

Paradieschen
— Seit 1995 —

UNSERE ANGEBOTE IM JANUAR



Willkommen
im
Veganuar!



↓
Siehe Seite 4



100% BIO
KEINE
FLUGWARE



AKTION

ENERGIE FÜR ZWISCHENDURCH

NEU

kraftschluck-Smoothies



Philipp und Florian, die Gründer von kraftschluck.

Smoothies sind eine tolle Möglichkeit, um auf die empfohlene Tagesdosis an Obst und Gemüse zu kommen. Nach einem Blick auf die Zutatenliste fragten sich Philipp und Florian – die Gründer von kraftschluck – jedoch, warum so viele exotische Früchte mit langem Transportweg und auch noch so viel Zucker in den Smoothies landen müssen. Sie entwickelten daraufhin ihre Smoothies „von hier“ mit besten Zutaten von deutschen Feldern. Auch die eigene Heimat hat wohlende Superfoods zu bieten, z.B. Gerstengras, Ingwer, Aronia oder Haskapbeere. Zur regionalen

Vielfalt zu greifen, unterstützt nicht nur den eigenen Vitaminhaushalt, sondern auch die Umwelt und die heimischen Landwirte.

Die 4 Sorten sind geschmacklich perfekt ausbalanciert und stehen in Sachen Frische und Fruchtigkeit dem exotischen Pendant in nichts nach. Da sie auch ungekühlt haltbar sind und in einer handlichen Größe daherkommen, sind die Smoothies perfekt für einen schnellen Energiekick unterwegs. Lasst uns Schluck für Schluck die Welt ein bisschen besser machen!

GELBER SMOOTHIE – RHABARBER, KAROTTE, INGWER

Rhabarber, Karotte und Ingwer bieten eine perfekte Mischung, als wären sie am selben Baum gewachsen. Die Karotte verleiht dem Smoothie leichte Süße, die mit dem Rhabarber perfekt ausbalanciert wird. Der Ingwer rundet mit seiner leichten Schärfe und einem erfrischenden Aroma ab. 0,25l

LILA SMOOTHIE – SAUERKIRSCHE, KAROTTE, ARONIA

Die fruchtig-saure Kirsche trifft auf die milde Süße der Karotte und wird perfekt balanciert durch die herbe Note der Aronia-Beere.

0,25l



GRÜNER SMOOTHIE – STACHELBEER, SPINAT, MINZE

Spinat und Gurke verleihen dem Smoothie seine Grüne Basis, dazu die angenehme Stachelbeer-Säure mit einer Portion Gerstengras – das Superfood. Perfekt abgerundet durch die Frische der Minze.

0,25l



ROTEN SMOOTHIE – ERDBEER, JOHANNIS- & HASKAPBEERE

Die lebhafte Kombination von süßen Erdbeeren, sauren Johannisbeeren und den einzigartigen Aromen der Haskap-Beere nehmen die Geschmacksknospen mit auf eine Reise durch die heimische Landschaft.

0,25l

JE
STATT 2,99
2,69
€/0,25l
10,76 / 1l

AKTION

SCHMECKT GUT, TUT GUT

Tipps für die richtige Balance



FASTENKRÄUTER TEE

Mit Leichtigkeit durch den Tag. Belebende Mate und Brennessel in Kombination mit frisch-fruchtiger Orangenschale und Holunderblüte. 20 x 1,5 g

Unser Tipp

SWEMA

Die Marke SWEMA liefert ehrliche Bio-Qualität und natürliche, rohe Produkte für eine bewusste Ernährung. Die Gemüsebrühen kommen ohne Zusatz von Hefe, Zucker und Fetten aus und schmecken dabei wie selbstgemacht. Über 70% rohes Gemüse, hochwertiges Steinsalz und erlesene Gewürze – mehr braucht eine gute Brühe nicht.

STATT 3,99
3,49
€ / 30 g
116,33 / 1 kg

JE STATT 2,99
2,69
€ / 250 g
10,76 / 1 kg
demeter

GEMÜSEBRÜHE 85g ROH UND HEFEFREI

Frische Brühe aus 73 % bestem, rohem Bio-Gemüse, Steinsalz, Gewürzen – und sonst nichts! Auch geeignet für Marinaden und Salatdressings. 85 g



STATT 3,49
3,19
€ / 85 g
37,53 / 1 kg

SESAM VOLLKORN-KNÄCKEBROT
Angenehm kross und luftig gebacken schmeckt dieses Knäckebrot pur oder mit Belag. Ohne Hefe gebacken und mit Sesam verfeinert. 250 g



