

HERBST FÜR ALLE SINNE:

Köstlich-bunte Kürbiszeit!

IM OKTOBER:

bioladen* Kürbisse aus Deutschland

Köstliche Kürbisideen

Sodasan: Sauber für die Umwelt



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

Beachtet auch unsere wöchentlichen Angebote!

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 Geflügelfond



Aktion
3⁵⁹
€/400 ml
8,98/1l

BROT DES MONATS: 10-Korn-Schrot



Aktion
5⁷⁰
€/1 kg

Der Klassiker.

Bioland



Aktion

1 69
€/100g

bioladen*

Gouda mittelalt

bioladen*, Deutschland.
Schnittkäse mit mind. 50% Fett i. Tr.



Nobel, sahnig. Eine Sünde wert.



Aktion

3 59
€/100g

Duc de Bourgogne

Vallée Verte, Frankreich.
Weichkäse mit
mind. 72% Fett i. Tr.



Edel. Mit feiner Pfeffernote.

Bioland



Aktion

1 69
€/100g

Aurora Gold Steinpilz

Aurora Kaas, Niederlande.
Schnittkäse mit mind. 50% Fett i. Tr.



Traditioneller Rohmilch-Käse mit Charakter.

Bioland



Aktion

2 49
€/100g

Allgäuer Alpkäse

Baldauf, Deutschland.
Rohmilch-Hartkäse mit mind. 50% Fett i. Tr.



Typisch italienisch, intensiv und ausgeprägt.



Aktion

2 89
€/100g

Parmigiano Reggiano DOP

Casearia di Sant'Anna, Italien.
Rohmilch-Hartkäse mit mind. 32% Fett i. Tr.



Nach streng geheimer Rezeptur.



Aktion

2 99
€/100g

Appenzeller

Lustenberger + Dürst, Schweiz.
Rohmilch-Hartkäse mit mind. 48% Fett i. Tr.



Be Friends, rosé
Halbtrocken. Weingut Schäfer-
Heinrich, Deutschland.
Fruchtbetonter Rosé,
lebendig, lebhaft, frisch.

vegan

Aktion

6 79
€/0,75l
9,05/1l

Bioland

Grauburgunder, weiß
Trocken. Weingut Familie
Sauer, Deutschland.

Fülliger Duft mit klassischer
Frucht, würzigen Noten und
intensivem Mundgefühl.

vegan

Aktion

8 49
€/0,75l
11,32/1l

bioladen*

Tempranillo, rot
Trocken. bioladen*, Spanien.
Mit beeriger, reifer Frucht.

vegan

Aktion

3 49
€/0,75l
4,65/1l



BAKED OATMEAL

... mit Kürbis & Schokomüsli

FÜR 1 PORTION:

- 3 EL Kürbispüree (ca. 60 g)
- 50 g bioladen*Schokomüsli
- 1/2 TL Backpulver
- 70 ml bioladen*Milch
- 2-3 EL bioladen*Waldhonig
- 3 Tropfen Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Zimt
- Topping (z. B. Bratapfelstücke)

- Kürbispüree (gegarten Kürbis mit etwas Wasser zu einer cremigen Konsistenz pürieren) mit den übrigen Zutaten mischen und in eine Auflaufform geben.
- Die Hälfte des Schokomüsli im Mixer fein zerkleinern.
- Im vorgeheizten Backofen für 15-20 Minuten bei 180°C Ober- und Unterhitze backen.
- Währenddessen Toppings vorbereiten und diese direkt nach dem backen auf das Baked Oatmeal geben.
- Warm oder kalt genießen.



macht
satt

bioladen
Schoko-
müsli

Aktion

2⁶⁹
€/750g
3,59/1 kg

PASTA VOLANTI

... mit Kürbis-Creme

FÜR 2-3 PORTIONEN:

- 1/2 Hokkaido Kürbis
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 3 EL bioladen*Olivenöl
- 250 ml bioladen*Kokosmilch
- 250 g bioladen*Volanti
- 1 TL Currypulver
- Muskat
- 1 Prise bioladen*Rohrohrzucker
- frischer Salbei
- Salz, Pfeffer
- bioladen*Kürbiskerne

- Kürbis entkernen und würfeln, Knoblauch schälen, Zwiebel schälen und grob würfeln und alles in eine Auflaufform geben. 3 EL Olivenöl darüber geben und für 30 Minuten bei 180°C Ober- und Unterhitze backen.
- Gebackenes Gemüse mit Kokosmilch in einem starken Mixer zerkleinern, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- Pasta nach Packungsanleitung in gesalzenem Wasser kochen.
- Sauce in einen Topf geben, erhitzen und mit Currypulver, Muskat und Zucker würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Pasta mit der Sauce, Kürbiskernen und Salbei servieren.



VEGAN
macht
glück-
lich

bioladen
Volanti

Aktion

1⁵⁹
€/500g
3,18/1 kg

Wein 2022/23 für Zuhause Probe

6 besondere Weine für alle Sinne.

