

Bio Post

**BIO
DELI**

AUS DER REGION

Schwarzer Winterrettich

Bioland-zertifiziert. Der würzige Winterrettich wird meist roh gegessen. Die korkige Schale muss vor dem Verzehr entfernt werden. Mit Salz bestreut, wird die Schärfe des Rettichs gemildert. So passt er perfekt zu Butterbrot und Bier. Für Salate wird er geraspelt oder in feine Scheiben geschnitten. In der asiatischen Küche hat der Rettich noch eine wesentlich größere Bedeutung als bei uns. Dort wird er auch gekocht oder milchsauer eingelegt genossen. Winterrettich enthält reichlich Vitamin C, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. In der Naturheilkunde wird er als besonders gesundheitsfördernd eingestuft, zum Beispiel bei der Behandlung von Husten.

Aktionspreis kg **1,99 €**

WEIN DES MONATS

Quaderna Via »Especial« Navarra DO 2010

Silber bei der Mundus Vini BioFach 2011

Dieser Rotwein ist ein moderner Klassiker, der den Mund angenehm füllt und weich umschmeichelt. Er hinterlässt einen ausgewogenen Eindruck und macht Lust auf den nächsten Schluck. Viel Wein fürs Geld!

Aktionspreis 0,7l **5,99 €**

FEINKOSTTHEKE

Anderlbauer Schafheublumenkäse

Aus dem bayerischen Chiemgau. Der Schafheublumenkäse aus reiner Schafmilch ist mit einer Kräuter- und Heublumen-Wachsschicht überzogen. Die ätherischen Öle von Rosmarin, Oregano, Saflor, Malvenblüte und Ringelblume gehen langsam in den Käse über. Unter der Wachsschicht kann Weißschimmel auftreten. Einfach wegwischen oder wie beim Camembert mitessen. Die Rinde aus Wachs ist nicht zum Verzehr geeignet.

Aktionspreis 100g **2,39 €**

Ubrriaco al Prosecco

»Der Trunkene«: Dieser Ziegenhartkäse aus dem Veneto wird nach zwei Monaten Reifung einen weiteren Monat unter Trester aus Prosecco-Trauben verfeinert. Sein besonderer Geschmack macht ihn zum Highlight jeder Käseplatte. Auch als Dessertkäse exzellent. Er passt zu frischem, nicht zu kräftigem Brot sowie zu frischem Obst.

Aktionspreis 100g **3,45 €**

Pastrami

Das dünn geschnittene, würzige Rindfleisch kam vermutlich Ende des 19. Jahrhunderts aus Rumänien über die jüdische Küche in die USA und wurde dort sehr populär. Sicher auch deshalb, weil es *koscher* und *halal* ist – vereinbar mit den jüdischen und islamischen Speisevorschriften.

Geschmacklich ist Pastrami vergleichbar mit Schinken. Sehr mager und durch das Einlegen in Kräutersud schön würzig.

Aktionspreis 100g **2,66 €**

BROT DES MONATS

Quark-Leinsaat-Brot

Ein Vollkornbrot mit Hefe von Beumer und Lutum. Oft trocknen Hefebrote schneller aus als Sauerteigbrote. Bei diesem Brot wird Quark verbacken, dadurch bleibt es länger frisch und saftig. Für süßen und pikanten Belag. 55% Roggenvollkorn, 45% Weizenvollkorn, Magerquark, Leinsaat, Meersalz und Hefe.

Aktionspreis 750 g **2,75 €**

WIEDER IM SORTIMENT

Pukka Tee

Preisgekrönte ayurvedische Kräutertees in Bio- und Fairtrade-Qualität. Aus Pflanzen, die in Waldgärten in Indien und Sri Lanka angebaut werden.

Aktionspreis
Packung à 20 Beutel **3,79 €**

Angebotszeitraum: Februar 2012