

► Rezept

Scharfe Schokoladen-
Mousse

► Bio- Lebensmittel

Wie gesund sind sie?

► Saison-Tipp

Schwarzwurzeln



ich mag's bio.



**JETZT ZUM
AKTIONSPREIS!**



Golden Temple

Yogi Tee Classic

Klassischer indischer Gewürztee mit sanft anregender Wirkung. Kräftigt und wärmt von innen. Besonders lecker mit heißer Milch.

15 Beutel

€ 2,49

Italien

Navelina Orangen

Saftig-süß.



zum Aktionspreis

100 g

€ 1,69

China

Ingwer

Frisch. Hervorragend zu Geflügel und Lamm, für Chutneys, Soßen und Marmeladen.



zum Aktionspreis

Bruno Fischer

Zwiebelschmelz

Herzhafter, rein pflanzlicher Brotaufstrich mit leckeren Zwiebel- und Apfelstücken.



150 g 1,73/100 g

€ 2,59

Bruno Fischer

Nuss-Paprika

Mild-würziger vegetarischer Brotaufstrich-Klassiker aus Cashewnüssen und Gemüse-paprika.



125 g 1,59/100 g

€ 1,99

Andechser Molkerei

Bergblumenkäse

Würzig-pikanter Schnittkäse mit feinem Duft nach Bergblumen, mit denen der Käse während der Reifezeit jeden zweiten Tag eingerieben wird. Aus frischer Alm-Biomilch, mit feiner Rotkultur.



100 g

€ 1,79



Vivani

Zartbitter Schokolade

Mandel oder Ganznuss. Zart-schmelzende Bitterschokolade mit dem Biss von Mandeln oder ganzen Haselnüssen.



100 g

€ 1,69

Ökoland

Gulaschsuppe

Ungarischer Art. Mit Bio-Rindfleisch. Schmeckt wie selbst gemacht!



400 g 0,67/100 g

€ 2,69

Ökoland

Gemüsesuppe

Mit Geflügel. Wenn's schnell gehen soll.

500 ml 1,06/100 ml

€ 5,29



Allos

Agavendicksaft

Er wird gewonnen aus der Agave und hat einen hohen Fruchtzucker-gehalt. Eine optimale Alternative zu Kristallzucker durch seine unaufdringliche Süße.

Voelkel

Holunder Glühpunsch

Alkoholfreier Punsch für die kalte Jahreszeit. Aus wertvollen Direktsäften, geschmacklich abgerundet mit Honig und Gewürzen. Wohltuend und wärmend.



0,7 ltr. 4,13/ltr.

€ 2,89

zzgl. 0,15 Pfand

Spanien

Iberum Crianza DO Navarra

Cuvée aus den Trauben Garnacha, Merlot und Tempranillo. 13 % Vol.

0,75 ltr. 5,99/ltr.

€ 4,49



SOTO

Samosas Gemüse-teigtaschen

Vegetarische indische Gemüse-Ecken in knusprig-feinem Teig, verzehrfertig.

250 g 1,40/100 g

€ 3,49

Freiland Puten Fahrenzhausen

Suppenhuhn

Aus Freilandhaltung nach den Richtlinien der anerkannten deutschen Anbauverbände.



1 kg

€ 4,99

Erhältlich im Naturkost-Fachgeschäft mit Tiefkühl-sortiment.

Rezept

Scharfe Schokoladen-Mousse auf Orangen-Ingwer-Spiegel



Zutaten für 4 Portionen

- 3 Orangen
- 1 frische Ingwer-Wurzel
- 2 cl Orangenlikör
- 1 Prise gemahlener Chili
- 2 Tafeln Zartbitter-Schokolade, z.B. von Vivani
- 4 Eier
- 250 g Schlagsahne
- 50 g Zucker
- 2-3 EL heißes Wasser
- Speisestärke

Die Schokolade im Wasserbad erhitzen. Eigelb und Eiweiß trennen. Eiweiß und Sahne steif schlagen und im Kühlschrank kalt stellen. Eigelb, Zucker, Chili und Wasser zu einer schaumartigen Masse verrühren, die geschmolzene Schokolade vorsichtig einrühren bis eine zähe, braune Masse entstanden ist. Jetzt das Eiweiß und die Sahne vorsichtig unterheben. Die fertige Mousse 4 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Orangen auspressen. Die Ingwer-Wurzel in Stücke schneiden und mit dem Orangensaft erhitzen (nicht kochen!). Nach ausreichender Ziehzeit den Ingwer wieder entnehmen und den Orangensaft noch einmal heiß werden lassen. Mit etwas angerührter Speisestärke eindicken, den Orangenlikör hinzufügen.

