

DAS FÄNGT JA(HR) GUT AN!

# Kraft für den Start!



Beachtet auch unsere wöchentlichen Angebote!



IM JANUAR:

Heute schon fermentiert?

Biozyklisch-veganer Apfelanbau

Veganer Wein



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](https://bioladen.de). Schaut rein, man sieht sich!



Entdeckt die bioladen\*Werte auf [bioladen.de/leitbild](https://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\***  
**Vegani**  
PFLANZENKRAFT FÜR ALLE

SCHON PROBIERT?

Im 400-g-Becher, im Kühlregal.

BROT DES MONATS:

## Dinkel Vital



Aktion

5<sup>59</sup>  
€/750g  
7,45/1 kg

Da, wo ihr gut informiert seid.

**bioladen\***

## Fermentieren – Was sind die Vorteile und wie geht's?

Fermentiertes hat viele Vorteile: es macht Gemüse länger haltbar, ist gut verdaulich und enthält die besonders wertvollen Mikroorganismen. Aber wie geht eigentlich fermentieren:

Das braucht ihr:

- festes Gemüse nach Wunsch, wie Karotten, Rüben, Rote Bete, Rettich, Sellerie oder sämtliche Kohlsorten
- 20–40 g Salz pro kg Gemüse
- Schneidebrett, Messer
- Gläser mit luftdichtem Schraubverschluss, am besten Twist-off-Gläser z. B. die Gläser von bioladen\*Produkten

Zubereitung:

Das Wichtigste ist vor allem keimfrei zu arbeiten, daher Schneidebrett mit kochendem Wasser reinigen und Gläser, etc. sterilisieren.

Und los geht's: Das Gemüse raspeln, schneiden oder hobeln. Je kleiner das Gemüse, desto schneller fermentiert es. Salz hinzufügen und kräftig verkneten, drücken oder stampfen, damit ausreichend Saft austritt.

Das Gemüse möglichst dicht in den Glasbehälter füllen. Dabei das Gemüse immer wieder zusammendrücken, damit möglichst wenig Luft in den

Zwischenräumen verbleibt. Zum Abschluss falls vorhanden mit einem Kohl- oder Gemüseblatt abdecken und mit einem schweren Gegenstand (befülltes Wasserglas, Stein o. ä.) beschweren. Es ist wichtig, dass das Gemüse komplett mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ggf. muss etwas Salzlake hinzugefügt werden. Dafür 1 l Wasser mit 20 g Salz aufkochen, abkühlen lassen, dann zum Gemüse geben.

Die Gläser verschließen, aber nur so fest, dass die entstehenden Gase entweichen können und nun für mindestens fünf bis sieben Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. In dieser Zeit wandeln die Milchsäurebakterien den Zucker im Gemüse in Milchsäure um, zu sehen ist das an den kleinen Bläschen, die sich bilden. Die Salzlake wird dabei leicht trüb. Wenn keine Bläschen mehr aufsteigen, können die Gläser fest verschlossen werden.

Tipp: Wenn sich der Deckel des Schraubglases wölbt, ist das ein Anzeichen dafür, dass die Gase nicht richtig entweichen können. In diesem Fall das Glas vorsichtig ein kleines Stück aufschrauben und daran riechen: So lange der Geruch gut ist, ist das Gemüse in Ordnung.

Das fermentierte Gemüse lässt sich an einem kühlen dunklen Ort bis zu sechs Monate aufbewahren. Und das Verzehren nicht vergessen.



### Fenchel-Anis-Kümmel

Aromatische Kräuterteemischung für jede Tageszeit.



Aktion

**2,49**  
€/50g/20TB  
49,80/1 kg

### Flohsamenschalen

Gewonnen aus den Samen des indischen Spitzwegerichs. Sehr hoher Ballaststoffanteil.



Aktion

**7,29**  
€/250g  
29,16/1 kg

### Sauerkraut

Abtropfgewicht: 610g.



Aktion

**1,99**  
€/680g  
3,26/1 kg

## VEGANES GULASCH

### ... mit Sauerkraut und Kartoffeln

FÜR 4 PORTIONEN:

400g bioladen\*Tofu geräuchert

200g Zwiebeln

800g festkochende bioladen\*Kartoffeln

1 frische rote Paprika

2 EL bioladen\*Öl zum Braten

2 EL bioladen\*Tomatenmark

200ml bioladen\*Julián, rot

500ml bioladen\*Gemüsefond

1 EL Mittelscharfer Senf

1 EL Paprikapulver

50g Sojasoße

2 Lorbeerblätter

einige Zweige Thymian

2 EL Speisestärke oder Soßenbinder

½ Glas Sauerkraut

Salz, Pfeffer, Zucker

1 Becher Hafer Jugu

Baguette

• Tofu würfeln.

• Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden.

• Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin anbraten. Kartoffeln zugeben. Tomatenmark zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

• Dann mit Gemüsefond aufgießen. Senf, Paprikapulver und Sojasoße zugeben und aufkochen. Tofu, Paprika, Lorbeer und Thymianblättchen zugeben. So lange köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

• Lorbeerblätter entfernen. Wenn nötig mit Speisestärke oder Soßenbinder binden. Sauerkraut abtropfen lassen und zum Gulasch geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit etwas Haferjoghurt und Brot servieren.

VEGAN  
Deftig.



bioladen\*

Tofu geräuchert

vegan

Aktion

**2,29**  
€/250g  
9,16/1 kg

Hafer Jugu

vegan

Aktion

**1,39**  
€/150g  
9,27/1 kg

## TOMATEN-CASHEW-PESTO

### ... auf Brot oder zu Pasta

FÜR 4 PORTIONEN:

100g bioladen\* Tomaten getrocknet

1 Knoblauchzehe

200g bioladen\* Cashew Bruch

100ml bioladen\*Olivenöl

Zucker, Pfeffer

1 Bund Schnittlauch

Brot oder bioladen\*Kamutnudeln

• Tomaten in reichlich Wasser einweichen.

• Knoblauch schälen und fein hacken. Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

• Tomaten, Olivenöl, Cashewkerne und Knoblauch in einen Mixer geben und pürieren. Mit etwas Zucker und Pfeffer würzen.

• Schnittlauch waschen, in feine Ringe schneiden und zum Tomaten-Cashew-Pesto geben.

• Passt zu frisch geröstetem Brot oder Nudeln.

VEGAN  
Brot oder  
Pasta?



bioladen\*

Cashew Bruch

Aktion

**9,99**  
€/500g  
19,98/1 kg

bioladen\*

Kamut® Spaghetti

Aktion

**3,49**  
€/500g  
6,98/1 kg

bioladen\*

Tomaten getrocknet

Aktion

**2,22**  
€/100g  
22,20/1 kg

Typisch  
nussig.



Aktion

1,99  
€/100g

**Tiroler Emmentaler**

Bio vom Berg. Österreich.  
5 Monate gereifter  
Rohmilch-Hartkäse mit  
mind. 45% Fett i. Tr.

Echt lecker, mit feiner  
Kräuternote.



Aktion

1,69  
€/100g

bioladen\*

**Gouda Basilikum Knoblauch**

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



Klassisch  
cremig.



Aktion

1,39  
€/100g

**Coburger Brietorte**

Milchwerke Oberfranken. Deutschland.  
Weichkäse mit mind. 60% Fett i. Tr.



Wie eine Meeresbrise:  
kräftig und angenehm salzig.



Aktion

2,49  
€/100g

**Nordseekäse**

Thise Mejeri. Dänemark.  
6 Monate gereifter Hartkäse mit mind. 48% Fett i. Tr.



Käsekunst  
aus dem Appenzellerland.



Aktion

2,59  
€/100g

**Schweizer Bergbauernkäse**

Bergsenn. Schweiz.  
Schnittkäse mit  
mind. 48% Fett i. Tr.



Aus Bergbauern-  
Heumilch.



Aktion

2,99  
€/100g

**Vorarlberger Bergkäse g. U.**

Käsebelln. Deutschland.  
12 Monate gereifter Rohmilch-Hartkäse  
mit mind. 50% Fett i. Tr.



**Bio Weiß**  
alkoholfrei  
prickelnd  
mild

Manufaktur Jörg Geiger,  
Deutschland.

Volle reife Frucht,  
dezente Süße,  
erfrischend herb.



Aktion

9,99  
€/0,75l  
13,32/1l

Ehrlich,  
sauber und  
fruchtig.

Feinwürzig,  
fruchtbetont  
und tempera-  
mentvoll.

Fruchtig-  
süßig,  
zu vielen  
Gelegen-  
heiten.



Aktion

3,99  
€/1l

bioladen\*

**Julían, rot  
Salvador, rot  
Michele, weiß**

Trocken.  
bioladen\*, Spanien.

+ 0,25 € Mehrwegpfand

Sind etwa nicht  
alle Weine vegan?

**Kurz: Nein.** – Zunächst ist beim Anbau in den Weinbergen noch alles vegan. Erst im Keller werden bei veganem Wein alternative Mittel oder Methoden eingesetzt.

