[ECHT BIO.]®

www.echt-bio.de

UNSER REZEPT:
Apfeltiramisu

# Den Herbst genießen!

## Uriger Allgäuer

Schnittkäse aus Heumilch
**Schaukäserei Wiggensbach**

**2,19**
**AKTIONSPREIS**
100 g
1 kg = 21,90 €

affiniert mit Schabzigerklee für eine mild-nussige Note, mindestens 50 % Fett i. Tr.

## Kaffee-Gourmet

gemahlen: klassisch oder kräftig
**LEBENSBAUM**

**11,90**
**AKTIONSPREIS**
500 g
1 kg = 23,80 €

aromatischer Hochlandkaffee, zu 100 % aus Arabica-Bohnen

## Schoko-Hafer-Taler

kerniges Hafergebäck
**Linea Natura**

**3,49**
**AKTIONSPREIS**
200 g
1 kg = 17,45 €

mit herzhaftem Hafer und einer feinen Schokoladenseite – der perfekte Snack für kleine Genussmomente

[ECHT BIO.]®*

**Unsere Angebote vom 23.9. bis 6.10.**

# Allgäuer Wildblume

Schnittkäse

**Baldauf Käse**

2,79 AKTIONSPREIS 100 g 1 kg = 27,90 €

aus frischer Heumilch, veredelt mit ausgesuchten Kräutern und Blüten, mindestens 50 % Fett i. Tr.

## Spritzgebäck

aus Einkorn- oder Dinkelvollkornmehl

**ErdmannHAUSER**

2,79 AKTIONSPREIS 200 g 1 kg = 13,95 €

klassisches gekringeltes Mürbeteiggebäck mit feiner Butternote

## Amaranth-Müsli

Schoko, Nuss oder Beere mit 20 % Amaranth

**ALLOS**

3,99 AKTIONSPREIS 375 g 1 kg = 10,64 €

Vollkorn-Haferflocken mit knusprigem Amaranth - ideal mit Milch, Joghurt oder pflanzlicher Alternative

## Erbsendrink

Barista oder High Protein

**vly**

Neu!

2,39 AKTIONSPREIS 1 l

proteinreiche Milchalternative aus Erbsen, mild-cremig und vielseitig einsetzbar

## Frische Kürbis-Gnocchi

aus Kürbis, Kartoffeln und Hartweizengrieß

**Pasta Nuova**

2,49 AKTIONSPREIS 350 g 1 kg = 7,11 €

pfannenfertig, einfach kurz anbraten und mit einer Soße oder einem Pesto genießen

# Apfeltiramisu

VEGETARISCH

## Fruchtige Auszeit

In der Aktion

**Zutaten** (für 4 Personen)

- 1 TL gemahlener Kaffee
- 200 g Löffelbiskuits
- 360 g Apfelmus
- 200 g Crème fraîche
- 200 ml Sahne
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 TL Kakao

**Zubereitung** (25 Minuten)

Die Löffelbiskuits in eine Form legen, Apfelmus darübergeben, Crème fraîche mit Vanillezucker verrühren und auf dem Apfelmus verteilen. Sahne sehr steif schlagen und auf die Crème streichen. Kakao und Kaffee mischen und mithilfe eines Teesiebes darüberstäuben.

Mehr Rezepte auf www.echt-bio.de

## O'citron oder O'range

Olivenöl mit Zitrone oder Orange

**BIO PLANÈTE**

6,99 AKTIONSPREIS 250 ml 1 l = 27,96 €

mit einer feinen Zitrusnote oder einer fruchtig-frischen Orangennote

## Mediterrane Frische mit feiner Zitrusnote

Die **BIO PLANÈTE-Olivenölspezialitäten O'citron und O'range** erhalten ihren natürlichen Geschmack aus Zitronen bzw. Orangen durch die gemeinsame Kaltpressung von Oliven und frischen, unbehandelten Zitrusfrüchten. Hierfür werden reife Oliven zusammen mit Zitronen oder Orangen verarbeitet. Zusätzliche ätherische Öle oder zugesetzte Aromen kommen dabei nicht zum Einsatz. Die Ölspezialitäten eignen sich zum Verfeinern von Salaten, Gemüse-, Fisch- und Meeresfrüchtegerichten sowie für die mediterrane Küche. Beide dürfen erhitzt werden und sind zum Backen geeignet.

Mehr Informationen zu den Würzölen von BIO PLANÈTE finden Sie hier:

* [ECHT BIO.] ist eine eingetragene Wort-Bild-Marke von Die Regionalen GmbH und wird in dieser Form ausschließlich als gestalterisches Logo für eine Werbekampagne für den selbstständigen Naturkostfachhandel eingesetzt. Bei [ECHT BIO.] handelt es sich nicht um eine Qualitätsaussage oder -siegel oder einen Standard.

# Frische-Markt

## Edler Weisser Kürbis-Kern

Weichkäse aus Österreich
**ÖMA**

Bioland

**1,99**
**PARTNERPREIS**
100 g
1 kg = 19,90 €

harmonisch-aromatischer Saisonkäse mit 50 % Fett i. Tr.

