Gültig bis 28.02.2021

Paradieschen
— Seit 1995 —

UNSERE ANGEBOTE IM FEBRUAR

NACHHALTIG INS NEUE JAHR

CO_2 SPAREN – ABER RICHTIG!

Als Bio-Lebensmittelhändler achten wir nicht nur auf biologische Anbaumethoden, sondern auch auf eine möglichst nachhaltige Logistik unserer Lieferanten.

Auch Sie, liebe Kunden, können viel tun, um CO_2 einzusparen – ohne sich groß einzuschränken. Dazu haben wir für Sie eine kleine Checkliste zusammengestellt. Wie viele Haken können sie jetzt schon machen?

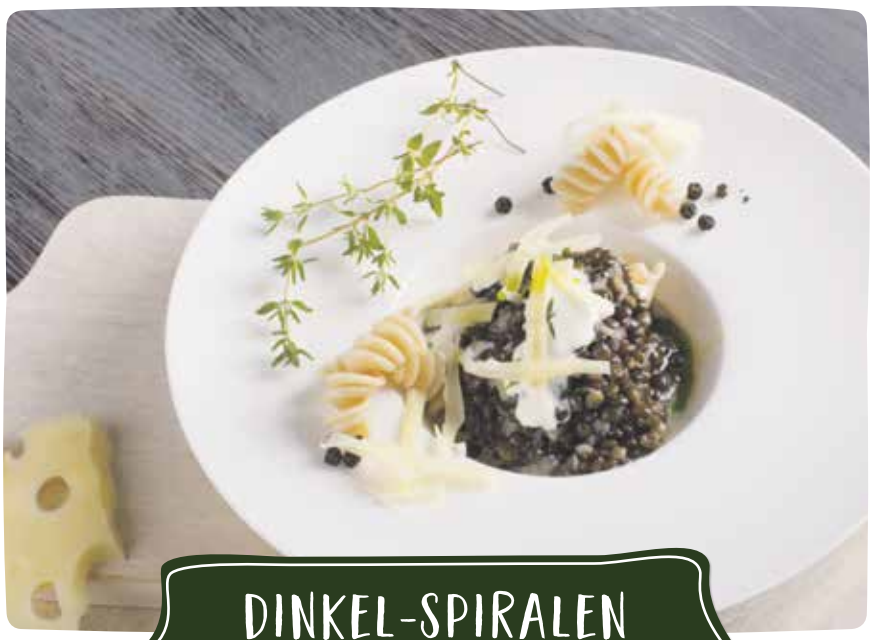
- [x] Licht ausmachen
- [ ] Heizung herunterdrehen
- [x] weniger Fleisch essen
- [ ] Fahrrad, ÖPNV & Zug nutzen
- [ ] reparieren statt neu kaufen
- [x] Treppe statt Aufzug nutzen
- [ ] auf Ökostrom umstellen
- [ ] Stand-by-Modus ausschalten
- [ ] Fenster schließen
- [ ] LED-Lampen nutzen
- [ ] Recycling Material verwenden
- [ ] Kochen und Braten mit Deckel
- [x] Kühlschrank schnell schließen
- [ ] Recyceln
- [ ] Leine statt Trockner
- [ ] im Bioladen einkaufen

Öffnungszeiten: BioLaden & BioBistro Mo – Fr von 8 – 19 Uhr · Sa von 8 – 16 Uhr · BioBäckertheke Mo – Sa ab 7 Uhr

AKTION

GENUSS MACHT SINN!

Mit den Dinkel-Nudeln von Spielberger können Sie Wälder retten



DINKEL-SPIRALEN MIT SAHNELINSEN

ZUTATEN

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
200 g schwarze Linsen (oder andere kleine Linsen)
250 ml Gemüsebrühe
250 g Sahne
3 EL Crème fraîche
400 g Dinkel-Spiralen
1 Bund Bohnenkraut
150 g Käse (z. B. Emmentaler)
Salz, Pfeffer

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 50 Minuten

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und beides darin glasig dünsten.
2. Linsen in einem Sieb abspülen, dann in den Topf geben und so lange mitbraten bis alle Linsen mit Rapsöl überzogen sind. Gemüsebrühe, Sahne und Crème fraîche dazu gießen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 30-40 Minuten garen bis die Linsen weich aber noch kernig sind. Zwischendurch immer wieder umrühren.
3. Währenddessen Dinkel-Spiralen in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Bohnenkraut waschen, trockenschütteln und hacken. Käse reiben. Kurz vor Ende der Kochzeit das gehackte Bohnenkraut zu den Linsen geben und kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Nudeln abschütten, zusammen mit den Linsen in Teller anrichten und mit dem geriebenen Käse bestreuen.