Seit vielen hundert Jahren werden bei herkömmlichem Wein Eiklar, Hausenblase oder auch Gelatine zur Klärung verwendet. Dabei verbinden sich die Mittel mit den Trübstoffen im Wein und setzen sich

anschließend am Fassboden ab. Anschließend wird der klare Wein abgezogen und Rückstände vom tierischen Produkt sind quasi nicht mehr vorhanden. Gleichzeitig findet aber die Klärung oder Harmonisierung der Gerbstoffstruktur statt. Eine Schönong schützt den Wein vor nachträglichen Trübungen und Schlieren. Bei der Herstellung von veganen Weinen ersetzt Bentonit (wird sehr häufig eingesetzt), eine Tonerde oder ein pflanzliches Protein die tierischen Produkte. Dies wird etwa aus Erbsen, Bohnen oder Kartoffelstärke gewonnen. Geschmacklich macht dies keinen Unterschied, denn die meisten Weine sind vegan.

**Das beweisen auch unsere leckeren Weine von bioladen\*. Die sind natürlich auch noch Bio. Was sonst!**

bioladen

**Datteln entsteint**

Nicht geschwefelt. Sorte: Deglet Nour. Zum Kochen, Backen, Snacken.



Aktion

**4**<sup>99</sup>  
€ / 500 g  
8,98 / 1 kg

bioladen

**Paranuskerne**

Ungeröstet und ungesalzen. Die auch Butternuss genannte Paranus stammt aus Bolivien.

*Aus zertifizierter Wildsammlung.*



Aktion

**3**<sup>19</sup>  
€ / 100 g  
31,90 / 1 kg

bioladen

**Beeren Müsli**

Verspricht BEERENgenuss für Groß und Klein.



Aktion

**4**<sup>99</sup>  
€ / 750 g  
6,65 / 1 kg

Haferflocken Kleinblatt

Grundlage für Müslis, Bratlinge, Süßspeisen und Suppen.

*Aus dem ganzen Korn gewalzt.*



Aktion

**3**<sup>49</sup>  
€ / 1 kg

**Vegane Art... Teewurst**

Aus roten und braunen Linsen. Natürlich. Einzigartig.



vegan

Aktion

**3**<sup>29</sup>  
€ / 140 g  
23,50 / 1 kg

**Falafel**

Fertigmischung. Nach typisch orientalisches Rezeptur.



vegan

Aktion

**1**<sup>79</sup>  
€ / 160 g  
11,19 / 1 kg

bioladen

**Tofu natur**

Vielseitig einsetzbar. Aus Sojabohnen aus Österreich.



vegan

Aktion

**1**<sup>99</sup>  
€ / 300 g  
6,63 / 1 kg

**INGWER-ORANGE-SHOT**

FÜR 4 PORTIONEN:  
200 ml frisch gepresster Orangensaft  
50 g Ingwer  
1 EL Kokosöl nativ  
Nach Belieben  
2 EL bioladen\* Agavendicksaft oder bioladen\* Honig

- Orangen auspressen und den Saft in einen Mixer geben.
- Ingwer mit einer Bürste sauber schrubben, waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Zusammen mit Kokosöl und Honig oder Agavendicksaft in den Mixer geben und zu einem Shot mixen.

**Gute Laune to go.**



Aktion

**5**<sup>49</sup>  
€ / 400 ml  
13,73 / 1 l

Kokosöl, nativ

bioladen

**Hühnerfrikassee**



Aktion

**6**<sup>99</sup>  
€ / 400 g  
17,48 / 1 kg

bioladen

**Frischkäse**

Pass zu süß und herzhaft als Brotaufstrich oder Dip. Österreichischer Frischkäse mit mind. 70% Fett i. Tr.



Aktion

**1**<sup>49</sup>  
€ / 175 g  
8,51 / 1 kg

bioladen

**Mortadella vom Geflügel, mit Pistazien**

Mit frischem, mildem Geschmack.



Aktion

**2**<sup>49</sup>  
€ / 80 g  
31,13 / 1 kg

Bioland

*Ökolandbau trifft vegan: biozyklisch-veganer Anbau*



Als einer der wichtigsten Grundsätze des Ökolandbaus gilt die Kreislaufwirtschaft: Landwirte halten Tiere, die von Getreide, Gras und Hülsenfrüchten leben, und mit deren Mist sie dann Weiden und Felder düngen, damit hier neues Grün wächst.