## Joghurt mild

3,5 % Fett
**Schrozberger Milchbauern**

demeter

**2,69**
**PARTNERPREIS**
1 kg

besonders cremig durch Langzeitfermentierung

## Sahnekefir mild

Pfirsich-Maracuja
**Söbbeke**

Bioland

**0,99**
**PARTNERPREIS**
150 g
1 kg = 6,60 €

10 % Fett im Milchanteil

## Möhren

KL II,
aus Deutschland

demeter Bioland

JETZT SAISON

Knackig, saftig und voller guter Stimmung auf dem Teller – ob als Snack zwischendurch, im bunten Salat oder als warme Mahlzeit. Möhren bringen Farbe in den Alltag und schmecken einfach nach „noch ein bisschen mehr".

Rezeptideen gibt es auf www.echt-bio.de/Rezepte.

## Granatäpfel

aus Spanien, Italien oder Griechenland

JETZT SAISON

## Clementinensaft

Direktsaft
**BEUTELSBACHER**

**3,39**
**AKTIONSPREIS**
0.7 l
1 l = 4,84 € + 0,15 € Pfand

mild und reich an fruchteigenem Vitamin C

## Katzen- oder Hundefutter

Katze: Huhn- oder Fisch-Paté | Hund: Huhn-Paté
**Yarrah**

**2,69**
**AKTIONSPREIS**
400 g
1 kg = 6,73 €

getreidefreies Nassfutter für alle erwachsenen und älteren Katzen oder vollwertige, nahrhafte Mahlzeit für den Hund

## Universal-Waschmittel

flüssig, mit frischem Lavendelduft
**AlmaWin**

**5,79**
**AKTIONSPREIS**
1.5 l
1 l = 3,86 €

ressourcenschonend im Nachfüllbeutel,
für weiße und bunte Naturfasern sowie Mischgewebe

# Von Mokka, Kaffee und Kaffeeschnüfflern

Kaffee stammt ursprünglich aus Äthiopien, wurde im Jemen domestiziert und verbreitete sich über Indien, Indonesien, Europa schließlich bis nach Amerika.

Der Name **Mokka** leitet sich übrigens vom jemenitischen Hafenstädtchen Mokka oder Mocha ab, einem wichtigen Handelsplatz für Kaffee im Mittelalter. Das Wort **„Kaffee"** wiederum hat seinen Ursprung im altarabischen „qahwah", was ursprünglich Wein bedeutete. Gläubigen Moslems ist Alkohol ja verboten. Die anregende bis leicht berauschende Wirkung machte den „kahweh", wie ihn Türk:innen nannten, zum „Wein des Islams".

In Deutschland hatte der preußische König Friedrich der Große großen Anteil an der Verbreitung des Kaffees. Ab 1780 reglementierte er den Handel: Bis zu seinem Tode durften nur staatliche Röstereien Kaffee rösten. Um „schwarze Schafe" zu enttarnen, die privat Kaffee rösteten, scheute er sogar vor **„Kaffeeschnüfflern"** nicht zurück – Menschen, die am charakteristischen Geruch private Röstereien entlarven sollten.

Der Kaffeestrauch trägt in der Regel nach etwa drei bis fünf Jahren das erste Mal Früchte. Kultiviert wird er sowohl in praller Sonne als auch in Schattensystemen. Der Anbau ist weltweit sehr verschieden: Es gibt **Schattenanbau** in Wäldern, aber auch in Mischkulturen. In Äthiopien haben sich zwei einzigartige Systeme erhalten, die es in dieser Form nirgendwo anders gibt: **Wildkaffee** wird dort tatsächlich noch in seinem ursprünglichen Lebensraum geerntet, ohne weitere Pflege. **Gartenkaffee** nennt sich dort Kaffee aus Systemen, in denen Kleinbäuer:innen Kaffee auf kleinen Flächen als Teil des kleinbäuerlichen „Gartenhofs" zusammen mit anderen Nutzkulturen wie Avocados, Mangos oder Bananen anbauen.

Kaffee ist für uns heutzutage ein alltägliches Lebensmittel. Doch nicht nur angesichts der seit einigen Jahren stark steigenden Preise sollten wir uns bewusst machen, dass dieses so facettenreiche Getränk ein echtes Genussmittel ist – und seinen Preis wert, wenn uns gute Qualität und faire Lieferketten am Herzen liegen.

In Äthiopien sind bei einer traditionellen Zusammenkunft drei Tassen Kaffee Pflicht: Die erste Tasse ist dem reinen Genuss gewidmet. Während der zweiten Tasse werden wichtige Themen besprochen. Und die dritte Tasse dient dem Segnen aller Anwesenden. Wäre das nicht ein gutes Vorbild, um manch schwierige Auseinandersetzung im Leben beizulegen?

Mehr Infos gibt es z. B. hier.

… ein Bio-Angebot ohne Wenn und Aber!

Gemeinsam stark: [ECHT BIO.]®

Alle Angebote in Euro und solange der Vorrat reicht. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Abbildungen von angerichteten Speisen sind Serviervorschläge. Einzelne Artikel nicht in allen teilnehmenden Läden erhältlich.
Gedruckt mit mineralölfreien Farben auf 100 % Recyclingpapier.
V. i. S. d. P.: Die Regionalen GmbH, Gradestraße 94, 12347 Berlin **Mehr Infos unter www.echt-bio.de**

Alle in [ECHT BIO.] beworbenen Produkte entsprechen der EU-ÖKO-Verordnung, sofern möglich. Ausnahmen hierfür können sein: Fischprodukte, Kosmetik (...weitere Warengruppen), die von Gesetzes wegen nicht unter die EU-Öko-Verordnung fallen.