TIPP

Blanchiert man die Linsen vor der Verarbeitung, geben diese später in der Sahnesoße ihre schwarze Farbe nicht mehr ab und die Soße bleibt schön hell. Dafür die Linsen nach dem Abspülen in kochendes Wasser geben und kurz aufkochen lassen.

AKTION
3,29 € / 500 g
6,58 / 1 kg

demeter

DINKEL SPIRALEN, HELL

Mit nussigem Geschmack.
500 g

DINKEL BUCHSTABEN-NUDELN, HELL

Kochstabile Nüdelchen mit nussigem Geschmack. Ideal als Suppeneinlage.
250 g

demeter

AKTION
1,99 € / 250 g
0,80 / 100 g

Mitmachen!

WÄLDER RETTEN!

Der Sinn der Sache.

Für fünf gekaufte Packungen pflanzen die Müller der Spielberger Mühle einen Baum. Damit es dazu kommt, brauchen wir Ihre Hilfe: **Auf jeder Papierpackung** der Spielberger Mühle **befinden sich Blatt-Aufkleber**. Die lösen Sie ab und bringen sie zu uns. Dort kleben wir die Blätter an unseren Baum. Und dann wird gezählt! Je mehr Blätter wir haben, desto mehr Bäume können gepflanzt werden. Machen Sie mit!

1) GRAUBURGUNDER

Trocken. Weingut Schmidt, Deutschland.

Frisch, fruchtiger Duft. Vollmundig.

Statt 7,99
€ 6,99 / 0,75 l
€ 9,32, / 1 l

2) COSTE DI MORO DOP

Trocken. Olearia Orsogna, Italien.

Vanillige Würze, feine Tannine.

Statt 8,99
€ 7,99 / 0,75 l
€ 10,65 / 1 l

demeter

3) GASTON

Halbtrocken. bioladen*, Spanien.

Harmonischer, süffiger Roter für alle Tage.

Statt 4,49
€ 3,99 / 1 l

UNSERE KÄSE DES MONATS

ALMKÖNIG

Salzburg Milch. Österreich.

Delikat, herzhaft. Schnittkäse mit mind. 45 % Fett i. Tr.

STATT 1,69
1,39
€ / 100 g

STATT 2,89
2,59
€ / 100 g

TIROLER BERGKÄSE G. U.

Bio vom Berg. Österreich.

Ein pikantes Stück Handwerkskunst. Rohmilch-Hartkäse mit mind. 50 % Fett i. Tr.

URIGER ALLGÄUER LEICHT

Bio-Schaukäserei Wiggensbach. Deutschland.

Leichter, dezent nussiger Schnittkäse mit mind. 25 % Fett i. Tr.

Bioland

STATT 2,29
1,89
€ / 100 g

STATT 2,19
1,89
€ / 100 g

CHARMEUX BOCKSHORN

Bastiaansen. Niederlande.

Sahnig, nussig. Halbfester Schnittkäse mit mind. 50 % Fett i. Tr.

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

UNSERE ANGEBOTE DES MONATS

SALSA PICCANTE TOMATENSAUCE

Saftige Tomaten, süße Paprika und würzige Chilischoten ergeben diese Pastasauce mit leichter Schärfe. 340 g

vegan

STATT 2,29

1,99 € / 340 g

5,85 / 1 kg

DINKEL SPAGHETTI

Fein-nussiger Pasta-Genuss aus hochwertigen, naturbelassenen Demeter-Zutaten.

500 g

myclimate

STATT 3,29

2,99 € / 500 g

5,98 / 1 kg

demeter

HUMMUS TAHINI

Aus ganzen Kichererbsen. Fluffig-cremig, verfeinert mit Sesam und Kreuzkümmel.