STATT 6,69
6,29
€ / 210 g
29,95 / 1 kg

GEMÜSEBRÜHE MILD

Frische Gemüsebrühe, mild, salzreduziert und besonders gut verträglich für Allergiker und Personen mit sensiblem Magen. Ohne jegliche Zusatzstoffe. 210 g

STATT 6,99
6,49
€ / 450 g
14,42 / 1 kg



CHIASAMEN

Reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren, auch an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Z. B. für Chia-Pudding, Müsli & ins Brot. 450 g

DINKEL VOLLKORN-KNÄCKEBROT

Krosses Knäckebrot aus hochwertigem Demeter-Dinkel und -Roggen. Schmeckt süß und herhaft belegt. Perfekter Genuss für zwischen-durch. 250 g

GERSTENGGRAS SUPERFOOD TRINKPULVER

Enthält Eisen, Folsäure, Vitamin C, Vitamin K und ist reich an Ballaststoffen. Superfood Trinkpulver für Smoothies und Getränke. Für Körper, Geist und Seele – Greenic for life! 150 g



STATT 6,69
6,29
€ / 210 g
29,95 / 1 kg



STATT 9,99
8,99
€ / 150 g
59,93 / 1 kg



STATT 10,99
9,99
€ / 100 g
99,90 / 1 kg

CLEAN GREEN TRINKPULVER-MISCHUNG

Basische Trinkpulver-Mischung aus Moringa, Weizengras, Spirulina, Gerstengras und Chlorella. 100 g

Sie können sich alle Artikel auch ganz bequem nach Hause liefern lassen.

HERZHAFT GEHT AUCH OHNE FLEISCH



Mit Vollkornreis

STATT 3,79

3,49

€/320 g
10,91 / 1 kg



Mit Kartoffeln

STATT 3,79

3,49

€/340 g
10,26 / 1 kg



Mit Gnocchi

STATT 3,79

3,49

€/330 g
10,58 / 1 kg

VEGANES GULASCH

Aromatisch-würzig, ungarische Art. Passt perfekt zu Kartoffeln, Spätzle, Reis oder Gemüse.
330 ml

VEGANE BRATENSauce

Ein würzig-aromatisches Allroundtalent. Der perfekte Begleiter für Gemüsebraten oder z.B. zu Fleischersatz.
330 ml



JE

STATT 3,79

3,49

€/330 ml
10,58 / 1 l



Drei herzhafte Klassiker mit nährenden Erbsenprotein-Chunks und Gemüse in einer leckeren Sauce. 100 % vegan & schnell zubereitet!

Veggie Butter Chicken mit Vollkornreis. 320 g

Veggie Bauerntopf mit Kartoffeln. 340 g

Veggie Gulasch mit Gnocchi. 330 g



BURGER PATTIES

Pflanzliche Burgermischung auf Basis von Hafer, Erbsen- und Ackerbohnenprotein. Geräucherte Shiitake-Pilze und eine fein abgestimmte Würzung sorgen für 100 % Umami, ganz ohne Zusatzstoffe.
150 g



STATT 2,99

2,69

€/150 g
17,93 / 1 kg



STATT 2,49

2,29

€/50 g
45,80 / 1 kg



Zum Rezept

VEGANES RÜHREI MIT SPECKERSATZ

Kichererbsen liefern Ballaststoffe und Protein, geräucherte Shiitake-Pilze dienen als Speckersatz – ungekühlt lange haltbar und jederzeit einsatzbereit. 50 g

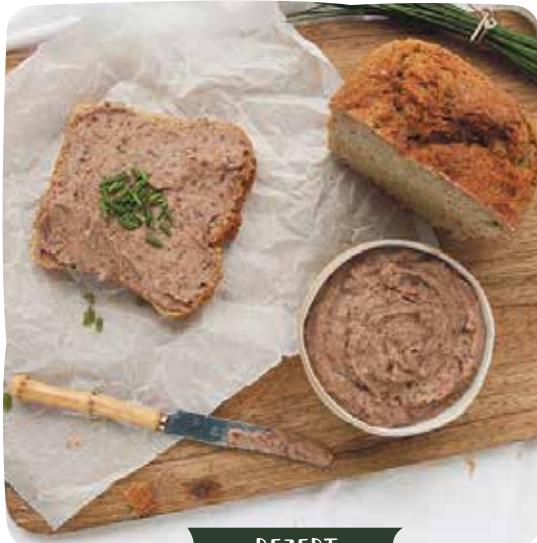


AKTION

GENIEßEN MIT GUTEM GEWISSEN



Deftig, vegan und unwiderstehlich



REZEPT

BOHNENAUFSTRICH

Ein schnelles, einfaches und unglaublich köstliches Rezept. 100% lecker, 100% vegan

Zutaten

1 Glas gekochte Bohnen
2 EL Wiener Würze von Genusskoarl
2 EL Sonnenblumenöl



Zubereitung

Die Bohnen gut abspülen und zusammen mit dem Öl und der Wiener Würze in einem hohen Glas mit einem Stabmixer zu einem cremigen Aufstrich verrühren.



