

► **Rezepte**

Tomate-Mozzarella
mal anders

► **Bio ist echt...**

...Geschmackssache!

► **Basilikum**

Gewürzt
wie...!



ich mag's bio.



**JETZT ZUM
AKTIONSPREIS!**



Spanien/Italien
Tomaten
Sommerfrische pur!

zum Aktionspreis

1 ltr.
€ **1,49**

Provamel
Soyadrink Natural

Eine gesunde Alternative zur Milch! Glutenfrei, laktosefrei, 100 % pflanzlich.



Andechser Molkerei
Sahnejogurt Griechischer Art

Herrlich cremiger Sahnejogurt nach griechischer Art, 10 % Fett im Milchanteil.



200g 0,40/100 g
€ **0,79**

Voelkel
Bio Zisch Guarana-Cola

Mit der anregenden Wirkung von Bio-Guarana und dem fein-würzigen Geschmack von ausgewählten Kräuteresenzen. Mit Traubendicksaft gesüßt.



0,33 ltr. 2,58/ltr.
€ **0,85**

zzgl. 0,08 Pfand

Voelkel
Bio Zisch Natur-Orange

Mehr Prickel-Spaß im Glas! Mit Orangen- und Zitronen-Direktsaft und natürlichem Mineralwasser, gesüßt mit Traubendicksaft, mit Orangenöl besonders verfeinert.



0,7 ltr. 1,84/ltr.
€ **1,29**

zzgl. 0,15 Pfand

ÖMA
Moza

Ein besonders zarter Genuss! Aus bester Bio-Milch nach traditionellem Verfahren hergestellt. Klassisch mit Tomaten und Basilikum, für köstliche Sommersalate, als Pizzabelag oder zum Überbacken. 45 % Fett i. Tr.

125 g 0,87/100 g
€ **1,09**



Allos
Frucht Pur Sauerkirsche

Lecker-säuerlicher Fruchtaufstrich, ideal zum Füllen von Gebäck, zum Verfeinern von Desserts oder zu Pfannkuchen.

250 g 0,96/100 g
€ **2,39**



Neumarkter Lammsbräu
Lammsbräu alkoholfrei

Ein mildes Bier mit sehr feinem Malzaroma und fein-herber Hopfennote. Nachweislich gesund und streng isotonisch.

0,33 ltr. 2,39/ltr.
€ **0,79**

zzgl. 0,08 Pfand



Martin Evers
Pfeffer-Michel Schlemmerpastete

Brotaufstrich nach Teewurst-Art mit grünem Pfeffer. MilCHFREI, rein pflanzlich. Köstlich zum Frühstück, zum Verfeinern von Saucen und Dipps oder als Füllung für Aufläufe.

125 g 1,56/100 g
€ **1,95**



Marschland
Gewürzgurken

Knackig-frisch, mit ausgewählten Kräutern verfeinert.



720 ml 3,18/ltr.
€ **2,29**

Beutelsbacher
Kokos-Ananassaft

Genießen Sie das intensive Aroma von naturtrübem Ananas-Direktsaft und den fein-cremigen Geschmack der frischen Kokosnuss. Pur oder zum Mixen von erfrischenden Sommer-Cocktails!

0,7 ltr. 3,84/ltr.
€ **2,69**

zzgl. 0,15 Pfand



Ökoland
Ravioli in Tomatensauce

Mit Fleischfüllung. Lecker und schnell auf den Tisch, für kleine und große Genießer! Ohne Zusatz von Aromastoffen.

400 g 0,60/100 g
€ **2,39**



Demeter Felderzeugnisse
Rachelli Erdbeer Sorbet

Fruchtig-frisch aus erntefrischen Erdbeeren! Glutenfrei, ei- und laktosefrei, besonders geeignet für Milchallergiker.

125 ml 1,28/100 ml
€ **1,60**



Erhältlich im Naturkost-Fachgeschäft mit Tiefkühl-sortiment.