150 g

vegan

STATT 2,49

2,19 € / 150 g

1,46 / 100 g

WILD BLÜTEN HONIG

500 g

STATT 5,79

4,99 € / 500 g

9,98 / 1 kg

MANUKAHONIG HALSPASTILLEN

30 g

STATT 2,99

2,69 € / 30 g

8,97 / 100 g

VEGETARISCHE BOLOGNESE

Aus Tomaten und Sojaschnetzeln. Abgeschmeckt mit Knoblauch und Kräutern.

350 g

vegan

STATT 2,79

2,49 € / 350 g

7,11 / 1 kg

STREICH'S DRAUF BRUSCHESTO

Besonders cremiger Brotaufstrich. Verfeinert mit Pesto.

160 g

vegan

STATT 2,59

2,29 € / 160 g

1,43 / 100 g

ROTE LINSEN

500 g

STATT 2,89

2,49 € / 500 g

4,98 / 1 kg

BRAT-OLIVE MEDITERRAN

Ein 100 % pures Bio-Olivenöl aus Tunesien. Ideal zum Erhitzen.

0,75 l

vegan

STATT 8,99

7,99 € / 0,75 l

10,65 / 1 l

Unser Tipp

STATT 2,99

2,69 € / 500 g

5,38 / 1 kg

HIRSEFLOCKEN VOLLKORN

Als Grundlage für Müslis, Bratlinge, Süßspeisen und Suppen. Mit Milch/Saft/Getreidedrink etc. und etwas Obst warm oder kalt zubereitet, sind sie eine schnelle, vollwertige Mahlzeit. 500 g

FRUCHT PUR 75% SAUERKIRSCHE

Einzigartig lecker – nicht zu süß und extra fruchtig.

250 g

STATT 2,99

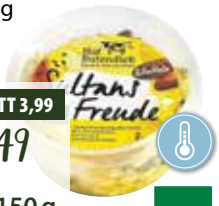
2,69 € / 250 g

1,08 / 100 g

SULTANS FREUDE & DATTELN

Feiner Frischkäse in Öl mit Curry, Datteln und Kreuzkümmel.

150 g



STATT 3,99

3,49 € / 150 g

2,33 / 100 g

Bioland

SHOT INGWER & KURKUMA 15 SHOTS

Der Kick fürs Immunsystem, jetzt in der 750 ml Mehrwegflasche.

0,75 l

NEU

STATT 8,99

7,99 € / 0,75 l

10,65 / 1 l

KERNIGER NUSS-MIX

Ein toller Mix von süßlich bis aromatisch-würzig und herzhaft.

200 g

STATT 4,79

4,29 € / 200 g

2,15 / 100 g

BANANEN CHIPS

200 g

STATT 2,29

1,99 € / 200 g

1,00 / 100 g

IHR BESTES BIO 2021

Das Naturkostmagazin Schrot&Korn fragte auch 2020 seine Leser: „Welches Bioprodukt mögen Sie am liebsten?“ Hier UNSERE Favoriten:

CRUNCH KEKS

Aus Zartbitterschokolade. 150 g

MANDEL TONKA CREME

250 g

HEIDELBEER VANILLE MÜSLI UNGESÜSST

375 g

AFRICAN SPIRIT SAUCE

Exotisch scharf. 250 ml

FRISCHE SCHUPFNUDELN

Aus Kartoffeln und Hartweizengrieß. 400 g

ZWERGANNAISE

Vegane Salatcreme. 230 ml

SO SOJA ALTERNATIVE ZU QUARK HASELNUSS

Cremige Textur. 400 g

HAFER DRINK

Glutenfrei & ungesüßt. 0,75 l

Mitmachen!

Auch in diesem Jahr will SCHROT&KORN wieder von seinen Lesern wissen, welche Produkte das Label „BESTES BIO“ verdienen. Sie möchten an der Befragung teilnehmen? Los geht’s Ende März 2021: Ab dann können Sie sich als Produkttester*in bewerben.

Den Startschuss der Aktion gibt die April-Ausgabe der Schrot&Korn. Dort oder unter www.bestes-bio.com finden Sie weitere Infos.