Das fertige Dessert mit frischer Minze garnieren. Guten Appetit!



Bei uns finden Sie viele regionale Produkte. Mit ihrem Einkauf sichern Sie faire Preise für die Produzenten sowie regionale Strukturen, eine bäuerliche Landwirtschaft und die Erhaltung wichtiger Kulturlandschaften.

Bio-Lebensmittel

Wie gesund sind sie?

Es gibt viele Gründe für den Kauf von Bio-Produkten. Neben der artgerechten Tierhaltung, einer geringeren Schadstoffbelastung, der regionalen Herkunft der Produkte sowie dem FairTrade-Gedanken spielt besonders der **Wunsch nach einer gesunden Ernährung** hierbei eine wichtige Rolle. Aber wie gesund sind Bio-Lebensmittel wirklich?

Verschiedene unabhängig voneinander durchgeführte Studien belegen: **Bio-Obst und -Gemüse** enthalten im Mittel deutlich **weniger Pestizid-Rückstände und Nitrat** als konventionelle Produkte und **tendenziell größere Mengen an sekundären Pflanzenstoffen**. So enthalten z.B Bio-Tomaten deutlich mehr gesundheitsfördernde Flavonoide, die entzündungshemmend wirken und Gefäßerkrankungen vorbeugen. Gründe dafür sind der konsequente Verzicht auf synthetische Pflanzenschutzmittel und die nur mäßige Düngung des Bodens mit Biodünger. Eindeutig zugunsten der Bio-Produkte fällt der **Vergleich von konventioneller und Bio-Milch** aus. Bio-Milch enthält mehr **fettlösliches Vitamin A und E**, mehr **Alpha-Linolensäure** sowie die mehrfach **ungesättigte Omega-3-Fettsäure**, die einen günstigen Einfluss auf die Entwicklung des Zentralnervensystems und Herz-Kreislauf-Erkrankungen hat, und mehr **konjugierte Linolsäure**, die das Wachstum von Tumoren bremsen soll. Grund hierfür ist der bei Bio-Kühen hohe Anteil an Raufutter, also Gras, Heu und Kräutern an der Futterration.

Welche Anforderungen Bio-Lebensmittel erfüllen müssen, ist in Deutschland durch die **EG-Öko-Verordnung** (Bio-Siegel) sowie durch die strengeren Bestimmungen der verschiedenen **Anbauverbände, wie z.B Demeter, Bioland oder Naturland**, geregelt.



Fragen Sie Ihren Naturkosthändler nach der Herkunft seiner Produkte. Er gibt Ihnen sicher gerne Auskunft!



Genuss in Schwarz-Weiß

Saison-Tipp: Schwarzwurzeln

Als „Spargel des kleinen Mannes“ wird die Schwarzwurzel leicht übersehen, dabei hat dieses Wintergemüse, das einen ähnlich hohen Nährwert wie Erbsen und Bohnen hat, wirklich mehr Aufmerksamkeit verdient.

Zum Säubern werden Schwarzwurzeln in kaltes Wasser gelegt und darin mit einer Bürste kräftig geschrubbt, bevor sie mit einem **Sparschäler** geschält werden. Dabei sollte man die ganze Zeit über Gummihandschuhe tragen, damit der Saft der Wurzeln die Hände nicht braun färbt.

Die geschälten Schwarzwurzeln kocht man in Salzwasser mit einem Schuss Essig oder Zitronensaft weich und serviert sie mit zerlassener Butter oder Bechamelsauce. Frittiert sorgen sie für ein besonderes Geschmackserlebnis: Dazu bereitet man aus 250 g Mehl, 2 Eiern, 250 ml Bier, 1 EL Speisestärke und etwas Salz einen Bierteig zu. Leicht vorgegarte, 5 cm lange Schwarzwurzelstücke darin eintauchen und in heißem Fett ausbacken.



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