

# eblWoche

Jeden Mittwoch neu!

Rundum gute Bio-Lebensmittel – Angebote vom 02. bis 07. Mai 2024

## Mit Energie die Welt verändern. Wirklich.

**p polarstern**

Autorin: Christine Fröhlen

Der Ökoenergie-Versorger „Polarstern“ ist angetreten, um mit nachhaltig erzeugter Energie eine wirkliche Veränderung zu bewirken und die Energiewende direkt zu den Menschen zu bringen. Auch wir von ebl sind seit kurzem Polarstern-Kunde und beziehen von dort den Ökostrom für alle 31 ebl-Märkte und die E-Ladesäulen an unserer Zentrale in Fürth.

Oft unterstützen Energieversorger die Energiewende nur halbherzig oder verkaufen Strom und Gas als 100 % Ökoenergie, die gar nicht oder nur aus einem Teil an erneuerbaren Energien erzeugt wurde. Im Interview beschreibt **Florian Henle, Geschäftsführer von Polarstern**, wie für ihn eine wirkliche Energiewende aussieht und was wir gemeinsam dafür tun können:

### ebl: Was macht ihr anders als andere Anbieter von Ökostrom, -gas & Co.?

**Polarstern:** Wir stehen für echte Ökoenergie. Das heißt zum einen: Bei uns gibt's schon immer 100 % Ökostrom und 100 % Ökogas – das gilt für jeden Tarif. Bei fast allen anderen Energieversorgern gibt es daneben fossil geprägte Tarife, mit denen sie oftmals den Großteil ihres Umsatzes machen. Das ist in unseren Augen nicht ehrlich und fast schon Greenwashing. Zum anderen investieren wir intensiv pro Kund\*in und für jede verkaufte Kilowattstunde in den Ausbau der erneuerbaren Energien – in Deutschland und weltweit. Denn auch die Menschen in Entwicklungsländern, die heute schon besonders stark vom Klimawandel betroffen sind, erhalten mit Ökoenergie Zukunftschancen.

### Was bewirke ich als Verbraucher\*in ganz konkret durch einen Wechsel zu Polarstern?

**Polarstern:** Jede Person und jede Firma, die Ökoenergie von uns bezieht, senkt ihre CO<sub>2</sub>-Emissionen, unterstützt den Ausbau der erneuerbaren Energien pro Kilowattstunde sowie zusätzlich mit 20 Euro pro Jahr weltweite Energiewende-Initiativen und fördert ein ehrlich nachhaltiges Wirtschaften – zertifiziert durch die weltweite Bewegung der B(enefit) Corporation und der Gemeinwohl-Ökonomie. Das alles kann man sich auch in unserem Impact-Rechner anschauen: [www.polarstern-energie.de/mein-impact/](http://www.polarstern-energie.de/mein-impact/)

### Wie ist eure aktuelle Bilanz, also wie viele Kund\*innen habt ihr z. B. schon für den gemeinsamen Weg zur Energiewende gewonnen und wie viel CO<sub>2</sub> konnte bereits eingespart werden?

**Polarstern:** Wir sind seit Frühsommer 2011 am Markt und unsere Kundenzahlen bewegen sich im mittleren fünfstelligen Bereich. Zusammen haben wir bis Anfang 2024 schon

über 240.000 Tonnen CO<sub>2</sub> eingespart. Der Impact mit unseren Kund\*innen ist nochmal größer als die reine CO<sub>2</sub>-Ersparnis, da wir stark in den Ausbau der erneuerbaren Energien investieren. Sprich, nicht nur die benötigte eigene Energie ist öko, sondern es wird durch den Ausbau zusätzlich CO<sub>2</sub> gespart. Außerdem inspirieren wir in unserer Kommunikation unsere Kund\*innen und Fans zu Maßnahmen für mehr Klima- und Ressourcenschutz.

Wir selbst messen bei Polarstern durch die B(enefit) Corporation und die Gemeinwohl-Ökonomie verschiedenste Aspekte des Klima- und Ressourcenschutzes, die von externen Prüfenden bewertet werden. So sind wir kontinuierlich auf dem Weg zu einem immer nachhaltigeren Wirtschaften. Da wir dies schon lange machen, haben wir bereits eine Menge erreicht. Konkret auf eure Frage zur CO<sub>2</sub>-Bilanz: Wir haben in den letzten Jahren in unserem Büro Zeitschaltuhren installiert, Spar-Modi konsequent an elektrischen Geräten, Computern und Co. eingestellt, eine effiziente Raumklimaanlage installiert und unsere Firmenfahrzeuge schrittweise auf Elektroautos umgestellt. Bei Geschäftsreisen nehmen wir die Bahn oder unsere Elektro-Fahrzeuge.

### Was muss ich tun, wenn mich euer Konzept überzeugt und ich gerne zu Polarstern wechseln möchte?

**Polarstern:** In allen ebl-Märkten liegen aktuell Postkarten mit einem Aktionscode für den Wechsel zu Polarstern aus. Und das ist super-einfach:

Du gehst auf [www.polarstern-energie.de](http://www.polarstern-energie.de) und schaust im Tarifrechner, welcher Tarif dir gefällt und berechnest ihn. Sagt dir das zu, musst du nur das Online-Wechselformular ausfüllen. Fertig. Den ganzen restlichen Wechsel sowie die Kündigung bei deinem bisherigen Energieversorger übernehmen wir.

