

ECHT BIO.®

www.echt-bio.de



UNSER REZEPT:

Grüne Spargelquiche

Uriger Allgäuer

Bio-Schnittkäse aus Heumilch
Schaukäserei Wiggensbach



1,99

AKTIONSPREIS

100 g

1 kg 19,90 €

nussig-aromatisch, aus Heumilch, mit Steinsalz abgerundet,
mind. 50 % Fett i. Tr.

Bio-Fruchtjoghurt

Limette-Minze oder Maracuja
Söbbeke



1,99

AKTIONSPREIS

500 g

1 kg 3,98 € + 0,15 € Pfand

zeitlich limitierte sommerliche Sorten aus Weidemilch,
3,8 % Fett im Milchanteil

Bio-Bratwürstchen

Rind, Geflügel oder klassisch
Okoland



3,99

AKTIONSPREIS

180 g

1 kg 22,17 €

klimafreundlich nach Stop-Climate-Change-Standard
hergestellt

Mehr Weideland für mehr Kuhwohl



Unsere Frische:

Bio-Auberginen & Bio-Spargel

Unsere Angebote
vom 2.5. bis 14.5.

ECHT BIO.®

Traditionen bewahren!



FÜR MEHR
TIERWOHL



100% BIO



MEHRWEG:
DER BESSERE WEG

Bio-Frischkäse

Natur oder Kräuter
Andechser Natur



1,79

AKTIONSPREIS

175 g

7 kg 10,23 €

mit Joghurt verfeinert,
65 % Fett i. Tr.

Bio-Eis

Vanille, Affogato al caffè oder Cassis-Sorbet
Rachelli



Tiefkühl-
genuss

demeter

5,49

AKTIONSPREIS

500 ml

7 l 10,98 €

Eisgenuss wie aus Kindheitstagen,
traditionell in Italien hergestellt

Löffelbiscuits/Knäcke

Bio-Dinkel-Löffelbiscuits oder -Vollkornknäckebrot*
Linea Natura



1,69

AKTIONSPREIS

100/*200 g

*Knäcke 1 kg 8,45 €

Löffelbiscuits zum puren Genießen und als Dessertzutut
oder hefefreie Knäckebrotarten

Bio-Brotaufstrich

ausgewählte herzhaft Sorten
Allos



2,49

AKTIONSPREIS

140 g

7 kg 17,79 €

„aufs Brot“: Avocado, Kirschtomate-Basilikum
oder Entdeckerklecks Tomate-Karotte für Kinder

Bio-Knuspermüsli

Krunchy Chocolate-Chunks
Barnhouse



4,79

AKTIONSPREIS

500 g

7 kg 9,58 €

mit süddeutschem Hafer und Fairtrade-Kakao,
keksig gross gebacken

Bio-Ketchup

greenorganics

immer
günstig



2,79

AKTIONSPREIS

450 ml

7 l 6,20 €

Würzsoßenklassiker mit mindestens 70 % Tomaten

Grüne Spargelquiche



in der
Aktion

saftig
lecker

ZUTATEN (für 4 Personen)

Für den Belag:

500 g grüner Spargel
250 g Schmand
150 g Ziegenfrischkäse
80 g Parmesan, gerieben
3 Eier

½ TL Kurkuma
½ TL Bohnenkraut
etwas Olivenöl
Salz
Pfeffer

Für den Teig:

250 g Mehl
130 g weiche Butter
1 Ei
3 EL Wasser
½ TL Salz

ZUBEREITUNG

Alle Teigzutaten zu einem glatten Teig verkneten, zur Kugel formen und ca. 30 Min. kalt stellen. Spargel waschen, Enden abschneiden, halbieren und untere Hälften in 2 cm große Stücke schneiden. Schmand, Ziegenkäse, Eier und Parmesan verrühren, mit Kurkuma, Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen. Teig in Formgröße ausrollen, Form einfetten und mit dem Teig auskleiden. Teigröllchen an den Rand legen und andrücken, sodass ein Wellenmuster entsteht. Die kurzen Spargelstücke auf den Boden geben, darauf die Ei-masse verteilen und die übrigen Spargelstücke dekorativ auslegen. Mit Olivenöl beträufeln und im Backofen bei 200 °C, Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene ca. 40 Min. backen.

Bio-Würztuben

Delikatess-Mayonnaise* oder vegane Aioli
Naturata

demeter



2,99

AKTIONSPREIS

*185/190 ml

Aioli 1 l 15,74 €

für Salate und Grillgerichte, gut dosierbar,
frei von Konservierungsstoffen

Bio-Pesto

verde oder rosso
La Selva

Vegan



2,49

AKTIONSPREIS

130 g

7 kg 19,15 €

Basilikum- oder Tomatenpesto,
erntefrisch verarbeitet in der Toskana



mehr Rezepte auf
www.echt-bio.de

Bio-Limonade

Fresh Lemon oder Orange-Cola
now



1,29

AKTIONSPREIS

0,5 l

11,2,58 € + 0,08 € Pfand

spritzige und erfrischende Durstlöscher,
ohne zugesetzte Aromen

Bio-Apfel-Mangosaft

Direktsaft
Beutelsbacher



3,19

AKTIONSPREIS

0,7 l

11,4,56 € + 0,15 € Pfand

aus erntefrischen Mangos von ausgewählten
Entwicklungsprojekten und heimischen Äpfeln

