

Zeit zum Genießen:
Mein Lieblings-Frühstück!



Käse- & Weintipp!
Charmeux mit
Schwarzkümmel &
bioladen* Babouches
Rosé

Hintergrund biofaktum

NEWS +++ NEWS +++ NEWS +++ NEWS



„Unser Handeln trägt Früchte“

bioladen*fair finanziert Medical Center im Westen Ecuadors

Seit dem 1. August 2019 tragen die jahrelangen Planungs- und Bauarbeiten, die zahlreichen Verhandlungen und Gespräche ihre ersten Früchte: Dienstags bis donnerstags steht den Einwohnern von San Antonio der medizinische Dienst mit je einem Arzt und einer Krankenschwester zur Verfügung. Der Dank dafür geht an Sie. Denn Sie sind erheblich an der Dynamik unserer bioladen*fair-Partnerschaften beteiligt: indem Sie die richtigen Bananen kaufen. Für jede verkaufte bioladen*fair-Banane geben wir einen Cent, unmittelbar und ohne Abzüge, in soziale Projekte.



... erfahren Sie mehr im Innenteil.

Dinkelbrot

Mild & ausgeglichen.

Aktion

4⁹⁹
€/750g
6,65/1 kg

bioladen* Mangostücke Brooks

Durch Ihren Kauf unterstützen Sie das bioladen*fair-Projekt in der Region Cascades in Burkina Faso mit 5 Cent pro Packung.

Aktion

3⁴⁹
€/150g
2,33/100g

bioladen* Joghurt, mild

Der Cremige im kleinen Mehrweg-Glas. Mindestens 3,5% Fett.

Aktion

0⁸⁵
€/250g
0,34/100g

+ 0,15€ Mehrwegpfand

**Das Bio-Einkaufserlebnis...
... in Wohlfühl-Atmosphäre.**

Knackfrisches Obst und Gemüse, feine Weine, ausgewählte Käse, Naturkosmetik und viele weitere hochwertige Bio-Produkte erwarten Sie. Kompetente Beratung gehört bei uns dazu. Entdecken Sie unser vielfältiges Angebot sowie Tipps und Trends zum Ausprobieren und Genießen.
Wir freuen uns auf Sie!



Schokolade zum Frühstück...
Das muss jetzt einfach mal sein!



Rezept auf
bioladen.de/
kochbuch



bioladen* Cashewkerne Bruch

Ungeröstet und ungesalzen. Ideal für Saucen, Pesto, Gebäck oder als köstlicher Snack.

Aktion

9⁹⁹
€/500g
19,98/1 kg

bioladen* Cashewkerne Bruch

Ungeröstet und ungesalzen. Ideal für Saucen, Pesto, Gebäck oder als köstlicher Snack.

Aktion

2²²
€/80g
2,78/100g

Feine Bitter

92% Kakaoanteil und trotzdem mild. Verfeinert mit Kokosblütenzucker. Hierdurch erhält sie eine leicht karamellige Note.

Aktion

2²²
€/80g
2,78/100g



Serviervorschlag

Hintergrund biofaktum

Ein Glas so wertvoll wie Gold:
Manukahonig

Manukahonig ist eine kräftig-herbe Honigspezialität, die ausschließlich von der Südseemyrte (auch Manuka, bot. *Leptospermum scoparium*) Neuseelands stammt. Die Ureinwohner, die Maori, schätzen und verehren seit Jahrhunderten die vielfältigen Eigenschaften des Manukastrauchs. Der in Europa lange Zeit unbeachtete Honig entwickelte sich zu Beginn des Jahrtausends zu einer wahren Kostbarkeit. Wie kostbar genau bestimmt der **Mythylglyoxal-Wert im Manukahonig**. Dieser wird mit MGO abgekürzt und ist