### Habt ihr noch ein paar richtig gute Energiespartipps für uns?

**Polarstern:** Schaut euch die großen Energieverbraucher an, wie Kühlschrank, Waschmaschine, Trockner, vielleicht steht auch ein Gaming-PC zuhause. Dort, wo viel Energie benötigt wird, kannst du in der Regel am meisten sparen. Und wenn du nicht genau weißt, was die größten Stromverbraucher bei dir sind? Dann leihe dir ein Strommessgerät – das geht oft bei Baumärkten, Gemeinden oder Verbraucherzentralen. Auch smarte Steckdosen sind oft „versteckte“ Strommessgeräte. Denn viele haben Apps, die den Strombedarf erfassen. Du kannst also mit den smarten Steckdosen nicht nur Situationen programmieren, wann ein Gerät automatisch aus- oder angehen soll. Du kannst sie auch zur Kontrolle des Stromverbrauchs nutzen. Ach ja, und am meisten Energie können wir beim Heizen sparen. Darauf entfällt rund 80 % unseres privaten Energieverbrauchs.

Beilage in Ihrer ebl-Woche:

## NATÜRLICH & REIN

Naturkosmetik und Drogerie in Ihrem ebl-Markt

1 Monat gültige Angebote!

Jeden Monat neu!



3.47  
4.28  
200 g



### bio-verde **Crostello Brat & Grill Käse mit Kräutern**

Leckere Käsespezialität, raffiniert abgeschmeckt mit aromatischen Kräutern. Gebraten oder vom Grill wird der Käse schön kross und zerläuft nicht. Aus pasteurisierter Kuhmilch mit mikrobiellem Lab, mind. 45% Fett i. Tr. Packungsinhalt: 2 Stück.  
1 kg = 17,35

4.97  
5.48  
2 x 200 ml



Gelato Classico Eismanufaktur

### Spaghetti-Eis

Italienischer Eisklassiker im Zweier-Pack. Feinste Bourbon-Vanilleiscreme mit einem Herz aus Sahneeis, verfeinert mit Erdbeersauce und weißen Schokoladenstückchen. Für große und kleine Eis-Genießer\*innen.  
1 kg = 12,43



Neumarkter Lammsbräu



### Alkoholfreie Biermischungen

Hollerblüte, Weiße & Grapefruit oder Dunkel & Pure Zitrone.

Leichter Genuss und voller Geschmack! Schonend gebraute alkoholfreie Bier-spezialitäten, kombiniert mit fruchtigen Zutaten. Erleben Sie die pure Erfrischung mit natürlichen Inhaltsstoffen!

Einzelflasche: 1,0 l = 2,94,  
10er-Kiste: 1,0 l = 2,72



0.97  
1.15  
0,33 l-Flasche

8.97  
10,50  
10 x 0,33 l

Mehrweg + Pfand  
ebl-Region

Sammeln Sie bei jedem Einkauf Bees!

DAS BONUSPROGRAMM FÜR NACHHALTIGKEIT.

Jetzt anmelden, Bees sammeln und Nachhaltigkeit fördern. Infos unter [ebl-naturkost.de/oekobonus/](http://ebl-naturkost.de/oekobonus/)



Das Programm von:







Frisch an der Metzgereitheke!

## FLEISCH & WURST

Flausgemacht und aus der Region. Mit Gewürzen und Steinsalz, sonst nichts!

### Fleischsalat

Feine Wurststreifen aus Schweinefleisch, angerichtet mit Gewürzgerken und Mayonnaise. Frisch zubereitet in der ebl-Metzgerei.



1.47  
100 g



### Geflügelwiener

Mild geräuchert aus Geflügelfleisch. Kalt oder warm ein knackiger Genuss.

2.27  
100 g



### Dry-Aged Roastbeef

Im Ganzen am Knochen trockengereiftes Rindfleisch. Leicht nussig im Geschmack, mit buttrigem Schmelz.

3.97  
100 g



### Schweinebraten ohne Knochen

Aus dem Hals oder der Schulter.

1.77  
100 g



### Rinderpfanne Japan-Style

Feine Rouladenfleischstreifen mit aromatischen Zutaten, wie Sprossen, Tamarisauce und Cashewkernen. Fix und fertig zum Zubereiten in der Pfanne.

2.57  
100 g

### 100% regional & zertifiziert

In der Fürther ebl-Metzgerei verarbeiten wir nur Fleisch von Bio-Höfen aus der ebl-Region, das bedeutet aus maximal 130 km Umkreis. Alle Lieferanten sind nach einem der deutschen Bio-Anbau-Verbände (Demeter, Biokreis, Bioland, Naturland) zertifiziert.

### Ganz oder gar nicht

Aus Respekt und für einen nachhaltigen Fleischgenuss verarbeiten wir schon immer das ganze Tier und kaufen keine Edelteile zu.



## Gute Bio-Angebote – gültig von Mittwoch 02. bis Dienstag 07. Mai 2024

### Schnittkäse aus Belgien Platte Landkaas

Leckerer Familienkäse mit buttrig-mildem Geschmack und geschmeidigem Teig. Aus pasteurisierter Kuhmilch mit mikrobiellem Lab, mind. 50% Fett i. Tr. Schmeckt zum Frühstück, zur Brotzeit und in der Pause.

2.47  
100 g  
Käsetheke



Bioland

### Weichkäse aus Österreich Petit Walnuss-Brie

Mild-aromatisch mit nussigem Geschmack und cremiger Konsistenz. Mit weißem Edelschimmel und feinen Walnussstückchen, mind. 14 Tage gereift. Aus pasteurisierter Kuhmilch aus Vorarlberg und dem Allgäu, mit mikrobiellem Lab, mind. 50% Fett i. Tr.

1 kg = 17,70



1.77  
100 g  
Käsetheke



### Bio Mare Naturland Forellenfilets, geräuchert

Im Steinofen über Buchenholz schonend geräucherte, feste Filets. Sorgfältig von Hand filetiert und über einen langen Zeitraum mit niedriger Salzkonzentration gesalzen. Die Forellen wachsen in naturbelassenen Teichen auf, in denen die Fische vor allem natürliche Nahrung finden.