Bio-Heidelbeersaft

Mutterfrucht-Direktsaft
Voelkel



5,99

AKTIONSPREIS

0,33 l

11,18,15 € + 0,25 € Pfand

aus zertifizierter Wildsammlung

Bio-Zuckermais

Marschland



1,69

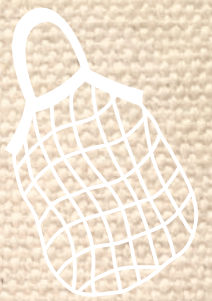
AKTIONSPREIS

370 ml

1 kg 7,68 €

Abtropfgewicht: 220 g

Frische- Markt:



Bio-Auberginen

aus Spanien
oder Italien

3,99

AKTIONSPREIS

1 kg



Weißer & grüner Bodenschätze

Endlich wieder Spargelzeit! Weißer Spargel ist bei uns zwar oft bekannter, doch die grüne Variante punktet damit, dass sie meist nicht geschält werden muss. Die Pflanzen sind übrigens die gleichen, nur die Anbaumethode unterscheidet sich: Grüner Spargel wächst über der Erde, bildet durch das Sonnenlicht Chlorophyll und erhält dadurch seine Farbe. Eine lange Lagerung der Stangen sollte vermieden werden. Für 2-3 Tage kann man den Spargel aber problemlos an einem kühlen Ort, in ein feuchtes Tuch gewickelt, aufbewahren. Sowohl bei weißem als auch bei grünem Spargel sollte unbedingt auf eine kurze Garzeit geachtet werden, da sonst das Aroma verloren geht. Weißer Spargel benötigt etwa 15-20 Min. im kochenden, leicht gezuckerten und gesalzenen Wasser, während grüner Spargel schon nach 10-15 Min. gar ist.

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



Bio-Spargel

weiß oder grün,
Herkunft variiert je nach
regionaler Verfügbarkeit

JETZT
SAISON



ECHT BIO.®



Kühe & Co. auf die Weide!

Huftritt und Mist sind unsere besten Klimaschützer

- Ja, wir müssen weniger Fleisch essen.
- Ja, es gibt zu viele Rinder.
- Und natürlich sollten Rinder nicht mit Importkraftfutter aus Brasilien oder Argentinien gefüttert werden, das aus gerodeten Regenwäldern stammt, weite Transportwege über den Ozean hinter sich hat und eine miserable Klima- und Energiebilanz aufweist.

Fakt ist aber auch: Unsere heutige Kulturlandschaft braucht Weidetiere (Rinder, Schafe, Ziegen), sonst gäbe es keine Wiesen mehr bzw. sie würden verbuschen und verwalden.

Rund ein Drittel der landwirtschaftlich genutzten Fläche in Deutschland ist Dauergrünland, ergo Wiesen oder Weiden.

Ein Teil davon lässt sich auch nicht ackerbaulich nutzen. Über Huftritt und Mist der Weidetiere bilden sich Lebensräume, in denen seltene Pflanzen und Insekten leben. Richtige Beweidung ist daher auch immer aktiver Naturschutz. Ein Forschungsprojekt mit 40 beteiligten Ländern zeigt: **Be-weidetes Grasland ist artenreicher als unbeweidetes.** Die Artenvielfalt auf Bergwiesen ist größtenteils weidetierbedingt.

Doch mehr Beweidung heißt nicht, mehr Tiere zu halten, sondern es geht darum, **die Tiere zurück aus den Ställen auf die Weide zu holen.** Wenn Rinder, Schafe und Ziegen hofeigenes Futter fressen, also Gras und Heu, welches wir gar nicht verwerten können, entsteht auch auf den Feldern keine Anbaukonkurrenz zwischen Lebensmitteln und Tierfutter. Aus dem durch unsere Verdauung nicht verwertbaren Futter

produzieren Weidetiere Milch und Fleisch und düngen die Weide. **Grünland ist ein wertvoller, riesiger Kohlenstoffspeicher!**

Mehr Weidehaltung und Fütterung aus eigenem Grünland mit nur wenig Kraftfutter bedeuten für Tierhalter:innen eine sinkende Milchleistung der Kühe. Doch wenn landwirtschaftliche Betriebe für Milch und Fleisch angemessene Preise erhalten, können sie auch bei kleineren Tierbeständen ihre Existenz sichern.

Das richtige Maß ist entscheidend auf dem Weg zu **mehr Tierwohl und gleichzeitig mehr Klimaschutz.** Für Fleischliebhaber:innen gibt es keine Verbote, doch Flexitarier:innen gehört die Zukunft!

Von der Weide bis zur Molkerei.

näher dran!

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



Alle angebotenen Lebensmittel entsprechen den Anforderungen der EU-Öko-Verordnung.