

WIE WÄR' ES MAL MIT MÜLL-FASTEN?

*Wir machen mit
und geben Tipps!*

IM FEBRUAR:

Müll-Fasten – Tipps & Rezepte
bioladen*fair in Burkina Faso
Superfood Kokosöl

Beachtet auch unsere
wöchentlichen
Angebote!



Unser bioladen*Leitbild gibt Orientierung für unser tägliches Tun und zeigt unseren Anspruch.

Wir setzen uns für eine Zukunft ein, in der Vielfalt in allen Facetten gelebt wird – in einem respektvollen Umgang mit der Natur und von Mensch zu Mensch.

Mehr zum bioladen*Leitbildlogo erfahrt ihr in unserem neuen Video auf bioladen.de. Schaut rein, man sieht sich!



Entdeckt die bioladen*Werte auf bioladen.de/leitbild

Das Bio-Einkaufserlebnis... ... in Wohlfühlatmosphäre.

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

Wir freuen uns auf euch!

bioladen Joghurt

Fettarm, mild, 1,8% Fett.
Natürlich ökologisch.

500-g-
Mehrweg-
glas

250-g-
Mehrwegglas



Aktion

1 25
€/500g
2,50/1kg

+ 0,15 € Mehrwegpfand

Aktion

0 70
€/250g
0,28/1kg

+ 0,15 € Mehrwegpfand

BROT DES MONATS:

Familienbrot



Aktion

4 49
€/1250g
3,59/1kg

Da, wo ihr gut informiert seid.



*Sahnig,
nussig.*



Aktion
1 89 €/100g

Charmeux Bockshorn
Bastiaansen Bio. Niederlande.
Halbfester Schnittkäse mit mind. 50% Fett i. Tr.

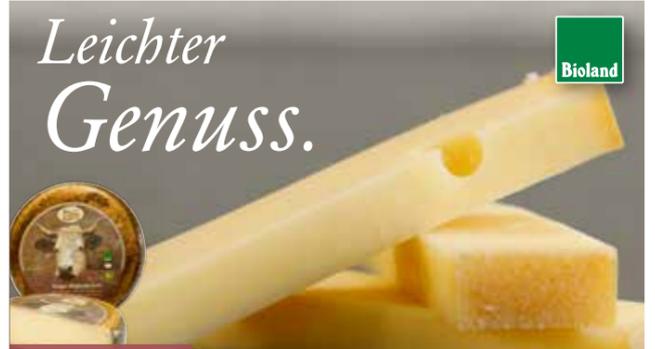
*Ein pikantes
Stück Hand-
werkskunst.*



Aktion
2 59 €/100g

Tiroler Bergkäse g. U.
Bio vom Berg. Österreich.
12 Monate gereifter Rohmilch-Hartkäse mit mind. 50% Fett i. Tr.

*Leichter
Genuss.*



Aktion
1 89 €/100g

Uriger Allgäuer leicht
Schaukäserei Wiggensbach. Deutschland.
Schnittkäse mit mind. 25% Fett i. Tr.

*Delikat
und
herzhaft.*



Aktion
1 49 €/100g

Almkönig
SalzburgMilch. Österreich.
Schnittkäse mit mind. 45% Fett i. Tr.

*Cremig,
herzhaft.*



Aktion
2 19 €/100g

Monsieur Jean Bernard
Söbbeke. Frankreich.
Weichkäse mit mind. 60% Fett i. Tr.

Müll vermeiden – nützliche Tipps auf dem Weg zu Zero Waste!

1. Produkte in Mehrweggläsern und -flaschen statt in Plastikgefäßen kaufen.
2. Frische und trockene Waren unverpackt kaufen, zugelassene Dosen, Stoffbeutel und Kisten zum Einkaufen mitbringen.
3. Körperseife und festes Shampoo benutzen, Seifenreste sammeln und in einem Seifenbeutel aufbrauchen.
4. Wiederverwendbare Kosmetik- und Hygiene-Artikel aus Naturmaterialien nutzen.
5. Leitungswasser trinken statt Wasser aus Plastikflaschen. Wiederverwendbare Trinkflaschen sind Trend, für Kinder, genauso wie für Erwachsene.
6. Alternativ zur Wärmeflasche auf Körnerkissen zurückgreifen. Das spart Ressourcen.
7. Alu- und Frischhaltefolie durch Wachstücher und verschleißbare Gefäße ersetzen.
8. Überreifes Obst und Gemüse weiterverarbeiten statt es wegzuerwerfen. Obst lässt sich zum Beispiel zu Smoothies mixen, und aus überreifem Gemüse wird noch eine schmackhafte Suppe.
9. Generell gilt: austauschen, wiederverwenden, wiederverwerten, reparieren, kompostieren.



Landpartie, rot
Halbtrocken. Rheinischer Landwein, Deutschland.
Fruchtig und füllig, mit einem interessanten Hauch von Kräutern und roten Beeren.