1 kg = 43,76

5.47  
125 g



NEU

3.17  
250 g



### bio-verde Mezzelune Cacio E Pepe

Frische Pasta-Kreation in Halbmond-Form („Mezzelune“) aus Hartweizengrieß, traditionell gefüllt mit einer herzhaften Mischung aus Pecorino-Käse (Cacio) und schwarzem Pfeffer (Pepe). Schnell zubereitet und sehr köstlich! Diese Pasta ist halbmondförmig, daher „Mezzelune“.

1 kg = 12,68

### Einfach & lecker

Mezzelune in der Pfanne anbraten, mit etwas Sahne, Parmesan und frischen Kräutern verfeinern.

4.97  
250 g



### Mount Hagen Espresso

Gemahlen oder ganze Bohne.

Opulenter, weicher Espresso mit feinfuchtiger Säure. Ein Blend aus drei erstklassigen Arabicas aus Papua Neuguinea, Peru und Äthiopien – handgepflückt und handverlesen. Der fulminante, elegante Körper und die sanften Schokoladennoten erinnern intensiv an Italien. Mit goldener Crema und unglaublich köstlich – pur und als Latte Macchiato oder Cappuccino.

1 kg = 19,88



3.97  
500 g



### Allos Ungesüßte Müslis

So lecker schmeckt Weglassen! Power-Frühstück mit 100% Vollkornflocken und feinen Zutaten, wie Mandeln, Kokosnusschips und gerösteten Nüssen (Nuss-Müsli) oder schokoladigem Kakao und knackigen Kakao-Nibs (Schoko-Müsli), ganz ohne zugesetzten Zucker. Für einen richtig guten Start in den Tag.

1 kg = 7,94



Bioland

Bäckerei Postler

### Roggen-Sonnenblumenkern-Brot

Saftiges Vollkorn-Sauerteigbrot aus 100% Roggenvollkornmehl. Verfeinert mit Sonnenblumenkernen, garantiert ohne Hefe. Angebot gilt nicht im ebl-Markt Würzburg.

1 kg = 5,56

4.17  
750 g  
Bäckereitheke  
ebl-Region

Bioland

Köhlers Vollkornbäckerei

### Dinkel-Seele

Mit oder ohne Kümmel & Salz.

Außen knusprig, innen weich und luftig. Gebacken aus hellem Dinkelmehl mit langer Teigführung nach dem „Slow-baking“-Prinzip. Angebot gilt nicht in den ebl-Märkten Bamberg, Coburg und Würzburg.

1.27  
1,45  
Stück  
Bäckereitheke  
ebl-Region



demeter

Schrozberger Milchbauern

### Joghurt mild

Natürlich milder Joghurt mit 3,5% Fett aus un-homogenisierter frischer Demeter-Vollmilch. Pur, im Müsli oder mit frischen Früchten ein Genuss.

2.37  
1 kg  
ebl-Region



### Soto Vegane Burger

Cashew-Black-Bean oder Süßkartoffel.

Mit viel liebevoller Handarbeit nach traditionellem Herstellungsverfahren zubereitet. Die Burger-Patties sind verzehrfertig gegart und können einfach in der Pfanne, im Backofen oder auf dem Grill erhitzt werden. 2 Stück pro Packung.

1 kg = 15,44

2.47  
160 g



3.27  
400 g



### Bauckhof Brownies Backmischung

Fertige Mischung für sechs große oder zwölf kleine glutenfreie Brownies. Mit Reisvollkornmehl und Mais sowie edlen Zartbitter-Schokoblättchen. Super-lecker, saftig und schokoladig – auch als vegane Variante. **Tipp:** Ofenwarm mit Vanille-Eis oder Schoko-Sauce servieren.

1 kg = 8,18

### Dessert-Tipp:

Schichtdessert mit Browniestücken, Naturjoghurt, roter Grütze und frischen Beeren.

3.97  
500 g

Söbbeke

### Rote Grütze

Beerenstarker fruchtiger Genuss. Mit viel Liebe zubereitet aus einer erlesenen Auswahl frischer Früchte. Sauerkirschen, Himbeeren, Rote und Schwarze Johannisbeeren sorgen für ein unwiderstehliches Geschmackserlebnis – vor allem in Kombination mit Vanillesauce oder Eiscreme. Perfekt für schnelle Sommer-Desserts.

1 kg = 7,94





bioladen 

## Mandeln

Ungeschälte Mandelkerne mit mildem, angenehm süßem Aroma – pur zum Knabbern und Snacken oder zum Verfeinern von Desserts, Müslis und Smoothies sowie als Backzutat.

1 kg = 19,94

9,97 ~~10,98~~  
500 g



2,97 ~~3,48~~  
130 g

demeter

Giancarlo Ceci

## Italienische Pestos

**Al Basilico, Rosso** oder **al Basilico con Aglio**.

Hergestellt nach original italienischen Rezepten aus natürlichen Zutaten und hoferigenem Anbau. Mit sonnentrockneten Tomaten oder frischem Basilikum, verfeinert mit nativem Olivenöl extra und aromatischen Gewürzen. Schmeckt zu jedem Pasta-Gericht sowie zu Salaten, (Grill-)Fleisch oder Fisch.

1 kg = 22,85



16,97 ~~18,98~~  
1,0 l



Rapunzel 

## Olivenöl nativ extra

**Mild** oder **fruchtig**.

Gewonnen werden die mediterranen Olivenöle aus sonnengereiften Früchten, die ihnen einen besonders aromatischen Geschmack verleihen. Mit seinem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren leistet es einen wertvollen Beitrag zur gesunden Ernährung. Ideal zum Einlegen von Gemüse, zum Kochen, Dünsten und Kurzbraten sowie zum Verfeinern von frischen Salaten und italienischen Gerichten, wie Pasta oder Antipasti.