in mg pro kg auf jedem Glas gleich beim Mindesthaltbarkeitsdatum ausgewiesen. Die aktuelle Charge bioladen*Manukahonig hat einen MGO von 251. Im Geschmack ist er etwas milder als herkömmlicher und vor allem ein reines Bio-Produkt. So werden beispielsweise die Bienen unter strengen ökologischen Gesichtspunkten aufgezogen und gehalten. Der Manukahonig selbst durchläuft zahlreiche Analysen beim bioladen*Lieferanten Sonnentracht, um dem hohen Qualitätsanspruch von bioladen* gerecht zu werden. Sie können Manukahonig pur löffeln oder in Heißgetränken bei Trinktemperatur einrühren. **Genießen Sie mit jedem Schluck die Reinheit Neuseelands.**



bioladen*
Manukahonig

Aktion
2⁹⁹
€/250g
1,20/100g

bioladen*Familienhonig
In den üppigen, subtropischen Urwäldern Kubas vereinen sich die Nektare der blühenden Pflanzenwelt zu einem herrlichen Honiggenuss. Ein vielseitiger Blütenhonig für die ganze Familie. Im Spender. Praktisch tropffrei.

Aktion
24⁹⁹
€/225g
11,11/100g

bioladen*Apfel Mango Saft
Aromatische Äpfel und saftige Mangos sorgen für ein fruchtig-tropisches Geschmackserlebnis.

100% Direkt-saft.

Aktion
2²²
€/0,71
3,17/1l

+ 0,15€ Mehrwegpfand

Fruchtjoghurt mild Pfirsich Maracuja
3,5% Fett.

Aktion
0⁶⁹
€/150g
0,46/100g

bioladen*Kaffee 100% Arabica, gemahlen
Harmonisch-kräftige Röstkaffeemischung, vorwiegend von kleinbäuerlichen Erzeugern aus Süd- und Mittelamerika.

Aktion
5⁴⁹
€/500g
10,98/1kg

Lombarda – Italienische Salami
Feine Struktur und typisch mediterranes Aroma.

Extra fein.

Aktion
3⁹⁹
€/80g
4,99/100g

Serviervorschlag

Le Poya
Vallée Verte. Aus der Schweiz.
Hartkäse mit mindestens 58% Fett i. Tr.

Aktion
2⁶⁹
€/100g

Ausgewogen-aromatisch, salzige Grundnote.

Serviervorschlag

bioladen*Gouda jung
In Scheiben geschnittener, vollmundiger Schnittkäse aus Deutschland mit mindestens 50% Fett i.Tr. In der Rinde gereift.

Aktion
2⁴⁹
€/150g
1,66/100g

Geflügelfleischwurst
Raffiniert gewürzt. Ohne Knoblauch. Schmeckt hervorragend als Brotbelag oder im Nudelsalat.

Aktion
4⁵⁹
€/200g
2,30/100g

Comté AOP EXTRA
Vallée Verte. Aus Frankreich.
Rohmilch-Hartkäse mit mindestens 45% Fett i. Tr.

Aktion
2⁹⁹
€/100g

Fruchtig mit Haselnussnote.

Serviervorschlag

Bauerngartenkäse
Baldauf. Aus Deutschland.
Schnittkäse mit mindestens 50% Fett i. Tr.

Aktion
2⁵⁹
€/100g

Rahmig, feine Kräuternote.

Serviervorschlag

Charmeux Schwarzkümmel
Bastiaansen. Aus den Niederlanden.
Halbfester Schnittkäse mit mindestens 50% Fett i. Tr.

Aktion
1⁸⁹
€/100g

Kräftig & herzhaft.

Serviervorschlag

Le Brie Breton
Paysan Breton. Aus Frankreich.
Weichkäse mit mindestens 50% Fett i. Tr.

Aktion
1⁶⁹
€/100g

Cremig & mild.

Serviervorschlag

bioladen

Herzhaft,
griffiger Wein,
frisch & fruchtig.

**Babouches
Rosé**
Ein wunderbarer Wein
für gute Gespräche
mit Freunden.
Ein kleiner Snack-
am liebsten gegrillt -
und wieder ist das
Leben ein Stück besser
geworden!

bioladen*
Babouches Rosé
Trocken.
Vin de France.