Wiener Würze

Statt € 5,49
€ 4,99 / 100 ml
€ 49,90 / 1 l

Beluga Linsen

Statt € 2,69
€ 2,49 / 360 g
€ 9,58 / 1 kg
Abtropfgewicht:
260 g

Kidney Bohnen

Statt 1,99
€ 1,79 / 350 g
€ 7,78 / 1 kg
Abtropfgewicht:
230 g

BLUMENKOHL CREMESUPPE vegane Genuss, zartkoch mit Gemüse 380 ml 8,66 / 1 l	BROKKOLI CREMESUPPE vegane Genuss, zartkoch mit Gemüse 380 ml 8,66 / 1 l	KÜRBIS CREMESUPPE vegane Genuss, zartkoch mit Gemüse 380 ml 8,66 / 1 l
BLUMENKOHL CREMESUPPE VEGAN Aromatisch und mit nur wenigen Zutaten begeistert diese vegane Blumenkohlsuppe mit ihrer samtigen Konsistenz. Ideal als schnelle Stärkung an kalten Tagen. 380 ml	BROKKOLI CREMESUPPE VEGAN Fein abgeschmeckt und bis oben hin voll mit Gemüse. Extra cremige, vegane Brokkolisuppe mit Kartoffeln. Einfach erwärmen – fertig! 380 ml	KÜRBIS CREMESUPPE VEGAN Wenn's mal schnell gehen soll. Vegane Kürbissuppe mit Karotten, Curry und Ingwer. Angenehm würzig und herrlich cremig. 380 ml



Sie können sich alle Artikel auch ganz bequem nach Hause liefern lassen.

UNSERE HIGHLIGHTS IM JANUAR

AGAVEN DICKSAFT
NATURTRÜB
Herkunft: Mexiko.
500 g



STATT 4,99

4,49

€ / 500 g
8,98 / 1kg

SKYR NATUR
Im 1-kg-Eimer. Wenig Fett (0,1 %), viel Protein. Aus Magermilch, Milchsäurebakterien und mikrobiellem Lab.
1 kg

STATT 3,89

3,49

€ / 1 kg



HAFER JOGHURT
ALTERNATIVE NATUR
Fermentierte Haferzubereitung mit Joghurtkulturen. Laktosefrei. 400 g

STATT 1,69

1,59

€ / 400 g
3,98 / 1kg

MANGOPÜREE
Sonnengereifte Mangos, direkt auf Sri Lanka zum köstlichen Mangopüree verarbeitet.
350 g

STATT 3,99

3,79

€ / 350 g
10,83 / 1kg

ANANASSTÜCKE
Im eigenen Saft. In lokalen Betrieben auf Sri Lanka verarbeitet. Abtropfgewicht:
405 g

STATT 7,49

6,99

€ / 665 g
17,26 / 1kg

KOKOSMILCH
FETTARM 9 %

33 % Kokosnussanteil.
Eignet sich hervorragend
für die leichte Küche.
400 ml



STATT 2,29

1,99

€ / 400 ml
4,98 / 1l

SCHWARZKÜMMELÖL
NATIV

Hoher Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.
250 ml



STATT 13,99

12,99

€ / 250 ml
51,96 / 1l

FRISCHE TAGLIATELLE
BANDNUDELN

Nur aus Hartweizengrieß und Ei. Nicht vorgekocht.
250 g



STATT 2,59

2,29

€ / 250 g
9,16 / 1kg

PARBOILED REIS

Beim Parboiled Reis bleiben etwa 80 % der enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe erhalten.
1 kg

STATT 4,49

4,29

€ / 1 kg



GEMÜSEFOND

Qualität aus Deutschland.
400 ml



MULTITALENT NUSS



STATT 3,49

2,99

€ / 1l



STATT 2,99

2,69

€ / 1l



STATT 2,29

1,99

€ / 1l

ERDNUSS DRINK

Fettarme, proteinhaltige Milch-Alternative. Erdnuss sorgt für intensiven Geschmack, Hafer verleiht Cremigkeit. In Müsli, Kaffee oder pur. 1 l