*Tipp:*

Als kleine Vorspeise auf frisches Baguette träufeln, mit etwas Salz würzen und genießen.

1,77 ~~2,15~~  
135 g





Zwergenwiese

## Protein-Aufstriche

**Zwiebel-Knoblauch, Paprika-Pfeffer, Curry, Thai, Tomate** oder **Rote Beete**.

Proteinreiche, vegane Aufstriche aus weißen Süßlupinen aus deutschem Anbau, verfeinert mit wertvollem Gemüse und aromatischen Gewürzen. Pur aufs Brot, für fantasievolle Sandwich- und Wrapkreationen oder zum Kochen und Würzen von Gerichten.

1 kg = 13,11

Fontaine 

## Makrelen-Filets in Olivenöl

Feine Thunmakrelen-Filets ohne Haut und Gräten, eingelegt in Olivenöl extra vergine und Meersalz. Aus nachhaltiger Fischerei: Die Makrelen werden mit kleinen Ringwadennetzen im mittleren Ost-Atlantik gefangen und in traditioneller Handarbeit verarbeitet.

Köstlich zu Brot, Salat oder Kartoffeln.

Abtropfgewicht = 90 g,  
1 kg = 33,-



2,97 ~~3,48~~  
120 g

SAMENFEST  
1,47 ~~1,85~~  
340 g



Iris 

## Polpa Di Pomodoro

Sonnengereifte, stückige Tomaten aus italienischem Anbau. Frisch verarbeitet und schonend pasteurisiert, ohne Zuckerzusatz. Ideal zum Zubereiten von Pastasauces oder als Basis auf Pizzaböden.

1 kg = 4,32



Spielberger Mühle

## Jasminreis weiß

Polierter Duftreis in Spitzenqualität aus Norditalien. Mit seinem aromatischen Geschmack passt er gut zu asiatischen Gerichten und klassischen Reispfannen. Verpackung zu 100% aus Papier.

1 kg = 4,94

ebl-Region  
2,47 ~~2,98~~  
500 g



ebl-Region  
1,77 ~~1,98~~  
330 g



Isar-Moos Bio-Bauern 

## Rote Beete in Scheiben

Schonend genussfertig gegarte Rote Beete, eingelegt in einem würzigen Sud aus Brantweinessig mit Rohrzucker und Meersalz. Vom Bioland-Hof der Familie Laurer in Niederbayern.

Abtropfgewicht 210 g,  
1 kg = 8,43

ebl-naturkost 

## Apfelsaft naturtrüb

Für unseren 100% naturtrüben Apfel-Direktsaft werden die sonnengereiften Früchte schonend verarbeitet, gekeltet und als Saft direkt abgefüllt. Dadurch werden der volle Geschmack und die natürliche Frische der Äpfel bewahrt. Zum Verfeinern von Smoothies, Cocktails, Desserts oder als Durstlöcher für zwischendurch.

6er-Kiste: 1,0 l = 1,48



ebl-Region  
Mehrweg + Pfand  
1,67 ~~1,85~~  
1,0 l-Flasche  
8,90 ~~9,90~~  
6 x 1,0 l



demeter

Bioland 

Fränkischer

## Lauch

Aromatisch-würziges Zwiebelgemüse (auch Porree genannt) mit vielen gesunden Inhaltsstoffen, darunter Vitamin C, Eisen und Kalium. Eine klassische Zutat in Suppen, Quiches, Eintöpfen, Aufläufen oder auf Flammkuchen.

Von Marcus Kratzer, Mathias Hennicke aus Wetzendorf oder Jörg Hofmann aus Nürnberg.

ebl-Region  
2,47  
1 kg



Fränkischer

## Rhabarber

Besonders aromatisches, kalorienarmes Stängengemüse mit säuerlich-fruchtigem Geschmack. Lecker im Kuchen, als Kompott und Sirup oder in herzhaften Chutneys und Salaten. **Tipp:** Stängel in etwas Zucker tauchen und pur genießen.

Von Jörg Hofmann aus Nürnberg.

ebl-Region  
3,47  
1 kg

demeter 

Fränkische/  
Niederbayerische

## Radieschen

Die kleinen Knollen ähneln geschmacklich dem Rettich. Sie schmecken pur zur Brotzeit, geraspelt oder in Scheiben geschnitten in Salaten oder zum Verfeinern von Dips.

Von Marcus Kratzer aus Wetzendorf, Familie Meier aus Nürnberg oder Familie Stockner aus Eichendorf.

ebl-Region  
1,47  
Bund



Französische

## Artischocken weiß

Ob eingelegt, gebraten, geröstet oder gekocht – die feinerben, aromatischen Blütenköpfe sind vielseitig einsetzbar.

Aus der Region Okzitanien.

4,47  
1 kg



Spanische

## Rote Paprikas

Die Gemüsepaprika ist in nahezu allen Küchen dieser Welt zu finden. Sie schmeckt roh als Gemüsestück oder im Salat, aber auch gefüllt, gebraten oder gekocht. Hkl. II

Aus der Region Murcia.

5,47  
1 kg



Spanischer

## Staudensellerie

Reich an wertvollen ätherischen Ölen. Das aromatische Gemüse schmeckt gedünstet, gebacken, als Rohkost mit Dips oder roh in Salaten. Die Blätter würzen Speisen und Suppen.

Aus der Region Murcia.