5,29 Euro / 1l
0,25 € Mehrwegpfand

vegan

Leicht cremig,
mit gut
ausbalancierter
Restsüße.

PERLAGE
MERLOT
TREVENEZIT
DOCAGIONE SASSARESA 1994

Merlot IGP, rot
Trocken.
Perlage,
Italien.

5,99 Euro / 0,75l
Grundpreis: 7,99 / 1l

vegan

demeter

Qualitätswein.
Fruchtig,
elegant,
strukturiert.

BLANC DE NOIR TROCKEN
GUSTAVSHOF

Blanc de Noir, weiß
Trocken.
Weingut Gustavshof.
Deutschland.

7,99 Euro / 0,75l
Grundpreis: 10,65 / 1l

Hintergrund ... biofaktum

Schneeweißchen aus Rosenrot: „Märchenhaft“

Böse Zungen behaupten, man brauche ihn nicht - den Blanc de Noir, den Weißwein von roten Trauben. Denn Weißwein wird aus weißen Trauben gekeltert und Rotwein eben aus roten Trauben. Punkt! Der Blanc de Noir vom Gustavshof tritt spielerisch den Gegenbeweis an. Gekeltert aus den Rebsorten St. Laurent und Heroldrebe vom kalkreichen Mergelboden ist er ein optimaler Speisenbegleiter. Mit mehr Körper als ein Weißwein, weniger Tannin als ein Rotwein und dabei ebenso wenig Säure ist er vielseitig einsetzbar und sehr zu empfehlen.

Hintergrund

biofaktum

Unser Handeln trägt Früchte ...

... die ganz besondere Banane!



bioladen fair.

Beim Kauf einer bioladen*fair-Banane aus Ecuador unterstützen Sie mit 1 Cent pro Banane bioladen*fair-Projekte vor Ort.

Mit Hilfe Ihres Bananencents wird eine staatliche Schule in San Miguel - dem Nachbarort der Plantage, gefördert. Um den Kindern einen schönen und sicheren Ort zum Spielen zu bieten, ist ein Spiel- und Sportplatz direkt neben der Schule in Planung. Gesunde Mahlzeiten mit selbst angebautem Obst- und Gemüse aus dem eigenen neuen Schulgarten werden für die Stärkung zwischendurch sorgen.

Und es gibt weitere tolle Ergebnisse: Seit dem 1. August 2019 tragen die jahrelangen Planungs- und Bauarbeiten, die zahlreichen Verhandlungen und Gespräche ihre ersten Früchte: Dienstags bis donnerstags steht den Einwohnern von San Antonio der medizinische Dienst mit je einem Arzt und einer Krankenschwester zur Verfügung. Der Dank dafür geht an Sie. Denn Sie sind erheblich an der Dynamik unserer bioladen*fair-Partnerschaften beteiligt: indem Sie nämlich die richtigen Bananen kaufen. Für jede verkaufte bioladen*fair-Banane geben wir einen Cent, unmittelbar und ohne Abzüge, in soziale Projekte. Mit den Menschen in San Antonio freuen wir uns, dass in der Station nun allgemeinmedizinische, gynäkologische und zahnme-

dizinische Untersuchungen und Behandlungen möglich sind. Eines der Ziele ist es, mindestens einen weiteren Arzt einzustellen, beispielsweise den dringend benötigten Kinderarzt oder einen Physiotherapeuten. In Planung ist auch die Einrichtung einer Apotheke, um den Bewohnern den Weg in die nächste Stadt zu ersparen - Mobilität und Transport sind sehr umständlich in dieser Region.



Hintergrund ... biofaktum

Wussten Sie...

... eigentlich, dass die Banane sich zum Licht hin krümmt? Sie wächst seitlich aus der Staude heraus, um sich so dem lebensnotwendigen Licht zuzuwenden. Lagern Sie Bananen am besten an einem Haken bei Zimmertemperatur und Dunkelheit. Zum Beispiel in einer Abstellkammer.

