Lavendel

Der Bioladen

UNSER REZEPT:

Vegane Antipasti mit Hummus, Nuggets & Oliven

Überraschend gesund

Cœur de Paille

Bio-Weichkäse aus Frankreich
Vallée Verte

3,49
AKTIONSPREIS
100 g
1 kg 34,90 €

cremig-sahnig und zart schmelzend im Teig, mind. 45 % Fett i. Tr.

Bio-Kichererbsen

greenorganics

immer günstig

vegan

1,19
immer günstig
400 g
1 kg 4,96 €

ideal im Salat und Eintopf oder zur Herstellung von Falafel und Hummus, Abtropfgewicht: 240 g

Bio-Dinkelnudeln

hell: Penne, Spirelli oder Spaghetti
Naturata

demeter vegan

2,99
AKTIONSPREIS
500 g
1 kg 5,98 €

feinnussiger Nudelgenuss, Dinkel aus süddeutschem Anbau, klimaneutral produziert

Unsere Frische:

Bio-Blutorangen & Bio-Rote-Bete

Unsere Angebote vom 17.1. bis 30.1.

[ECHT BIO.]®

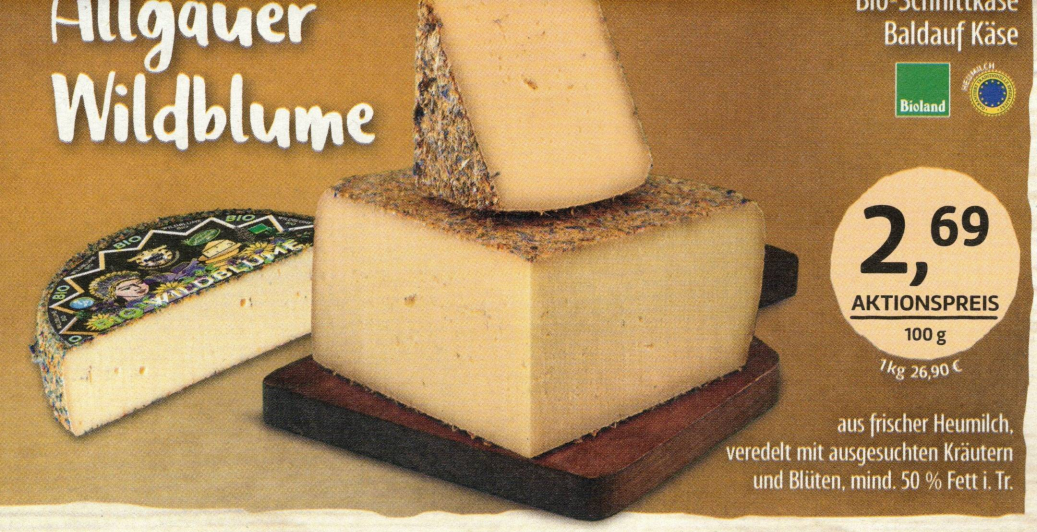
Die bewusste Entscheidung!

FÜR DEN

REGION

Allgäuer Wildblume

Bio-Schnittkäse
Baldauf Käse



2,69
AKTIONSPREIS
100 g
1 kg 26,90 €

aus frischer Heumilch, veredelt mit ausgesuchten Kräutern und Blüten, mind. 50 % Fett i. Tr.

Frisches Bio-Pesto

Genovese oder Pomodoro
bio-verde

3,79
AKTIONSPREIS
165 g
1 kg 22,97 €

eignen sich auch wunderbar zum Würzen von Suppen, kalt verarbeitet

Bio-Schokomilch

Alpenzwerg
Berchtesgadener Land

0,69
AKTIONSPREIS
250 g
1 kg 2,76 €

aus fairer Milch von Naturland-Höfen der Alpenregion, wiederverschließbar, 1,4 % Fett im Milchanteil

Bio-Naturjogurt

mild
Andechser Natur

1,59
AKTIONSPREIS
500 g
1 kg 3,18 € + 0,15 € Pfand

cremiger Jogurtgenuss im Mehrwegglas, 3,8 % Fett im Milchanteil

Kalamata Bio-Oliven

entkernt
Mani

Rohkost-Qualität

4,79
AKTIONSPREIS
280 g
1 kg 31,93 €

auf traditionelle Art zubereitet und in frischer Meersalz-Lake eingelegt, Abtropfgewicht: 150 g