2,47  
1 kg



Von **Julia Laurer** aus Niederbayern

# Tomatenpflanzen im Topf

**Bioland**



ebl-Region  
**2.30**  
je Topf

## Entdecken Sie unsere Pflanzen-Auswahl für Ihren Garten oder Balkon!

Tomaten mögen es möglichst sonnig. Am wohlsten fühlen sie sich vor einer Südwand mit ein bisschen Dach über dem Kopf.

Finden Sie Ihre Liebessorte und freuen Sie sich auf selbstgezoogene Früchte.

Mehr Infos zu den einzelnen Tomatensorten finden Sie in ihrem ebl-Markt!



**ebl** Weine des Monats **Mai 2024**

## LANDPARTIE

» Viele Grüße aus dem Weingarten «

Draußen unterwegs sein, den Kopf auslüften, frische Luft schnupern, vom Wind die Haare zerzausen lassen, lachen und mit der Sonne tanzen.

Endlich eine Pause und den passenden Wein für die „Landpartie“ dabei! Die Landparty-Weine machen Lust auf Genuss in der Natur.

Schön mild und fruchtig, unbeschwert wie das Landleben!



**3.97**  
~~4,98~~  
0,75 l  
1,0 l = 5,29



### LANDPARTY ROTWEIN

Fruchtig und füllig, mit einem interessanten Hauch von frischen Kräutern und roten Beeren. Eine gute Partie für jeden Tag.

### LANDPARTY ROSÉ

Ein Picknick-Wein par excellence! Sommerlicher Duft nach Erdbeeren und roten Früchten, harmonisch ausbalancierte Frucht und Frische.

### LANDPARTY WEISSWEIN

Feinwürziger Duft, ansprechend und frisch, richtig süffig. Auch sehr gut ohne Speisebegleitung zu trinken.



## Für köstliche Dips: Unsere würzigen Mischungen

Mit den portionierten Gewürzzubereitungen von Lebensbaum lassen sich köstliche Dips in Minutenschnelle zubereiten. Mit wenigen weiteren Zutaten erhalten Sie so ohne großen Aufwand pikante Aioli, cremigen Hummus, fruchtige Tomatenbutter oder aromatische Guacamole.



**0.97**  
~~1,18~~  
8 g/10 g  
1 kg = 121,25/97,-



**NEU**

Mehr zu unseren Tees, Kaffees und Gewürzen finden Sie unter [www.lebensbaum.de](http://www.lebensbaum.de).

**BIO SEIT 1979**



### In Ihrer Nähe

- Nürnberg • Äußere Sulzbacher Str. 121-123 • Brettgartenstr. 95 • Gostenhofer Hauptstr. 44 • Harsdörferstr. 32-34 • Kaulbachstr. 5 • Katzwanger Hauptstr. 58-60 • Kilianstr. 251 • Kornmarkt 8 • Laufamholzstr. 40 • Reichelsdorfer Hauptstr. 171 • Sulzbacher Str. 77-81 • Wilhelmshavener Str. 15
- Adelsdorf • Holzäckerstr. 1b • Altdorf • Nürnberger Str. 27 • Bamberg • Magazinstr. 2 • Würzburger Str. 57b • Buckenhof • Am Tennenbach 4 • Coburg • Sonntagsanger 18 • Erlangen • Allee am Röthelheimpark 11 • mit beauty & nature • Karl-Zucker-Str. 12 • Feucht • Hauptstr. 15-17 • Forchheim • Bayreuther Str. 9 • Fürth • Am Grünen Weg 8 • Schwabacher Str. 112 • Herzogenaurach • Erlanger Str. 62 • Neunkirchen am Sand • Seeäckerstraße 6a • Röthenbach a. d. Pegnitz • Am Gewerbepark 2 • Schwabach • Südliche Ringstraße 22-26 • Stein • Hauptstr. 54 • Würzburg • Rottendorfer Str. 65 • Zirndorf • Rothenburger Str. 22

☘ = mit ebl-Café | ☘ = mit Bäckerei-Postler-Café | ☘ = mit Köhlers-Café

[www.ebl-naturkost.de](http://www.ebl-naturkost.de) | [facebook.com/eblnaturkost](https://facebook.com/eblnaturkost) | [instagram.com/eblnaturkost](https://instagram.com/eblnaturkost)

KW 18, Angebote gültig vom 02.05 bis 07.05.2024. Nur solange der Vorrat reicht. Irrtum vorbehalten. Abbildungen können abweichen. Preise sind in Euro inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer angegeben, ggf. zuzüglich Pfand. Impressum: ebl-naturkost GmbH & Co. KG, Am Grünen Weg 1, 90766 Fürth • Kontrollstelle DE-ÖKO-037



Ökostrom in allen ebl-Märkten





Monatsangebote vom 02.05. bis 31.05.2024

# NATÜRLICH & REIN

Naturkosmetik und Drogerie in Ihrem ebl-Markt

Frisch und schön  
mit Aloe Vera

5 fache Bees<sup>1</sup>

auf die die neue Rainbow Serie



RAINBOW

## Alocare Aloe Vera Hautpflege

Die natürliche Pflegelinie mit feuchtigkeitsspendender Aloe Vera aus biologischem Anbau und hochwertigen pflanzlichen Wirkstoffen lässt die Haut aufleben und strahlen. Ohne Tierversuche.

**Spray:** Leichtes und revitalisierendes Spray mit Lavendelhydrolat. Nach dem Reinigen oder zwischendurch angewendet, spendet es aktiv Feuchtigkeit und wirkt herrlich erfrischend.

100 ml, **6,50 €** statt 7,50 €  
| 1,01 = 65,-

**24h Creme:** Die zarte Tag & Nacht Feuchtigkeitscreme fördert die Regeneration der Haut. Reines Mandel- und Traubenkernöl wirken antioxidativ und schützen vor Umwelteinflüssen.

