

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. 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*
Vegani
PFLANZENKRAFT FÜR ALLE

SCHON PROBIERT?

Im 400-g-Becher, im Kühlregal.

BROT DES MONATS:

Dinkel Vital



Aktion

5⁵⁹
€/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/20 TB
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

200 ml bioladen*Julián, rot

500 ml 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

100 ml 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.
Käserebellen. 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.



vegan

bioladen*

Aktion

3,99
€/1l

**Julián, 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 49
€ / 500 g
8,98 / 1 kg

bioladen

Paranuskerne

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

Aus zertifizierter Wildsammlung.



Aktion

3 19
€ / 100 g
31,90 / 1 kg

bioladen

Beeren Müsli

Verspricht BEERENgenuss für Groß und Klein.



Aktion

4 99
€ / 750 g
6,65 / 1 kg

Haferflocken Kleinblatt

Grundlage für Müslis, Bratlinge, Süßspeisen und Suppen.

Aus dem ganzen Korn gewalzt.



Aktion

3 49
€ / 1 kg

Vegane Art... Teewurst

Aus roten und braunen Linsen. Natürlich. Einzigartig.



vegan

Aktion

3 29
€ / 140 g
23,50 / 1 kg

Falafel

Fertigmischung. Nach typisch orientalisches Rezeptur.



vegan

Aktion

1 79
€ / 160 g
11,19 / 1 kg

bioladen

Tofu natur

Vielseitig einsetzbar. Aus Sojabohnen aus Österreich.



vegan

Aktion

1 99
€ / 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 49
€ / 400 ml
13,73 / 1 l

Kokosöl, nativ

bioladen

Hühnerfrikassee



Aktion

6 99
€ / 400 g
17,48 / 1 kg

bioladen

Frischkäse

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



Aktion

1 49
€ / 175 g
8,51 / 1 kg

bioladen

Mortadella vom Geflügel, mit Pistazien

Mit frischem, mildem Geschmack.



Aktion

2 49
€ / 80 g
31,13 / 1 kg

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



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