Aktion
4 99 €/0,75l
6,65/1l

bioladen*
Sauvignon Blanc
Trocken. bioladen*, Spanien.
Frisch und fruchtig mit feiner Zitrusnote.

vegan

Aktion
4 49 €/0,75l
5,99/1l

Cuvée de L'Ancien Courrier Corbières, rot
Trocken. Jaques Frelin, Frankreich.
Schmelzig, fruchtig, würzig, seidig und samtig.

vegan

Aktion
6 99 €/0,75l
9,32/1l

VEGANES GEMÜSE-CURRY

... mit Erdnüssen

FÜR 4-6 PORTIONEN:

- 200 g Reis
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Petersilienwurzel
- 1 Glas Curry Sauce Red Thai
- 150 g Fenchel
- 150 g Möhren
- 150 g schwarze Linsen
- 50 g bioladen*Erdnüsse
- eine handvoll Babyspinat
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 2 Limetten
- ½ Gurke
- 1 Chilischote
- etwas Minze

Den Reis nach Packungsanweisung kochen.

In der Zwischenzeit Zwiebel und Petersilienwurzel in Würfel schneiden, die Knoblauchzehe hacken. Alles in etwas Öl anschwitzen. Die Curry Sauce Red Thai zugeben und einköcheln lassen. Erdnüsse aus der Schale brechen, hacken und mit dem Babyspinat zum Curry geben, noch ca. 3 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gleichzeitig in einem weiteren Topf die Linsen kochen. Außerdem die Möhre in Stifte schneiden, den Fenchel zerteilen und beides ca. 6 Minuten dämpfen.

Für das Topping die Gurke in Scheiben schneiden, die Limetten achteln und die Chilischote in feine Ringe schneiden. Die Minze grob hacken.

Den Reis portionsweise in Schälchen geben. Das Curry, die Linsen und das gedämpfte Gemüse darauf geben. Die Toppings darauf anrichten und genießen.

Cremig & herzhaft!



Currysauce Red Thai

vegan

Aktion

2,89
€/320ml
9.03/11



bioladen*

Erdnüsse
Geröstet mit Schale.

Aktion

3,79
€/500g
7.58/1kg



SEIDENTOFU-BRATLING

... mit Avocado-Gurken-Salat

FÜR 4 PORTIONEN:

- 100g Haferflocken
- 220g Kato Seidentofu
- 70g Kichererbsenmehl
- Salz, Pfeffer
- 1 kleine Zwiebel
- 100g Möhren
- 130g Zucchini
- Kreuzkümmel (nach Geschmack)
- Olivenöl
- 2 Salatgurken
- 2 reife Avocados
- 1 kleine Zwiebel
- 1 handvoll gehackten Dill
- Essig, Öl, Pfeffer, Salz

Die Haferflocken mit dem Seidentofu und dem Kichererbsenmehl gut vermischen, salzen und etwas quellen lassen.

Die Zwiebel fein würfeln, die Möhre reiben und die Zucchini in feine Stifte schneiden. Das Gemüse zur Tofumasse dazugeben und am besten mit feuchten Händen gründlich vermengen. Mit Pfeffer und nach Belieben Kreuzkümmel abschmecken.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Bratlinge formen und in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten.

Die Gurken schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die Avocado schälen und würfeln. Die Zwiebel fein hacken. Den gehackten Dill dazu geben und, alles vermengen und mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl abschmecken.

Einfach umwerfend!



Kato Seidentofu

vegan

Aktion

2,49
€/300g
8.30/1kg



NATÜRLICHER GEMÜSE-FOND

... aus Gemüse-Resten



Die Gemüse-Reste und -schalen der beiden Gerichte oben müsst ihr nicht entsorgen! Aus ihnen lässt sich Gemüse-Fond kochen, der sich prima als Basis für Suppen, Dressings und Saucen eignet.

Für den Fond die Reste und Schalen waschen und in einen Topf mit Wasser und Gewürzen wie Salz, Lorbeer, Wachholder, Piment köcheln lassen, bis das Wasser Farbe bekommen hat.

Den Fond durch ein Sieb gießen und in sterile Einmachgläser abfüllen. Ungeöffnet sind die Gläser mehrere Monate haltbar. Geöffnet dann zwei bis drei Tage im Kühlschrank. Ihr könnt den Fond natürlich auch portionsweise einfrieren.

Immer bereit!



Superfood Kokosöl

Das bioladen*Kokosöl wird auf Sri Lanka hergestellt und noch vor Ort aufwendig traditionell von Hand verarbeitet.

Kokosöl enthält wertvolle Inhaltsstoffe, die uns als Lebensmittel und auch bei der Körperpflege guttun. Es gibt viele Anwendungsmöglichkeiten wie z. B. als Öl-Creme-Bad, als Haar-Packung, oder als Ölzieh-Kur – es ist sehr vielseitig einsetzbar und gut mit ätherischen Ölen kombinierbar.