50 ml, **6,50 €** statt 7,50 €  
| 1,01 = 130,-

**Hyaluron Serum:** Mit nachhaltig glättender und straffender Wirkung. Das leichte, intensiv pflegende und regenerierende Serum wird nach der Reinigung sanft in die Haut eingearbeitet.

50 ml, **6,50 €** statt 7,50 €  
| 1,01 = 130,-

**Handcreme:** Langanhaltende Feuchtigkeit und Schutz für die beanspruchte Haut der Hände. Shea- und Kakaobutter unterstützen die Regeneration, reine Öle aus Mandel und Oliven erhalten die Elastizität und Geschmeidigkeit.

100 ml, **4,97 €** statt 5,78 €  
| 1,01 = 49,70 €

**Cleansing Gel:** Das fruchtig duftende Reinigungsgel befreit die Haut gründlich von Make-up und Schmutz. Meeresalgenextrakt schützt die Haut vor dem Austrocknen, Avocado- und Olivenöl wirken nährend und stärkend.

100 ml, **4,97 €** statt 5,78 €  
| 1,01 = 49,70 €

**Gel:** Ölfreies, vitalisierendes und kühlendes Gel zur Unterstützung der gesunden Hautfunktion. Besonders geeignet bei gereizter, empfindlicher Haut, nach der Rasur und nach dem Sonnenbad.

100 ml, **4,97 €** statt 5,78 €  
| 1,01 = 49,70 €

<sup>1</sup> Gültig vom 02.05. bis zum 11.05.2024, mehrfach einlösbar. Keine Barauszahlung, nicht übertragbar. Teilnahmebedingungen in der oekobonus-App.



RAINBOW

## Aloefit Aloe Vera Saft

Natürliche Schönheit von innen.  
Besonders reiner Aloe Vera Saft zum Einnehmen.

Wertvoller naturtrüber Direktsaft, der aus dem inneren Gel handgeschälter Blätter der Aloe Vera Barbadosensis Miller gewonnen wird. Der kontrolliert biologische Anbau und die Verarbeitung in reiner Handarbeit garantieren einen durchschnittlichen Aloverose Mindestgehalt von 1000 mg/l.

500 ml, **7,97 €** statt 8,95 €  
| 1,01 = 15,94 €



Sammeln Sie bei jedem Einkauf Bees!

DAS BONUSPROGRAMM FÜR NACHHALTIGKEIT.

Jetzt anmelden, Bees sammeln und Nachhaltigkeit fördern. Infos unter [ebl-naturkost.de/oekobonus](https://ebl-naturkost.de/oekobonus)



Das Programm von:



ebl  
Naturkost

Ihr Bio-Fachmarkt



## Sommer-Edition



BENECOS

### Duschgele

**Ananas-Kokos, Limette-Minze, Himbeere, Pfirsich oder Orange-Basilikum.**

*Fühlt sich an wie Urlaub! Sanft reinigende vegane Duschgele mit heimischem Apfelsaft und pflanzlichen Tensiden.*

Fein abgestimmte sommerliche Duftkompositionen verwöhnen die Sinne und machen die tägliche Dusche zum Erlebnis. Die wertvollen Inhaltsstoffe pflegen die Haut nachhaltig und sorgen für ein langanhaltendes gepflegtes und geschmeidiges Gefühl.

| 1,0l = 10,-

500 ml  
**5.00**



RAAB  
**Vitamine**

*Gestärkt im Alltag! Hochwertige vegane Nahrungsergänzungsmittel für einen bewussten Lebensstil. In Pulverform, leicht zu dosieren, für die tägliche Anwendung.*

**Magnesiumcitrat:** Zur Unterstützung der normalen Funktion von Muskeln, Knochen, Nerven und des Elektrolytgleichgewichts. Trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung

bei Pulver aus 100 % Magnesiumcitrat.

| 1 kg = 49,50 €

**Elektrolyte Pur:** Pulver für die Zubereitung eines isotonischen Elektrolytgetränks mit den wichtigen Mineralstoffen Magnesium, Calcium, Kalium, Chlorid und Natrium. Über den Tag verteilt trinken.

| 1 kg = 75,88 €

*Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Nicht für Kinder unter 4 Jahren geeignet. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.*

200 g  
**9.90**  
~~11,90~~

170 g  
**12.90**  
~~13,90~~

**NEU**

## Fit & gepflegt in den Frühling



BENECOS

### Haar-Shampoos und -Spülung

*Für jedes Haar die perfekte Mischung! Sanfte Reinigung und Pflege mit pflanzlichen Wirkstoffen, heimischem Apfelsaft und wertvollen natürlichen Zutaten, dermatologisch getestet.*

**Volumen Traube:** Schäumende Power für mehr Kraft und Fülle. Mit wertvollem Traubenkernöl und pflegendem Süßmandelprotein.

**Energie Kaffee:** Energie-Kick für müdes Haar. Kaffeebohnenöl belebt,

Brokkolisamenöl gilt als natürlicher Silikonersatz und verleiht Struktur.

