

► Rezept

Bircher Müsli

► Ökolandbau

schützt unsere Böden

► Frisch  
im Februar!



*ich mag's bio.*

[ JETZT ZUM  
AKTIONSPREIS! ]

Söbbeke

## Münsterländer Grienkenschmied

Herzhafter, pikanter Schnittkäse, affiniert mit einer Mischung aus Schabzigerklee, Löwenzahn, Brennnessel und Petersilie. Lecker und deftig als Käse zur Brotzeit! 50 % F. i. Tr. Ausgezeichnet mit dem World Cheese Award Gold 2007.



100 g  
€ 1,74

Italien

## Broccoli

Frisch auf den Tisch.



zum Aktionspreis

ÖMA

## „Edler Weißer“ Tortenbrie

Frisch in seiner Jugend, typisch würzig mit zunehmender Reife, rahmig im Teig – ein Klassiker unter den Weichkäsen! 50 % F. i. Tr.



100 g  
€ 1,39

Byodo

## Reiswaffeln mit Meersalz

Lecker, locker, fluffig! Zum Knabbern für zwischendurch oder auch als Brotersatz.



100 g  
€ 0,75

Byodo

## Reiswaffeln ohne Salz

Vollkornreis pur! Ideal zu süßen und herzhaften Aufstrichen, hervorragend für Babys, Kleinkinder und Allergiker.

175 g 1,02/100 g  
€ 1,79



# Rezept

## Bircher Lieblingsmüsli

### Zutaten für 2-3 Personen

- 100 g kernige Bio-Haferflocken
- 50 g Rosinen
- 250 ml Milch oder „Voelkel Bonjour Frühstückstrunk“
- 60 ml Sahne
- 2 Äpfel oder 1 Apfel und 1 Birne
- 1 Banane
- 2 Orangen
- Saft 1/2 Zitrone
- 30 g gehackte Mandeln oder Haselnüsse
- 2-3 EL Honig
- etwas Zimt

Haferflocken und Rosinen über Nacht mit Milch und Sahne einweichen und kalt stellen. Am nächsten Morgen die Äpfel grob reiben, die Banane längs halbieren und in Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft vermischen. Die Orangen schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Obst mit den Nüssen, dem Honig und dem Zimt vermischen.

Die eingeweichten Haferflocken und Rosinen in Schälchen geben, das Obst dazugeben und unterheben.

Tipp: Statt Rosinen kann man auch mal anderes Trockenobst verwenden. Sehr lecker!

Guten Appetit!

Berchtesgadener Land

## Feinster Schlagrahm

Bio-Schlagrahm aus bester Alpenmilch! In Demeter-Qualität.



0,5 ltr. 4,18/ltr.  
€ 2,09

zzgl. 0,15 Pfand



Natürlich lecker ist auch unsere täglich frische Auswahl an saisonalem Obst und Gemüse!

Golden Temple

## Halswohl-Tee

Ayurvedische Kräuter- und Gewürzteesmischung. Fruchtig und sanft im Geschmack.



15 Beutel  
€ 2,59

Voelkel

## Bonjour Frühstückstrunk

Eine besondere Auswahl an köstlichen Demeter-Fruchtsäften, kombiniert mit Haferkleie und Vollmilchjoghurt – alles Gute für einen gesunden Start in den Tag!



0,7 ltr. 3,56/ltr.  
€ 2,49

zzgl. 0,15 Pfand

Vivani

## Nuss-Nougat-Creme

Super nussiger, cremiger und angenehm süß schmeckender Schoko-Brottaufstrich. Für alle kleinen und großen Kinder!



400 g 0,99/100 g  
€ 3,99

Demeter Felderzeugnisse

## Erbsen

Besonders zart und fein, süß im Geschmack.



450 g 0,49/100 g  
€ 2,19

Erhältlich im Naturkost-Fachgeschäft mit Tiefkühlsortiment.

0x00201/02/2017

# Ökolandbau schützt unsere Böden.

## Nun ist Regierungs-Initiative gefragt!

Nur intakte Böden können dauerhaft stabile Erträge liefern und CO<sub>2</sub> speichern. Der Ökolandbau fördert aktiv die Regeneration der organischen Bodensubstanz durch Ausbringen von organischem Dünger und Fruchtfolgen mit einem hohen Anteil an Fruchtbarkeit mehrenden Pflanzenarten. Das führt zu einer höheren biologischen Bodenaktivität und einem stabileren Bodengefüge und hilft so, Erosion zu verhindern.

Felix Prinz zu Löwenstein, Vorsitzender des Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft BÖLW: „Die aktive Verbesserung der Bodenqualität, der Schutz vor Erosion und die verbesserte Wasserspeicherung sind der Schlüssel für eine erfolgreiche und zukunftsfähige Landnutzung. Mit mineralischem Stickstoffdünger und dem Anbau von Monokulturen wird in weiten Teilen der landwirtschaftlichen Praxis immer noch aufs falsche Pferd gesetzt.“

Zwar können durch diese Maßnahmen kurzfristig höhere Erträge erzielt oder durch den Umbruch von Grünland und Mooren mehr Ackerflächen geschaffen werden. Die langfristig resultierende Verminderung der Bodenqualität durch Verlust an organisch aktiver Substanz und das Freisetzen von klimaschädlichem CO<sub>2</sub> aus den umgebrochenen Flächen wirken jedoch sowohl der Sicherung stabiler Erträge als auch der Vermeidung von landwirtschaftlichen Emissionen entgegen.

Nur eine vorrangige Förderung des Ökolandbaus durch die Bundesregierung kann diese bodenschonende Wirtschaftsweise forcieren und Deutschland international als wirtschaftliches Leitbild etablieren.

Quelle: Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft

## Frisch im Februar!

Auch wenn es draußen kalt und ungemütlich zugeht und die Felder brach liegen, gibt es eine Vielzahl an heimischen Gemüsesorten, die gerade jetzt ihre Hauptsaison haben – und manche von ihnen, wie der Grünkohl, brauchen sogar den leichten Frost, um ihr volles Aroma entfalten zu können.

Frisches Gemüse im Winter hilft dem Körper auf vielfältige Weise: Je nach Inhaltsstoffen stärkt es das Immunsystem, senkt den Blutdruck, hilft dem Körper zu entgiften, schützt vor Herzinfarkt oder hemmt Viren und Bakterien. Je frischer und unbehandelter das Gemüse beim Verzehr ist, desto besser!

Fragen Sie daher gezielt nach Gemüse aus ökologischem Anbau. Ihr Naturkostfachgeschäft hilft Ihnen bei Fragen nach Herkunft und idealer Zubereitung gerne weiter!

### Hauptsaison aus heimischem Anbau haben:

Chicoree • Feldsalat • Meerrettich • Pastinaken  
Kohlarten wie Rot-, Weiß- und Wirsingkohl  
Rosenkohl • Grünkohl • Rote-Bete  
Knollensellerie • Endivien • Schwarzwurzeln • Porree • Zwiebeln



Dieser Handzettel wurde auf FSC-zertifiziertem Papier gedruckt. Das bedeutet, dass das dafür verwendete Holz nach den strengen Richtlinien aus kontrolliert und zertifiziert nachhaltigem Anbau stammt. Mehr über die wichtige Arbeit des FSC zum Erhalt einer lebenswerten Umwelt finden Sie unter [www.fsc-deutschland.de](http://www.fsc-deutschland.de)