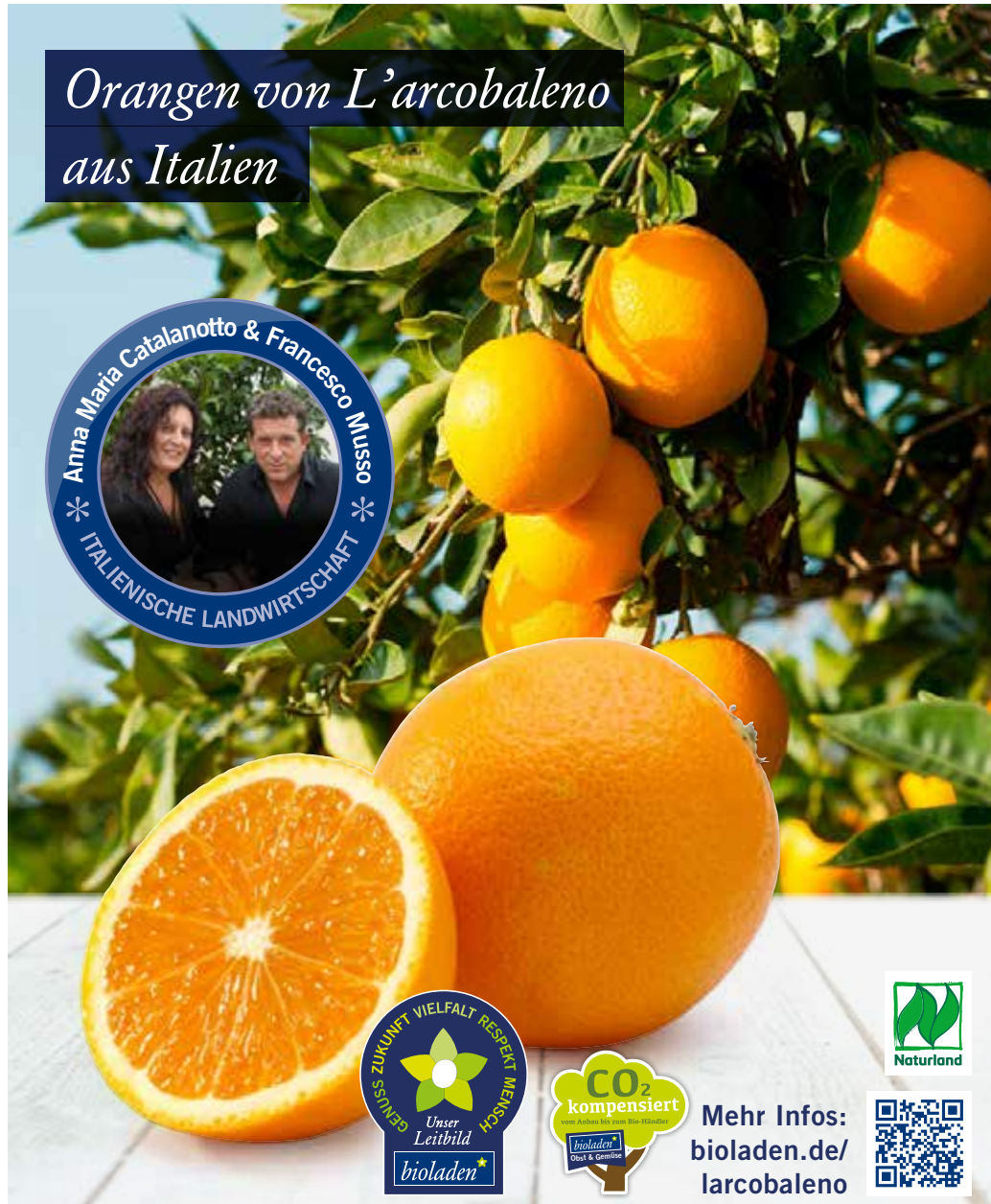
So ist beim Anbauverband Demeter die Tierhaltung Pflicht. Darüber hinaus hat gut ein Viertel der Landwirte keine Tiere mehr. Sie arbeiten mit selbst produziertem Kompost oder zugekauften Düngemitteln.

Der biozyklisch-vegane Anbau verzichtet auf tierische Betriebsmittel und kommt ohne die wirtschaftliche Haltung oder Nutzung von Tieren aus. Diese Anbauform verwendet rein pflanzliche Düngemittel. Der Aufbau von Humus, gesunde Lebenskreisläufe und vielfältige Agrar-Ökosysteme haben oberste Priorität. Auch hierbei handelt es sich um konsequent kreislauforientierten ökologischen Landbau. Wobei die Grundsätze des Ökolandbaus mit denen des Veganismus verbunden werden. Bei uns erhaltet Ihr nun die biozyklisch-vegane Obstsorten.

Bioland

vegan

*Orangen von L'arcobaleno aus Italien*



Mehr Infos: [bioladen.de/larcobaleno](http://bioladen.de/larcobaleno)



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). 0123 PARIPARI.com