**Unisex Bier:** Sanftes Shampoo für Sie & Ihn mit angenehmem Duft und haarpflegendem Bier für starkes, geschmeidiges Haar.

| 1,0l = 14,-

**Reparatur-Spülung:** Mit Hafer und Jojobaöl. Schenkt dem Haar Geschmeidigkeit und ein gesundes Aussehen.

| 1,0l = 18,-

500 ml  
**7.00**  
~~7,99~~

500 ml  
**9.00**  
~~9,50~~



BIOTURM

### Zahncremes

**Minze (mit Fluorid) oder Kräuter (fluoridfrei).**

*Nachhaltige vegane Zahnpflege mit pflanzlichen Putzkörpern aus Cellulose.*

Die neuartigen Putzkörper erzielen eine hohe Reinigungswirkung, sind aber gleichzeitig sanft zum Zahnschmelz. Die Zahncremes schützen vor Karies und tragen bei regelmäßiger Anwendung zum Rundumschutz und dem Erhalt von gesunden Zähnen und Zahnfleisch bei. Pfefferminze und Menthol sorgen nachhaltig für den extra frischen Atem.

| 1,0l = 49,33 €

75 ml  
**3.70**  
~~4,45~~



PRIMAVERA

Hautpflege



*Spürbare Pflanzenkraft und intensive Pflege für jedes Hautbedürfnis. Sorgfältig ausgewählte Wirkstoffelixiere sorgen für einen strahlenden Teint und ein Extra an Glow.*

**Hyaluron Serum:** Die innovative Komposition aus veganer Hyaluronsäure und De-Stressing-Wirkstoffen entspannt gestresste Haut, befeuchtet langanhaltend und reduziert sichtbare Zeichen von Hautmüdigkeit.

30 ml, **39,90 €** statt 47,-  
| 1,01 = 1.330,-

**Vitamin C Serum:** Das Power-Vitamin sorgt für einen ebenmäßigen Teint. Hyperpigmentierungen und Unregelmäßigkeiten werden minimiert, die Haut sieht strahlender und geschmeidiger aus.

30 ml, **46,50 €** statt 55,-  
| 1,01 = 1.550,-



**Eye Cream for Face:** Eine Augencreme für das ganze Gesicht mit speziell aufeinander abgestimmten Pflanzenkraftkompositionen, die leicht in die Haut einziehen. Feine Linien und Fältchen rund um die Augen und an den Mundwinkeln oder auf der Stirn werden geglättet. Die Depot-Textur erzielt sowohl einen Sofort-Effekt als auch eine Langzeitwirkung.

25 ml, **46,50 €** statt 55,-  
| 1,01 = 1.860,-



15%  
Rabatt

auf die Gesichtspflege von Primavera und Dr. Hauschka  
Rabatt bereits abgezogen.

DR. HAUSCHKA

Regeneration Intensiv Pflege



*Speziell auf anspruchsvolle, reife Haut abgestimmte reichhaltige Pflege mit hochwirksamen Kompositionen – für einen langanhaltenden Schutz und eine intensive Versorgung der Haut.*

**Augenserum:** Das reichhaltige Serum vereint kostbarste Öle in einer samtigen und warm duftenden Textur. Es versorgt die empfindliche Haut rund um die Augen perfekt und schenkt ihr mehr Elastizität und einen zarten Glow.

15 ml, **59,90 €** statt 70,-  
| 1,01 = 3.966,67 €

**Nachtserum:** Kostbare Komposition zur Unterstützung des

nächtlichen Erneuerungsprozesses. Das Serum stärkt spürbar und sorgt für ein geschmeidiges Hautgefühl – die Haut erwacht mit neuer Kraft.

30 ml, **59,50 €** statt 72,-  
| 1,01 = 1.983,33 €



Fühlen Sie sich wohl  
in Ihrer Haut!



LAVERA

Sonnenschutz und -pflege für die ganze Familie

*Die Sonnenschutzprodukte von lavera (ohne After Sun und Selbstbräuner) haben einen mineralischen UV-Filter (Zinkoxid) und sorgen für sicheren Schutz und sanfte Pflege, abgestimmt auf die unterschiedlichen Bedürfnisse von Kinder- und Erwachsenenhaut. Vegan, hergestellt in Deutschland.*

**Sonnenlotion Sensitiv LSF 30:** Zuverlässiger Sofortschutz speziell für sensible Haut. Die leichte, wasserfeste\* Lotion mit Vitamin E und Sheabutter reduziert das Risiko sonnenbedingter Hautirritationen und Sonnenallergien.

100 ml, **15,00 €** statt 15,98 €  
| 1,01 = 150,-

**Sonnenlotion Kids Sensitiv LSF 50:** Extra wasserfeste\*\*, parfümfreie Formel mit hohem Lichtschutzfaktor – ideal für empfindliche Kinderhaut. Sehr gut verträglich, auch für Neurodermitiker\*innen geeignet.

100 ml, **17,00 €** statt 17,98 €  
| 1,01 = 170,-

**After Sun Lotion:** Schnell einziehende Pflege, die der Haut nach dem Sonnenbaden einen beruhigenden Kühlungseffekt verleiht und sie mit intensiver langanhaltender Feuchtigkeit verwöhnt.

200 ml, **7,50 €** statt 7,98 €  
| 1,01 = 37,50 €

**Anti-UV Fluid LSF 30:** Sofortiger Schutz vor schädlicher UVA/UVB-Strahlung. Das schnell einziehende Fluid beugt den ersten Anzeichen sonnenbedingter Hautalterung, wie Fältchen und Pigmentflecken, effektiv vor. Es kann pur verwendet oder der normalen Gesichtspflege beigemischt werden.

30 ml, **9,50 €** statt 9,98 €  
| 1,01 = 316,67 €

**Selbstbräuner Körperlotion:** Natürliche Bräune für den ganzen Körper. Die angenehme Textur verschmilzt sanft mit der Haut und schenkt ihr eine wunderbare Pflege und ein gleichmäßiges, schönes Ergebnis.

125 ml, **9,50 €** statt 9,98 €  
| 1,01 = 76,-

**Selbstbräuner Gesichtsschme:** Für einen strahlend schönen und ebenmäßigen Sommerteint. Die leichte Formel mit Macadamiaöl und Sheabutter spendet der Gesichtshaut Feuchtigkeit und verleiht ihr eine zarte, golden schimmernde Bräune.