Vegane Antipasti mit Hummus, Goldnuggets & Oliven

Vorspeise für 4 Personen

Cross-Kitchen

in der Aktion

ZUTATEN

- 1 Rote Bete (ca. 200 g)
- 400 g Kichererbsen
- 1 Glas Kalamata-Oliven
- 1 Pck. VeggieMix Goldnuggets
- 2 EL Tahin
- 2 EL Sesam
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone (Saft)
- ½ TL Chili
- Olivenöl

ZUBEREITUNG

Rote Bete im Ganzen 30 Min. in Wasser kochen, etwas abkühlen lassen, schälen und in Stücke schneiden. Nuggets nach Packungsangabe zubereiten. Abgetropfte Kichererbsen mit Roter Bete, Tahin, Sesam, gehacktem Knoblauch, Chili, Zitronensaft, 4 EL Olivenöl, reichlich Pfeffer und Salz mit einem Pürierstab zerkleinern, mit den Nuggets und

mehr Rezepte auf

Bio-VeggieMix

verschiedene Sorten
Bauckhof

2,49
AKTIONSPREIS
*150/180 g
Frikadelle 1 kg 16,60 €

eiweißreiche Fertigmischungen für die Zubereitung von pflanzlichen Bratlingen

Bio-Apfelsaft

naturtrüber Direktsaft
Beutelsbacher

2,29
AKTIONSPREIS
1 l
* 0,15 € Pfand

aus in Baden-Württemberg angebauten, sonnengereiften Äpfeln

Frische-Markt:

Bio-Kartoffelchips
Paprika oder gesalzen
Trafo

Vegan

1,79 AKTIONSPREIS
125 g
1 kg 14,32 €

feinwürzige und herzhaft-krosse Kartoffelchips

ECHT BIO-Schwarztee
Darjeeling-First-Flush-Blatttee FTGFOP1
Ökotopia

Fair

in der 1-kg-Vorratspackung

32,90 AKTIONSPREIS
1 kg

feinduftig und zartblumig, Spitzenqualität aus dem Darjeeling-Teegarten Seeyok an der Grenze zu Nepal

ECHT BIO-Grüntee
Darjeeling-Blatttee FTGFOP1
Ökotopia

Fair

in der 1-kg-Vorratspackung

32,90 AKTIONSPREIS
1 kg

unfermentiert, Grünteekenner schätzen die feinherbe Frische, aus einem der ältesten Teegärten in Darjeeling

Bio-Blutorangen
verschiedene Sorten
KL II
aus Italien oder Griechenland

ZUM AKTIONSPREIS

Bio-Rote-Bete
aus regionalem Bioland-, Demeter- oder Naturland-Anbau

BIO REGIONAL IST 1. WAHL

ZUM AKTIONSPREIS

Tolle Knolle
Rote Bete enthält viel Eisen und verschiedene B-Vitamine. Betanin, Eisen und Folsäure sind unentbehrlich für die Blutbildung. Die Folsäure ist hitzeempfindlich, deshalb sollte Rote Bete bevorzugt frisch als Rohkost zubereitet werden. Ein Rezept mit Zitronen oder Orangen verbessert durch das zugefügte Vitamin C die Eisenaufnahme im Körper.
Weitere Rezeptideen: echt-bio.de/Rezepte.

ECHT BIO.®

BECCO Chardonnay
Bio-Weißwein
Riegel Weinimport

Riegel Weinimport spendet 2 Cent pro Flasche für Vogelschutzprojekte

Italien · Chardonnay · trocken · 12 % Vol.

Für die Umwelt MEHRWEG

Vegan

4,99 AKTIONSPREIS
1 l
* 0,25 € Pfand

gefälliger Chardonnay mit Pfirsich- und Ananasaromen und feinen Wiesenkräuterakzenten

BECCO Primitivo
Bio-Rotwein
Riegel Weinimport

Riegel Weinimport spendet 2 Cent pro Flasche für Vogelschutzprojekte

Italien · IGT Puglia · Primitivo · trocken · 13 % Vol.