49 €
6 Flaschen

Inkl.
Online-Wein-
probe jederzeit
auf Abruf
verfügbar



Ausgewählte Weine
aus Chile & Europa
Käseempfehlungen vom
bioladen*Käseexperten
Perfekt mit Freunden
oder als Geschenk

HERBSTLICHER SALAT

... mit gebackenem Mini-Kürbis

FÜR 2-3 PORTIONEN:

- 1/2 Butternut-Kürbis
- 1 kleiner Radiccio Salat
- 1 Romana Salat
- 1 bioladen*Feta
- 2 EL bioladen*Waldhonig
- 100 ml bioladen*Olivenöl
- 75 ml Apfelessig
- Salz
- 3 EL bioladen*Walnusskerne, gehackt

- Kürbis entkernen, in Scheiben schneiden und auf einem Backblech mit Olivenöl beträufeln, leicht salzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober- und Unterhitze 30 Minuten backen.
- Salatblätter waschen und trocken tupfen. Feta würfeln.
- Ein Vinaigrette aus Honig, Olivenöl und Apfelessig anrühren und mit etwas Salz würzen.
- Walnusskerne ohne Öl in einer Pfanne anrösten.
- Vinaigrette über den Salat geben, Feta hinzugeben und durchmengen. Zum Schluss die Walnusskerne über den Salat geben und die Kürbisringe darauf drapieren.



macht
Lust auf
mehr

bioladen
Walnusskerne,
gehackt

Aktion

2⁶⁹
€/100g
26,90/1 kg

bioladen
Waldhonig

Aktion

6⁴⁹
€/500g
12,98/1 kg

HERZHAFTER KÜRBIS-CRUMBLE

... mit Cashewkernen

FÜR 2-3 PORTIONEN:

- 50 g Parmigiano Reggiano
- 100 g kalte bioladen*Butter
- 50 g bioladen*Cashew Bruch
- 120 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 TL Thymian
- 1 TL Rosmarin
- 400 g Kürbis
- 3 EL Olivenöl

- Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- Parmesan reiben und mit Butter, Cashew Bruch, Mehl, Salz, Thymian und Rosmarin zu einem bröseligen Teig verkneten.
- Teig kurz kalt stellen.
- Währenddessen Kürbis entkernen, in Spalten schneiden und in einer Auflaufform auslegen. Mit Öl beträufeln.
- Die Brösel über dem Kürbis verteilen und alles 30 Minuten backen.



macht
gute
Laune

bioladen fair.

Cashew
Bruch

Aktion

5⁹⁹
€/270g
22,19/1 kg

+ 0,15€ Mehrwegpfand

Wie alles begann – 40 Jahre sodasan

Das sind Schlagzeilen von 1982: Argentinien und Großbritannien ziehen in den Krieg um die Falkland-Inseln, Israel marschiert in den Libanon ein, Nicole gewinnt mit „Ein bisschen Frieden“ den Eurovision Songcontest, Helmut Kohl wird Regierungschef, die Mitglieder der Terror-Organisation RAF Mohndaupt, Schulz und Klar werden verhaftet, Kurzarbeit und Massenentlassungen führen zu zwei Millionen Arbeitslosen.

In dieser politischen Zeit, geprägt durch Proteste, Kundgebungen und Demonstrationen, legen Kerstin Stromberg und Jürgen Hack 1982 den Grundstein für ihr Unternehmen.

Was dem vorausging, ähnelt einer klassischen Love-Story: Der in der Erdöl-Industrie beschäftigte Chemiker Jürgen Hack lernt die politisch engagierte Studentin Kerstin Stromberg kennen. Er schmeißt sein altes Leben über Bord und macht eine 180-Grad-Wende. Gemeinsam be-

treiben sie in einem Göttinger Kollektiv eine Kneipe, Autowerkstatt und Schafzucht.

„Autarkie“, so Jürgen Hack, „ist schon immer einer unserer Grundsätze gewesen. Ebenso wie unser Anspruch, Dinge anders besser zu machen“. In diesem Spirit entstehen im Gegensatz zu der von der Waschmittel-Industrie propagierten „weißer-als-weiß-Ideologie“ echte ökologische Alternativen. Keine Tenside aus Erdöl, dafür aber aus Pflanzen – die sodasan-Idee ist geboren.

Der Name sodasan setzt sich übrigens aus zwei Wörtern zusammen: einerseits aus „Soda“ als ein damals in vielen Rezepturen verwendeter Inhaltsstoff und andererseits aus dem Wort „Sanitas“, das für Gesundheit steht. Scheuerpulver und Spülmittel sind die ersten selbsthergestellten Produkte unter dem Label sodasan. 2005 zieht sodasan vom Bauernhof in ein modernes Fabrikgebäude nach Uplengen, das mehr Platz für Produktion, Lager und Mitarbeiter*innen bietet. Das Unternehmen wächst.