50 ml, **10,50 €** statt 10,98 €  
| 1,01 = 210,-

\* nach 40 Minuten Wasseraufenthalt ist weiterhin ein Schutz von mindestens 50 % des ausgelobten Lichtschutzfaktors gegeben.

\*\* nach 80 Minuten Wasseraufenthalt ist weiterhin ein Schutz von mindestens 50 % des ausgelobten Lichtschutzfaktors gegeben.







2,0l  
**8.97**  
~~9,68~~

SONETT  
**Waschmittel Lavendel**



*Hohe Waschkraft für bunte und weiße Wäsche aus Baumwolle, Leinen, Hanf und Mischgeweben (30 bis 95 °C), mit zartem Duft von ätherischem Lavendelöl.*

Das vegane Waschmittel aus Pflanzenölseife ist zu 100 % biologisch abbaubar, ohne Enzyme und ohne Gentechnik. Es ist Teil des Sonett-Baukastensystems – bei hartem Wasser muss der Sonett-Enthärter dazu dosiert werden (siehe Dosierungstabelle auf dem Etikett).

| 27 Waschladungen | 1 WL = 0,33 €  
| 1,0l = 4,49 €



Unser  
**Buchtip**  
des Monats!



Stück  
**12.00**

CARLSEN  
**Das Klugscheißerchen**

*Ein Vorlesebuch für alle Besserwisser und Klugscheißer ab 6 Jahren - oder für erste Lese-Experimente. Mit genialen Bildern von Astrid Henn. Hardcover.*

Die von Marc-Uwe Kling liebevoll geschriebene Geschichte handelt von Tina und Theo Theufel. Die beiden Geschwister sind geschlagen mit Eltern, die keinen Hund haben, aber ständig Rote Beete essen wollen. Außerdem wissen sie immer alles besser. Also die Eltern. Die Kinder auch. Aber Theo und Tina geben wenigstens zu, dass sie Klugscheißer sind. Ein schönes Geschenk und Mitbringsel für alle ... Sie wissen schon!



150 g  
**1.37**  
~~1,68~~



100 g  
**1.07**  
~~1,28~~



YARRAH  
**Hunde- und Katzenfutter**

*Vollwertiges und nahrhaftes Nassfutter aus hochwertigen Zutaten, ohne Zusatz von chemischen Duft-, Farb- und Geschmacksstoffen. Geeignet für alle erwachsenen und älteren Tiere.*

**Katzenfutter Chunks mit Huhn und Truthahn, Huhn und Hering oder Huhn und Rind:** Köstliche getreidefreie Bröckchen mit viel Fleisch bzw. Fisch und wertvollen Zutaten. Für Feinschmeckerchen!  
| 1 kg = 10,70 €

**Katzenfutter Paté mit Rind und Zichorie, Huhn und Truthahn oder Lachs und Alge:** Schmackhafte, getreidefreie Pasteten aus besten natürlichen Zutaten. Ein Festmahl!  
| 1 kg = 10,70 €

**Hundefutter Paté mit Rind und Spirulina, Huhn und Truthahn oder Huhn und Alge:** Schmackhaft, rein und gesund, mit wichtigen Nährstoffen und Proteinen. Genau das, was Hunde brauchen.  
| 1 kg = 9,13 €



**15% Rabatt** auf die Aufkleber von Farbviereck  
Rabatt bereits abgezogen.



Stück, ab  
**6.79**

FARBVIERECK  
**Aufkleber für Fahrrad, Trinkflasche, Helm & Co.**

*Kreativer Klebespaß für Groß und Klein. Lustige Aufkleber zum Verzieren.*

Für jeden Stil das passende Set – von dezent-einfarbig bis kunterbunt. Aus extrem haltbarer, für den Außenbereich konzipierter, UV- und witterungsbeständiger Klebefolie. Zum Teil auch reflektierende Motive. Mit viel Schaffenskraft und Leidenschaft design, produziert und verpackt im sächsischen Radeberg. Unterschiedliche Auswahl in unseren ebl-Märkten, nicht erhältlich in Reichelsdorf und Erlenstegen.



**In Ihrer Nähe**

- 12 × in Nürnberg · 1 × Adelsdorf · 1 × Altdorf · 2 × Bamberg · 1 × Buckenhof · 1 × Coburg · 2 × Erlangen (1 × mit beauty & nature) · 1 × Feucht · 1 × Forchheim · 2 × Fürth · 1 × Herzogenaurach · 1 × Neunkirchen am Sand · 1 × Röthenbach a. d. Pegnitz · 1 × Schwabach · 1 × Stein · 1 × Würzburg · 1 × Zirndorf

Ihr Bio-Fachmarkt

KW 18, Angebote gültig vom 02.05. bis 31.05.2024. Auch bei beauty & nature in Erlangen erhältlich (ausgenommen oekobonus-Aktionen). Nur solange der Vorrat reicht. Irrtum vorbehalten. Abbildungen können abweichen. Preise sind in Euro inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer angegeben.  
Impressum: ebl-naturkost GmbH & Co. KG, Am Grünen Weg 1, 90766 Fürth • Kontrollstelle DE-ÖKO-037  
Druck: Verlag Nürnberger Presse Druckhaus Nürnberg GmbH & Co. KG, Marienstraße 9–11, 90402 Nürnberg



Ökostrom  
in allen  
ebl-Märkten

www.ebl-naturkost.de  
facebook.com/eblnaturkost  
instagram.com/eblnaturkost

Zertifiziertes  
Sortiment  
nach den Sortimentsrichtlinien des Bundesverbands Naturkost  
Naturwaren e. V.



Bundesverband  
Naturkost Naturwaren e. V.