Für die Umwelt MEHRWEG

Vegan

4,99 AKTIONSPREIS
1 l
* 0,25 € Pfand

mit dunkelroter Farbe, würzig-rauchigen Noten und einer Prise Nelke – weich und eingängig

Handcreme
sanft oder intensiv
lenz Naturpflege

COSMOS ORGANIC

Vegan

2,99 AKTIONSPREIS
75 ml
1 l 39,87 €

wohltuend und pflegend, mit Klettenwurzel und Ringelblume oder Kamille und Melisse

Jeder Tropfen zählt

Ökolandbau als wertvoller Beitrag für den Grundwasserschutz

Rund 2,3 Milliarden Kubikmeter – so viel Wasser hat der Ökolandbau in Deutschland im Jahr 2021 geschützt. Das zeigt die Bio-Wasseruhr der Qualitätsgemeinschaft Bio-Mineralwasser.

Auf Basis wissenschaftlicher Studien und amtlicher Statistiken errechnet diese Gemeinschaft, welche Grundwassermenge der Ökolandbau bei uns vor Verunreinigung durch chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel bewahrt. Gleichzeitig zeigt die Wasseruhr ganz konkret, welche gesamtgesellschaftliche Leistung die Bio-Landwirtschaft für uns alle erbringt, egal ob wir persönlich Bio-Lebensmittel kaufen oder nicht.

Sauberes Leitungswasser ist heute längst nicht mehr selbstverständlich. Die Kosten für die Wasseraufbereitung steigen kontinuierlich: Das Umweltbundesamt bezifferte sie zuletzt auf 0,65 Euro je Kubikmeter. Beim Berechnen der eingangs genannten Zahl berücksichtigt das Analyseteam die durchschnittliche jährliche Niederschlagsmenge, die ökologisch bewirtschaftete Fläche und die durchschnittliche Infiltrationsrate von Regenwasser in den Boden. Diese Rate misst, wie viel Wasser der Boden in einer bestimmten Zeitspanne aufnehmen kann.

Die Wasserreinigung müssen wir alle mit unserer Wasserrechnung bezahlen. Doch Regenwasser, das auf humusreiche, ökologisch bewirtschaftete Böden fällt, muss nicht aufwendig gereinigt werden. Aktuell entlastet jeder ökologisch genutzte Hektar unsere Gesellschaft um 837 Euro. Für eine vierköpfige Familie mit durchschnittlichem Wasserverbrauch bedeutet dies, dass sie pro Jahr rund 122 Euro Kosten sparen könnte, wenn alle Höfe im Einzugsgebiet ihres Wasserversorgers Bio-Anbau betreiben würden.

Es gilt das von der Zukunftskommission Landwirtschaft angesetzte Verhältnis: Die „Reparatur" von Ökoschäden ist etwa zehnmal teurer als der Aufwand, der für ihre Vermeidung anfällt. Wasser, das gar nicht erst verschmutzt wird, muss auch nicht teuer aufbereitet werden. Bio-Betriebe erhalten zwar staatliche Zuschüsse für ihre gesamtgesellschaftlichen Leistungen, doch die Höhe variiert je nach Bundesland. Ökonomisch wirtschaften können Bio-Landwirt:innen nur, wenn es genug Kundschaft für die auf ihren Höfen angebauten Lebensmittel bzw. für die Rohstoffe zur Weiterverarbeitung in Mühlen, Molkereien, Metzgereien, Mostereien etc. gibt. Jeder Bio-Einkauf in Ihrem [ECHT BIO.] Laden ist damit auch ein Beitrag zum Schutz unseres Wassers – jeder Tropfen zählt.

Quelle: https://bio-mineralwasser.de/bio-wasseruhr/

Kurz mal nachhaltig Bio eingekauft, aber langfristig Gutes getan.

Lavendel
Der Bioladen

Bio liegt nahe ...
mit Käsevielfalt, Weinauswahl, feiner Biokost, Naturkosmetik, vielen Aktionen und alles in höchster Qualität.

Beim Unteren Tor 2
72525 Münsingen
Telefon: 07381-3931

Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 9.00 - 18.30 Uhr Samstag 9.00 - 13.00 Uhr

Gemeinsam stark:
[ECHT BIO.]®

Alle Angebote in Euro und solange der Vorrat reicht. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Abbildungen von angerichteten Speisen sind Serviervorschläge. Einzelne Artikel nicht in allen teilnehmenden Läden erhältlich. Gedruckt mit mineralölfreien Farben auf 100 % Recyclingpapier.

Alle angebotenen Lebensmittel entsprechen den Anforderungen der EU-Öko-Verordnung