Als erster Waschmittelhersteller ist sodasan bereits 1996 in Anlehnung an die EG-Bioverordnung durch ECOCERT zertifiziert. Nach wie vor ist es eine Herausforderung, Verbraucher*innen den Unterschied zwischen konventionellen und ökologischen Waschmitteln zu erklären. Für diese Pionierarbeit von sodasan wird Jürgen Hack 2015 mit dem B.A.U.M. Umweltpreis ausgezeichnet. 2018 folgt der Deutsche Nachhaltigkeitspreis für das impulsgebende Vordenken des Unternehmens.

Heute ist sodasan Arbeitgeber für 60 Menschen, vertreibt 70 ökozertifizierte Produkte in 45 Ländern und ist in den Regalen der Bio-Märkte fester Bestandteil. Auch bei uns. Wir sagen: Herzlichen Glückwunsch Kerstin Stromberg und Jürgen Hack. Macht weiter so!



Ihr wollt mehr erfahren? Jürgen Hack berichtet im bioladen*Podcast „Bio für die Ohren“ (Folge: Sauberes Meer, sauberes Wasser) eindrucksvoll über die Anfänge, die Schwierigkeiten und emotionale Momente.

Lavendel & Olive

Mild-pflegende Flüssigseife zum Händewaschen und zur Körperpflege.



Aktion

6⁹⁹ €/1l

Dusche & Bad

Hygienischer Sprühreiniger. Duftet frisch nach Lemon-grass.



Aktion

3⁴⁹ €/500ml
6,98/1l



Riedenburger Emmerbier

Körperreich und malzdominiert. In der traditionellen Bügelflasche abgefüllt.

Naturtrübes Urgetreide-Bier.



Aktion

1⁶⁹ €/0,5l
3,38/1l

+ 0,15€ Mehrwegpfand

Dinkel-drink Mandel



Aktion

2⁶⁹ €/1l

bioladen* Traubensaft

Vollmundig mit natürlicher Süße. Erntefrisch gepresster Direktsaft.



Aktion

2⁴⁹ €/1l

+ 0,15€ Mehrwegpfand

Backmischung Brownies

Glutenfrei.



vegan

Aktion

3⁴⁹ €/400g
8,73/1kg

Salsa Pronta

Tomatensauce mit Gemüse.



Aktion

1⁹⁹ €/340g
5,85/1kg

Schwarzkümmelöl, nativ

Einzigartig würzig, zum Kochen, Würzen und Verfeinern.



Aktion

7⁹⁹ €/100ml
79,90/1l

bioladen* Hüttenkäse

Als Brotaufstrich oder für kreative Gerichte, süß oder herzhaft. Körniger Schweizer Frischkäse mit mind. 18% Fett i. Tr.



Aktion

1³⁵ €/200g
6,75/1kg

bioladen* Mortadella vom Geflügel

Fleischwurst mit mildem Geschmack. Qualität vom Niederrhein.



Aktion

2³⁹ €/80g
29,88/1kg

Herings-Salat mit Rote Beete

Mit Gurken, Zwiebeln und einem Hauch Senf verfeinert. Aus nachhaltigem Fischfang



Aktion

3²⁹ €/150g
21,93/1kg

Vegane Rosmarin-Roulade



Aktion

3⁷⁹ €/175g (2 St.)
21,66/1kg

bioladen* Äpfel aus dem Alten Land



Mehr Infos: bioladen.de/altel-land



bioladen* Kürbis-Vielfalt vom Biohof Borghoff

Der Biohof Borghoff liegt im Landschaftsschutzgebiet „Werse“ am Stadtrand von Münster und ist seit Generationen in Familienbesitz.

Seit 1989 arbeiten Franz und Ulla Borghoff ökologisch, seit 1992 als anerkannter Biolandbetrieb. Gemeinsam mit Sohn Thomas geht es der Familie um die umweltschonende Produktion wertvoller Nahrungsmittel. Daher erzeugen sie das Gemüse unter anderem in einem unbeheizten Gewächshaus. Für bioladen* liefern sie ein umfangreiches Sortiment an Bio-Kürbissen.



Mehr Infos: bioladen.de/borghoff



Neuer bioladen* Partner

Ganz frisch eingetroffen sozusagen ist unser neuer bioladen*-Partner Christiansen's Biohof aus Esperstoffeld, einem kleinen Ort bei Schleswig.

Dort bauen Heinz-Peter Christiansen und Barbara Maria Rudolf auf über 115 Hektar Land mehr als 20 verschiedene Gemüsekulturen an. Als Pioniere gründen sie 2009 den Verein Saat:gut e.V., mit dem Ziel samenfeste ökologische Gemüsesorten zu züchten und zu erhalten. Außerdem sind sie Mitglied im Dachverband der ökologischen Pflanzenzüchtung Deutschland.



Mehr Infos: bioladen.de/christiansens-hof



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). 1022 PARIPARI.com