l  
(1 l = 11.99)



**8.99**



NAbio

## Vegane Cremesuppe

klassisches Gemüse kombiniert  
und mit Früchten, Beeren und  
Gewürzen abgeschmeckt,  
verschiedene Sorten

je 375 ml  
(1 l = 6.64)

**2.49**



**Davert**  
**Hülsenfrüchte**

verschiedene Sorten,  
geeignet für Eintöpfe  
oder als Beilage

je 500 g  
(1 kg = 6.98)

**3.49**

**dennree**

## Cherrytomaten oder Tomaten-Passata „Classica“

fruchtig-aromatisch, aus sonnen-  
gereiften Tomaten, ideale Basis  
für schmackhafte Pastasaucen

400 g/680 g  
(1 kg = 1.46/2.48)

**0.99**



Spielberger

## Getreideflocken

verschiedene Sorten

ab 250 g  
(1 kg = 3.58/7.16)

**1.79**



Voelkel  
**Birkenwasser**

wurzelgefiltert und natürlich  
erfrischend, verschiedene  
Sorten

je 0,28 l  
(1 l = 7.11)

**1.99**

**VitaTrend**

## Nahrungsergänzung

verschiedene Nährstoff-  
kombinationen mit Vitaminen,  
Mineralstoffen und  
Spurenelementen

je Glas (ab 60 Stk.)  
(100 g = 5.83/24.96)

**6.99**

# Frage der Woche

## Kunden fragen - wir antworten

Jede Woche geben wir Aufschluss über eine spannende Kundenfrage: **Kundin Linda H. hat uns gefragt, was sich genau hinter Tonkabohnen verbirgt.**

Die Tonkabohne gehört zur Familie der Schmetterlingsblütler und wird überwiegend im Norden Südamerikas und in den tropischen Gebieten Afrikas angebaut. In den vergangenen Jahren eroberte sie mit ihrem edlen Geschmack, der an Vanilleschote erinnert, die internationalen Küchen und wird von Sterneköchen zelebriert. Besondere Feinschmecker identifizieren zudem eine feine Note von Rum. Deshalb findet man Tonkabohnen häufig in Desserts wie Pralinen, Torten, Eiscremes oder Konfitüren. Auch Fischgerichte oder Cremesuppen runden die Tonkabohne ab, die Hobbyköche zum Experimentieren einlädt. Mit einer kleinen Muskatreibre

kann das Gewürz ideal dosiert werden, denn die Bohne entfaltet ihren Geschmack schon in sehr kleinen Mengen. Die Ureinwohner Südamerikas entdeckten die Tonkabohne auch als Heilpflanze, da der hohe Cumarin-Anteil Beschwerden wie Übelkeit oder Husten mindert und eine stresslindernde Wirkung hat. Mehr als 0,1 mg Cumarin pro Kilo Körpergewicht sollten jedoch nicht konsumiert werden, da größere Mengen der Leber schaden könnten. Darum sind in Europa lediglich Tonkabohnen im Handel, deren Anteil an Cumarin reduziert und somit nicht gesundheitsschädlich ist.

### Was wollten Sie uns schon immer einmal fragen?

Schicken Sie uns eine E-Mail an: [fragen@biomarkt.de](mailto:fragen@biomarkt.de)  
Oder auch gerne eine Nachricht über [facebook.com/meinbiomarkt](https://facebook.com/meinbiomarkt).



dennree

### Nusscreme

besonders hoher Nussanteil,  
verschiedene Sorten



3.79

je 250 g  
(100 g = 1.52)



dennree

### Fruchtjoghurt

verschiedene Sorten, ohne Aromazusatz

je 400 g  
(1 kg = 2.48)



0.99



BIO VOM  
LEYENHOF

HOFLADEN & LIEFERSERVICE

Im Bachele 1b · 53175 Bonn

Mo. – Fr. 9.00 – 19.00 Uhr  
Samstag 9.00 – 15.00 Uhr

Telefon: 0228/31 35 02  
[hofladen@derleyenhof.de](mailto:hofladen@derleyenhof.de)

Lieferservice:  
Mo. – Fr. 9.00 – 16.30 Uhr

Telefon: 0228/31 08 15  
[bio@derleyenhof.de](mailto:bio@derleyenhof.de)  
[www.derleyenhof.de](http://www.derleyenhof.de)

Einzelne Artikel nicht in allen BioMärkten erhältlich.  
Preisangaben in Euro. Solange Vorrat reicht. Irrtum und Druckfehler vorbehalten. An alle Haushaltungen (mit Tagespost). Dieses Druckerzeugnis ist auf Blauer Engel auszeichen!-V.S.P. und Herausgeber ist die Lemke GmbH vertreten durch den Geschäftsführer Thomas Grein, Hofer Straße 11, D-51187 Tönisvorst.