Gesichtsmaske

½ TL bioladen*Honig, ½ TL bioladen*Kokosöl
Beides durch kräftiges Rühren miteinander vermengen und mit einem Pinsel auf das Gesicht auftragen. 20 Minuten einwirken lassen, danach mit lauwarmem Wasser abwaschen.

Viel-seitig!



vegan

Aktion

5,99
€/500ml
11.98/1l

bioladen*

Kokosöl nativ

10 Jahre **bioladen** fair. in Burkina Faso.



Dr. Peter Meyer (rotes Shirt, mittig hinter dem Banner) bei seinem Besuch in der Unit Moussadougou.



Mehr auf bioladen.de/leitbild

Ein Tag im Oktober, die Temperaturen liegen bei etwa 36 °C. Die Regenzeit ist gerade zu Ende. Wir befinden uns mitten im westafrikanischen Burkina Faso, übersetzt „Land des aufrichtigen Menschen“. Geografisch grenzt das Land an Mali, Niger, Benin, Togo, Ghana und die Elfenbeinküste; wirtschaftlich ist es das drittärmste Land der Welt.

Genau hier, genauer in Banfora, südlich der Hauptstadt Ouagadougou [waga du gu], hat die Marke bioladen* vor zehn Jahren ihr drittes bioladen*fair-Projekt auf die Beine gestellt.

An diesem Tag im Oktober besucht der Geschäftsführer Dr. Peter Meyer zum wiederholten Mal seit Beginn das Projekt. bioladen* hat ihn zu seiner Reise, zu den Entwicklungen des Projekts und den Menschen vor Ort interviewt.

bioladen fair.

Mangostücke Brooks

Aktion

3 49
€/150g
2,33/100g

Das ganze Interview gibt es für euch zum Lesen und zum Hören als Podcast auf bioladen.de.



bioladen

Manukahonig MGO 326

Kräftig-herber Honig aus dem Nektar des Manukastrauchs.



Aktion

26 99
€/225g
12,00/100g

bioladen

Kerniger Nuss-Mix

Mit Mandeln, Cashew-, Paranuss-, Haselnuss- und Walnusskernen.



Aktion

4 49
€/200g
2,25/100g

bioladen

Bananenchips

Geröstet und gesüßt. Perfekt zum Naschen oder in Müslis.



Aktion

2 29
€/200g
1,15/100g

Nussmus Crunchy Haselnuss

Leckeres Crunchy-Müsli mit mehr als 30 % Nuss. Mit feinstem Nussmus gebacken.



vegan

Aktion

4 49
€/350g
12,83/1 kg

Backmischung Kraftbrot Vollkorn

Kräftig und kernig mit 42 % Hafervollkornflocken.



vegan

Aktion

3 49
€/600g
5,82/1 kg

Schoko-Butterkeks

Knusprig, buttrig, schokoladig.



Aktion

3 49
€/150g
2,33/100g

Nocciolata

Köstliche Haselnuss-Nougat Creme mit Kakao. Frei von Palmöl.



Aktion

4 99
€/270g
18,48/1 kg

Welten & Bummler Mischbox

15 verschiedene Teemischungen zum Ausprobieren. 20 kuvertierte Teebeutel.



Aktion

3 79
€/37g (20TB)
0,19/1 TB

Manukahonig MGO 150+ active Halspastillen

Fruchtig-mentholfrisch mit Propolis und Zitronenmelisse.



Aktion

2 79
€/30g
9,30/100g

Gemüsebrühe, roh und hefefrei

Mit rohem Gemüse, Steinsalz und Gewürzen.



vegan

Aktion

5 99
€/210g
2,85/100g

Kräuter Frischcreme

Cremig-frisch. Lecker als Brotaufstrich, zum Dippen oder Verfeinern.



Aktion

1 99
€/150g
1,33/100g

Sultans Freude mit Datteln

Feiner Frischkäse aus hof-eigener Milch, verfeinert mit Curry, Datteln und Kreuzkümmel.



Aktion

3 49
€/150g
2,33/100g

bioladen

Gouda jung in Scheiben

Rindengereifter Schnittkäse mit mind. 50 % Fett i. Tr.



Aktion

2 49
€/150g
1,66/100g

bioladen

Bauernschinken

Vom Schwein, gekocht und geräuchert. Mild mit würzigem Raucharoma.



Aktion

2 99
€/80g
3,74/100g

bioladen

Joghurt Mango Vanille

3,8 % Fett. Im 500-g-Mehrwegglas.



Aktion

1 99
€/500g
3,98/1 kg

Frische Gnocchi originale

Klassische Kartoffelkloß-Variante aus Italien. Einfach anbraten oder kochen.



vegan

Aktion

2 79
€/400g
6,98/1 kg

+ 0,15 € Mehrwegpfand

Da, wo ihr gut informiert seid. **bioladen**

REZEPTE | ANGEBOTE | INFOS AUS DEINEM BIOLADEN

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). 0222.PARIPARI.com