XX % **XX % der Höchstpunktzahl hat das Produkt von den Teilnehmer*innen erhalten.**

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

AKTION

UNSERE EMPFEHLUNGEN ...

Geschmackvoll durch die Fastenzeit

WENIG FETT

KNUSPERECKEN MAIS-SCHWARZER REIS

Wie Popcorn, nur ohne Zucker… 90 g

NEU

JE
STATT 1,99
1,69
€ / 90 g
1,88 / 100 g

KNUSPERECKEN MAIS

Für Puristen die optimale Alternative zu Tortilla Chips. 90 g

NEU

KNUSPERECKEN ROTER REIS-KICHERERBSEN

Nussiger Geschmack. 90 g

OHNE ALKOHOL

Bioland

JE
STATT 1,29
1,09
€ / 0,33 l
3,30 / 1 l

DINKELMALZ OHNE ALKOHOL

Karamelliger, energiereicher Malztrunk aus Dinkel und Agave. Gebraut im Naturpark Altmühltal. Naturtrüb. 0,33 l

RIEDENBURGER ALKOHOLFREI UR-DINKEL

Naturtrübes alkoholfreies Urgetreidebier. Harmonisch mild. 0,33 l

OHNE KOFFEIN

GETREIDEKAFFEE INSTANT

Mit seinem kräftigen Aroma ist er eine bekömmliche Alternative für Menschen, die auf Koffein verzichten wollen.
100 g

STATT 5,29
4,79
€ / 100 g

demeter

demeter

STATT 7,99
6,99
€ / 200 g
3,50 / 100 g

GIBT'S AUCH ALS NACHFÜLLPACK

200 g

Zichorie – Wurzel mit Geschmack

Die Wurzeln der Zichorie – auch als gemeine Wegwarte bekannt – sind geröstet ein guter Kaffeeersatz, da sie durch ihre Bitterkeit dem „normalen" Kaffee geschmacklich sehr nahe kommen. Übrigens wurde aus Zichorienwurzeln bereits nach dem Krieg ein Ersatzkaffee hergestellt, da die klassischen Bohnen entweder zu teuer oder erst gar nicht zu bekommen waren. Heute bietet der Zichorienkaffee eine gute Alternative, wenn man – aus welchen Gründen auch immer – auf Koffein verzichten möchte oder muss.

STATT 6,69
6,29
€ / 110 g
5,72 / 100 g

Neugierig? Gratismuster können angefordert werden. Nur solange der Vorrat reicht!

ZICHORIENKAFFEE INSTANT

Nicht nur als Heißgetränk oder Eiskaffee ein Genuss. Verleiht Desserts und anderen Gerichten eine raffinierte Note.
110 g

AKTION

... FÜR DIE FASTENZEIT

Fasten tut gut – diese Produkte helfen Ihnen dabei!

STATT 3,79

3,29

€ / 27 g
12,19 / 100 g

BASEN FASTENZEITTEE

Etwas Gutes gönnen und Balance finden. Die blumige Note dieses Kräutertees ist der ideale Begleiter für eine kleine Auszeit. 20 Beutel

BASENKRÄUTER GEWÜRZMISCHUNG

Die Mischung aus Gemüse & Gewürzen mit intensiv pfeffrigem Duft eignet sich hervorragend für Suppen, Salate, Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichte. 35 g

STATT 3,49

2,99

€ / 35 g
8,54 / 100 g

FRESH ÖLZIEHKUR

Das Ölziehen ist ein in der Ayurveda und der russischen Volksmedizin seit Jahrhunderten bekanntes Verfahren **zur Reinigung, Entgiftung und Stärkung des gesamten Organismus.**

Durch Ölziehen wird die Mundflora wieder ins Gleichgewicht gebracht.