MANDEL GERÖSTET
DRINK

Milch-Alternative auf Basis von Mandeln. Fein geröstetes Aroma, ohne zugesetzten Zucker und ohne Gluten. Lässt sich wunderbar aufschäumen. 1 l

3 NUSS DRINK
MACADAMIA MANDEL
HASELNUSS

Dinkel, Macadamia, Mandel und Haselnuss vereinigen sich zu einem wunderbar cremigen Drink, der perfekt zu Kaffee und Müsli passt. Von Natur aus angenehm süß. 1 l



UNSER KÄSE IM JANUAR

AURORA ROT GAIAS ZWEIGE

Aurora Gold

Mit Rosmarin & Thymian affiniert, entwickelt dieser Ziegenkäse einen herrlich warm-würzigen Geschmack. Deutscher Schnittkäse aus Ziegenmilch, mind. 50 Fett i.Tr. Mind. 8 Wochen gereift.

STATT 3,89

3,39

€ / 100 g
33,90 / 1 kg



GIPFELSTOLZ

bioladen*

Kräftig, ausgewogen, herzhafter Genuss aus Kärnten. Österreichischer Hartkäse aus Kuhmilch, ca. 9 Monate gereift, mind. 50 % Fett i.Tr.

STATT 2,89

2,59

€ / 100 g
25,90 / 1 kg



perfect
MATCH!
Käse



BRIE FRANCE DE SAÔNE

Vallée Verte

Unverkennbar typisch französisch, ein Klassiker! Nussig und sahnig schmelzend, elfenbeinfarbener Teig. Französischer Weichkäse aus Kuhmilch, mind. 50 % Fett i.Tr.

Unser
Tipp

STATT 2,19

1,89

€ / 100 g
18,90 / 1 kg



CHARMEUX MIT RÖSTZWIEBELN

Bastiaansen Bio

Fein geröstete, kleine Zwiebelstückchen machen diese Variante zu einem herzhaft-deftigen Käseschmaus. Niederländischer Schnittkäse aus Kuhmilch, mind. 50 % Fett i.Tr.

STATT 2,79

2,39

€ / 100 g
23,90 / 1 kg



TIROLER EMMENTALER

BIOvomBERG

Klassischer Brotzeitkäse aus Hatzenstädter. Aromatisch, nussig, leicht süß. Österreichischer Hartkäse aus Kuhmilch (Heumilch), ca. 5 Monate gereift, mind. 45 % Fett i.Tr.



STATT 2,79

2,49

€ / 100 g
24,90 / 1 kg

FEUERKÄSE

Söbbeke

Mit feurigem Chili, Paprika und Knoblauch, geschmeidig im Teig. Deutscher Schnittkäse aus Kuhmilch, ca. 7 Wochen gereift, mind. 50 % Fett i.Tr.

STATT 2,99

2,69

€ / 100 g
26,90 / 1 kg



AKTION

0% KATER 100% GESCHMACK



Alkoholfreie Alternative für bewussten Genuss

1) VINNOCENCE CHARDONNAY ALKOHOLFREI

Harmonisch und mild. Erfrischend und fruchtig. Schmeckt aromatisch nach Zitrus, Apfel und Walnuss. 0,75 l

Bei Vinnocence kommt ein besonders schonendes Verfahren zum Einsatz, das dem Wein den Alkohol entzieht und gleichzeitig die Aromen in vollem Maße bewahrt.

2) VINNOCENCE MERLOT ALKOHOLFREI

Samtig und vollmundig mit geringer Säure. Schmeckt nach Pflaumen und Kirschen. 0,75 l

3) VINNOCENCE MOUSSEUX ALKOHOLFREI

Prickelnd und spritzig. Erfrischend und blumig. 0,75 l



HEUTE MAL HEMMUNGSLOS NÜCHTERN

Jetzt biobieren!



LAMMSBRÄU ALKOHOLFREI

Vollmundig spritzig, ohne Alkohol und mit nur wenig Kalorien. Das beliebte, untergärige Bio-Bier in der Mehrweg-Flasche. 0,33l



LAMMSBRÄU DUNKLE WEISSE ALKOHOLFREI

Obergäriges Weißbier aus 100% ökologischem Anbau. Rein, unverfälscht und natürlich frisch – die schmackhafte Variante ohne Alkohol. 0,5l



LAMMSBRÄU NATURTRÜB ALKOHOLFREI

Naturtrüber, isotonischer Durstlöscher, kalorienreduziert und ohne Alkohol. Mit ausgewogenem Malz aroma und blumiger Hopfennote. 0,5l