Das Angebot ist gültig vom
02. - 14.03.2020
Aktion

2,49
€/1 kg

bioladen*fair
Bananen
aus Ecuador



Xavier Lazo Guerrero

ECUADORIANISCHE LANDWIRTSCHAFT

Ecuador



www.bioladen.de/bioladenfair_ecuador
www.bioladen.de/co2-kompensiert

Beachten Sie auch unsere
wöchentlichen Angebote



Ideen und Angebote aus Ihrem Bioladen.

März 2020
Gültig bis 31.03.

Serviervorschlag

bioladen*
Hähnchenkeulen

Von Bio-Höfen aus der Dingener Heide oder aus dem niedersächsischen Twistringen. Dort wachsen die Tiere ihren Bedürfnissen entsprechend auf.

Aktion
7⁹⁵
€/ca. 0,5 kg (2 St.)
15,90/1 kg

Echter Basmatireis, weiß

Der weiße Duftreis wird von Kleinbauern in der indischen Provinz Taraori am Fuße des Himalayas angebaut. Er ist besonders aromatisch im Geschmack.

Aktion
3⁴⁹
€/500 g
6,98/1 kg

Asiasauce Thai Chili

Süßlich-pikante Komposition aus roten Chilis und feinen Gewürzen.

„Typisch“
thai-ländisch.

vegan

Aktion
2⁶⁹
€/220 ml
1,22/100 ml

Kurkuma (Gelbwurz), gemahlen

In Indien seit über 4.000 Jahren bekannt und die Hauptzutat von Currypulver. Geben Sie es Hülsenfrüchten, Eintöpfen und Soßen zeitig bei – dann entfaltet es sein warmes Aroma und sein intensives Gelb.

Mild-würzig & leicht herb.

Aktion
2²⁹
€/50 g
4,58/100 g

Hintergrund biofaktum

„Über 40 Jahre Lebensbaum“

2019 feierte das Unternehmen Lebensbaum sein 40-jähriges Jubiläum. In dieser Zeit ist der kleine Bioladen Lebensbaum zu einem mittelständischen Familienunternehmen gewachsen.

Bis heute gilt bei Lebensbaum das Pur-Prinzip: **keine Aromazusätze, keine Geschmacksverstärker, keine Zusatzstoffe.** Umso wichtiger ist dem Biopionier die **exzellente Qualität der Rohwaren.** Diese werden bei bio-zertifizierten Partnern direkt im Ursprung eingekauft und in dem norddeutschen Städtchen Diepholz schonend und umweltfreundlich weiterverarbeitet.

Bereits 1997 hat sich Lebensbaum für ein zertifiziertes Umweltmanagement entschieden und damit Umweltschutz systematisch und transparent in den Unternehmensalltag integriert. **Das Umweltmanagement des Mittelständlers ist bis heute maßgebend: Seit 2010 arbeitet die**

Produktion ohne CO₂-Ausstoß, dank 100% Naturstrom und einer der leistungsstärksten Erdwärme-Anlagen Niedersachsens.

Mit den Lieferanten, Landwirten und Erzeugern ist Lebensbaum in den vergangenen 40 Jahren gemeinsam gewachsen. Bis heute verbindet sie die Leidenschaft für den ökologischen Landbau, der Wille neue Qualitätsmaßstäbe zu setzen und der Anspruch fair miteinander umzugehen. Dafür wurde Lebensbaum 2014 mit dem CSR-Preis der Bundesregierung ausgezeichnet und 2015 dann mit dem Deutschen Nachhaltigkeitspreis. Vorbildlich auch in puncto Transparenz legte das Unternehmen schließlich 2016 den besten deutschen Nachhaltigkeitsbericht vor.