Die Ölziehkur besteht aus Sonnenblumen-, Sesam- und Kokosöl. Ergänzt wird Fresh durch ausgewählte ätherische Essenzen. Myrrhe, Niaouli und Nelke sorgen für die Reinigung und den Schutz der Zähne und des Zahnfleisches. Wacholder- und Thymianöl wirken gegen Mundgeruch und verleihen einen frischen Atem.
250 ml

Unser Tipp

STATT 17,99

15,99

€ / 250 ml
6,40 / 100 ml

10 JAHRE VOELKEL FASTENKASTEN

Der Jubiläums-Fastenkasten enthält die sechs klassischen Gemüsesäfte aus dem Traditionshaus Voelkel. Die verwendeten Gemüsesorten werden ausschließlich aus samenfestem Saatgut erzeugt. Zum Jubiläum gibt's außerdem Super Spices von Brecht, Lippenpflege von i+m, Schwarze Seife von Dudu-Osun und ein Sisal Seifensäckchen gratis dazu!

FASTENKASTEN

STATT 22,99

19,99

€ / pro Kasten

PLUS

- **Super Spices von Brecht**
- **Lippenpflege von i+m**
- **Schwarze Seife von Dudu-Osun**
- **Sisal Seifensäckchen von Hydrophil**

+

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

REZEPT

FEUER-TONIKUM (ESSIG)

Einmachen war gestern – entdecken Sie jetzt die Fermentation!

FERMENT: Bakterien / **ZUBEREITUNG:** 15 Minuten
FERMENTATION: 6–8 Wochen

Dieser mutig gewürzte Essig besitzt viele gesundheitsfördernde Eigenschaften. Für einen »Pfefferkick« geben Sie etwas davon auf Salate, Reis oder Fleisch. Oder Sie nehmen täglich einen Esslöffel ein.

Es ist ein anpassungsfähiges Rezept. Sie können es je nach Geschmack und zur Verfügung stehenden Zutaten abwandeln. Ersetzen Sie Oregano durch Thymian, Majoran oder Minze. Geben Sie frischen Meerrettich hinzu. Der ist gut für die Atemwege. Wenn keine frische Kurkumawurzel erhältlich ist, nehmen Sie stattdessen gemahlenen Kurkuma oder mehr Ingwer.

Zutaten & Zubereitung:

- 1 Bio-Zitrone mit Schale, geviertelt
- ¼ Zwiebel, gehackt
- 6 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
- 1 Stück frischer Ingwer (5 cm), gehackt
- 1 Stück frische Kurkumawurzel (5 cm), gehackt
- 1 gute Handvoll frischer Thymian oder 2 EL getrockneter Thymian
- 1–2 Zweige frischer Rosmarin
- 1–2 Chilischoten, z. B. Jalapeño, Cayenne oder Habanero (nach Belieben)
- 400 ml Apfelessig
- 2–4 EL Bio-Honig (nach Belieben)
- 1 Glas (1 l)

1. Zitronenviertel, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Thymian, Rosmarin und nach Belieben Chilischoten in das Glas geben.
2. Apfelessig zugießen, zum Glasrand 2 cm frei lassen.
3. Den Deckel fest aufschrauben und bei Zimmertemperatur an einem dunklen Ort 6–8 Wochen ziehen lassen.
4. Abseihen und in Flaschen füllen. Soll das Aroma milder sein, vor dem Abfüllen den Honig gut unterrühren, bis er sich verteilt hat. Das Feuer-Tonikum kann bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden.

Lange Zeit glaubte man, dieses Tonikum würde das Immunsystem stärken und viele Krankheiten abwehren. Auf jeden Fall reinigt es kraftvoll verstopfte Nasennebenhöhlen.

FERMENTIEREN

Das Buch für Einsteiger liefert Basics und Anleitungen zum Haltbarmachen mit Hilfe der Fermentation. **Klassisches Sauerkraut, exotisches Kimchi, Tofu, Sauerteig oder Joghurt** – das Buch führt Schritt für Schritt durch die Grundrezepte. DK Verlag Dorling Kindersley. 160 Seiten. **16,95 €**

Paradieschen GmbH • An der Wann 1 • 63589 Linsengericht Altenhaßlau
www.paradieschen.de • info@paradieschen.de • T 06051 – 88 77 11 22

Solange der Vorrat reicht. Abgabe von Bier und Wein nur an Personen über 16 Jahren. Keine Haftung für Druckfehler. Bei den angegebenen Preisen handelt es sich um unverbindliche Empfehlungen. Alle Preise in Euro inkl. MwSt.