Rezepte

Tomaten-Mozzarella mal anders



Gegrillte Mozzarella-Tomaten

Zutaten für 4 Personen

8 Tomaten 4 TL Pesto (mit Basilikum)
250 g Mozzarella Salz, Pfeffer

Tomaten waschen und jeweils einen Deckel abschneiden, aushöhlen und innen würzen.

Mozzarella in ca. 1 cm große Würfel schneiden und mit dem Pesto vermengen. Käsemasse in die Tomaten füllen und den Tomatendeckel aufsetzen.

Tomaten einzeln in Alufolie einwickeln und ca. 10 Min. grillen oder die gleiche Zeit bei 180 °C im Backofen backen.

Tipp: Dazu schmeckt Tzatziki oder Baguette.

Gefüllte Tomaten

Zutaten für 6 Personen

6 Tomaten 2 EL Mozzarella-Molke
150 g Mozzarella 2 EL frischer Basilikum
2 EL Olivenöl (grob gehackt)
2 EL Essig Salz, Pfeffer

Tomaten waschen und jeweils einen Deckel abschneiden, aushöhlen und innen würzen.

Mozzarella-Molke beim Öffnen der Packung auffangen. Den Käse fein würfeln. Öl, Essig und Molke verrühren und würzen. Gehackten Basilikum und Mozzarella dazugeben und alles mind. 1 Std. durchziehen lassen.

Tomaten mit der Mozzarella-Mischung füllen und die Tomatendeckel darauf setzen.

Tipp: Mit Basilikumblättern garnieren.

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

Unser Bio hat Geschmack

...denn hier steckt nur Natur drin!

Mit Aromen in Lebensmitteln ist das so eine Sache: Hinter dem nett klingenden Begriff „natürliche Aromen“ verbirgt sich eine verwirrende Mischung, von naturbelassenem ätherischem Orangenöl aus Bio-Orangen bis hin zum „natürlichen“ Erdbeeraroma, das aus einem natürlichen Grundstoff – aus Sägespänen – chemisch hergestellt wurde. Künstliche Aromen sind in Bio-Produkten grundsätzlich verboten.

Wer konsequenteres Bio bevorzugt, sollte zu Produkten greifen, bei denen auf jeglichen Zusatz von Aromen verzichtet wird. Der Grund: Durch zu starke Aromatisierung verlieren Lebensmittel ihren ursprünglichen Charakter. Ein weiterer Nachteil: Kinder, die früh an den künstlichen Geschmack gewöhnt werden, lehnen das Original ab.

Beispiel Erdbeeryoghurt: Die Molkerei Söbbeke brachte 2004 einen gerührten Erdbeeryoghurt ohne zugesetzte Aromen auf den Markt. Seither enthalten alle Joghurts von Söbbeke – und auch Joghurts anderer Molkereien der Naturkostbranche – nur Fruchtpürees, Extrakte und Saftkonzentrate für den guten Geschmack.

Ganz natürlich sind auch Bio-Limonaden von Voelkel oder Beutelsbacher. Diese Getränke enthalten keine zugesetzten Aromastoffe, sie entstehen auf Basis von natürlichen Fruchtsäften, Kräuter- und Gewürzauszügen sowie Fruchtdicksäften.



Gewürzt wie...!

Basilikum

Basilikum, auch „Königskraut“ genannt, stammt ursprünglich aus Indien, zierte einst die Gärten des römischen Adels und fand vermutlich erst im Mittelalter seinen Weg über die Alpen. Süß-würzig und angenehm beißend-pfeffrig schmeckend, verleiht es Speisen ein frisches Aroma. Nicht mehr wegzudenken ist Basilikum als dritte Zutat des Salat „Caprese“ mit Tomate und Mozzarella und aus dem klassischen Pesto. Aber auch fast jedem anderen Salat verleiht es den gewissen Pepp. Getrocknet kann man Basilikum wie Pfeffer auch in warmen Gerichten verwenden.

In der Volksmedizin wird Basilikum bei Appetitlosigkeit, Blähungen und Völlegefühl eingesetzt. Frische Blätter helfen zerrieben gegen Insektenstiche. Manche sagen ihm auch eine Libido steigernde Wirkung nach...



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