Appetit mag das beste Gewürz der Welt sein; verfeinert man das Essen aber mit den Gewürzen von Lebensbaum, wird es zu etwas Besonderem.

bioladen*Tomaten Passata Rustica

Die Tomaten werden in Italien unter besten klimatischen Bedingungen angebaut. Auf den ökologisch bewirtschafteten Feldern reifen die „pomodoro“ zu sonnenverwöhnten aromatischen Früchten heran. Nach der Ernte werden sie direkt zubereitet.

Aktion
1⁶⁹
€/680 g
2,49/1 kg

Chia-Samen

Reich an wertvollen Fettsäuren, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.

Hochwertig & vielseitig.

vegan

Aktion
6²⁹
€/450 g
13,98/1 kg

Guacamole – Avocado Creme

Herzhaft-aromatischer Dip. Abgeschmeckt mit Knoblauch, Olivenöl und Agavendicksaft.

Mit 90% reiner Fruchtmasse.

vegan

Aktion
3⁹⁹
€/150 g
2,66/100 g

Zarte Heringfilets in Tomatencreme

Aus 100% nachhaltiger Fischerei. Mit Tomatenstückchen. Der Hering ist reich an Vitamin D und B12. Sein relativ hoher Fettanteil macht ihn zu einem schmackhaften Speisefisch. Immer lecker zu Brot oder Kartoffeln.

Aktion
2⁴⁹
€/200 g
1,25/100 g

Leinöl, nativ

Reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Besonders mild durch 3D-Filtration.

Hoher Anteil an Omega 3-Fettsäuren.

Aktion
4⁴⁹
€/250 ml
1,80/100 ml

Universal Reiniger Sensitiv

Hohe Fettlösekraft bei sehr guter Hautverträglichkeit. Frei von Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen.

Aktion
3⁴⁹
€/1 l

Hintergrund biofaktum

„Sauber, aber so richtig!“

Kennen Sie diese Tabs mit 3-, 5- oder 10-fach-Wirkung für die Spülmaschine? Die so hoch dosiert sind, dass sie auch die festgebackenen, schon 2 Wochen alten Lebensmittelreste von Ihrem Geschirr entfernen. Dabei aber so intensiv sind, dass Ihre Gläser blind werden und das Porzellan angreifen, wodurch dann diese hässlichen schwarzen Streifen entstehen? Oder verwenden Sie vielleicht den kraftvollen Kalkreiniger für Ihr Bad, bei dessen Design es bereits knallt? Im Nachgang aber Ihre Hände so trocken sind, dass Sie sich eine Feuchtigkeitsmaske herbeisehen?

Ob es unbedenklich ist, sei dahingestellt. Es gibt jedoch zahlreiche Alternativen: Anfangen mit den klassischen Hausmitteln wie Essig, Zitronensäure, Soda oder Natron

stehen vor allem auch ökologische Wasch-, Putz- und Reinigungsmittel in ihrer Reinigungskraft, den teils aggressiven herkömmlichen Mitteln nichts mehr nach.

Bio-Hersteller wie Sodasan oder Sonett greifen dabei zu nachwachsenden Rohstoffen wie Tensiden auf Grundlage natürlichem Fett und Zucker. Die Produkte sind frei von synthetischen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen. Genauer sind sie vegan, enzym-, gentechnik- und phosphatfrei, verwenden keine chlorabspaltenden Substanzen und sind schließlich optimal biologisch abbaubar. Mit ökologischen Putzmitteln zu putzen, ist nachhaltig und umweltfreundlich. Nach Ihrem nächsten Frühjahrsputz können Sie dann sogar sagen: „Das haben wir ja sauber hingekriegt!“

Solange der Vorrat reicht. Bei allen teilnehmenden Fachhandelsgeschäften. Einzelne Artikel nicht in allen Läden erhältlich. Abgabe von Bier und Wein nur an Personen über 16 Jahren. Keine Haftung für Druckfehler. Bei den angegebenen Preisen handelt es sich um unverbindliche Preisempfehlungen. Alle Preise in Euro inkl. MwSt. Produziert auf 100% Recycling-Material (Blauer Engel). 0320.PARIPARI.com