

# BIO COMPANY®

Die natürlichen Supermärkte

REZEPT DES MONATS

## Einfach paradiesisch

Diese kunterbunten  
Verführer bringen richtig  
Farbe auf den Tisch

ZUR SACHE

**Open Source Seeds**

Lizenzfreies Saatgut für Alle

In Kooperation mit

**NATURATA**  
mehr als bio

Alle Angebote gültig vom 31.08.2017 bis 27.09.2017

# NATURATA

> mehr als bio

BALD ALLE DINKEL-  
NUDELN IM NEUEN  
DESIGN



## > MEHR ALS PASTA

Naturata Dinkel-Nudeln sind klimaneutral in Demeter-Qualität und aus Baden-Württemberg. Die langjährige und faire Partnerschaft mit der Erzeugergemeinschaft garantiert nachhaltigen Genuss und ein gutes Bauchgefühl.

> MEHR ALS BIO >  >  > 

[www.naturata.de](http://www.naturata.de)

### LIMETTEN-DINKEL-SPAGHETTI MIT FRÜHLINGSZWIEBELN UND TOMATEN-ORANGEN-TOPPING

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

#### Zutaten

320 g Dinkel Spaghetti von NATURATA  
2 Bund Lauchzwiebeln  
2 rote Zwiebeln  
1 Limette  
1 Orange  
8 Cocktailtomaten  
125 g Rucola  
80 g geriebener Parmesan  
1 Knoblauchzehe  
30 g Zeder Nüsse  
3 TL Crema con Aceto Balsamico  
di Modena IGP von NATURATA

50 ml Weißwein  
5 EL Olivenöl  
½ TL Anissamen  
2 TL Rohrohrzucker  
frischer Basilikum  
Chiliflocken  
Salz



#### Vorbereitung

Die Anissamen und Zeder Nüsse werden einzeln leicht gemörsert und getrennt in der Pfanne angeröstet. Anschließend die Zwiebeln schälen und achteln. Aus der Limettenschale mit einem Zestenreißer feine Streifen reißen und die Limette auspressen. Orange schälen, filetieren und in Stücke schneiden – dabei den Saft auffangen. Danach den Knoblauch schälen und pressen und die Lauchzwiebeln gewaschen in lange dünne Streifen schneiden. Abschließend werden die Tomaten gewaschen und gewürfelt sowie der Rucola nach dem Waschen trocken getupft.

#### Zubereitung

Jetzt kann es losgehen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln dazu geben und etwas anrösten. Zucker auf die Zwiebeln geben, so dass sie schön karamellisieren. Mit Limettensaft und Wein ablöschen, Knoblauch hinzufügen und mit Salz abschmecken. Das Ganze bei schwacher Hitze köcheln lassen bis die Zwiebeln gar aber noch bissfest sind. Tomatenstücke in einer Schüssel mit den Orangenfilets, Orangensaft,

Limettenzesten, einem Esslöffel Olivenöl und Balsamico Creme vermengen und mit Chiliflocken und Salz abschmecken. Nudeln nach Packungsangabe kochen. In der letzten Kochminute die Lauchzwiebeln kurz mitkochen und danach mit den Nudeln zusammen abgießen. Dabei eine Kelle Nudelwasser auffangen und zu den Zwiebeln geben. Zum Anrichten die Nudeln mit einer Gabel zu Nudelnestern aufdrehen und auf die Teller setzen. In die Mitte der Nudelnester geben Sie jeweils eine Handvoll Rucola. Darüber geben Sie den Sud mit den karamellisierten Zwiebeln. Zum Schluss die Orangen-Tomatenmischung auf die Nester setzen und mit Zedernüssen, Anissamen, Parmesan und frischem Basilikum bestreuen.

Wir wünschen einen paradiesisch guten Appetit!

 **KOMBRINK**

Rezeptentwicklung: [www.kombrink.net](http://www.kombrink.net)

Alle Angebote gültig vom 31.08.2017 bis 27.09.2017

REZEPT DES MONATS

# Limetten-Dinkel-Spaghetti

mit Frühlingszwiebeln und Tomaten-Orangen-Topping



**NATURATA**  
**Crema**  
**con Aceto**  
**Balsamico di Modena IGP**  
der König unter den Essigen, traditionell hergestellt und viele Jahre gereift



150 ml  
100 ml = 3,19  
UNSER PREIS ~~5,49~~ **4,79**

**NATURATA**  
**Helle**  
**Dinkel Penne**  
reiner Genuss in Demeter Qualität, für einen fein nussigen Pasta Genuss, Aufläufe und Salate



500 g  
1 kg = 5,58  
UNSER PREIS ~~3,29~~ **2,79**

**NATURATA**  
**Helle**  
**Dinkel Spirelli**  
die Spiralnudeln passen wunderbar zu Tomaten- und Bolognese Sauce



500 g  
1 kg = 5,58  
UNSER PREIS ~~3,29~~ **2,79**

**NATURATA**  
**Helle**  
**Dinkel Spaghetti**  
mit Dinkelgetreide aus Süddeutschland aus biologisch-dynamischen Anbau, passt gut zu Sahnesaucen



500 g  
1 kg = 5,58  
UNSER PREIS ~~3,29~~ **2,79**



# DAS ZIEL IST ERNÄHRUNGSDEMOKRATIE!



Liebe Kundinnen, liebe Kunden!

Unsere Ernährungssysteme sind weder zukunftsfähig noch gerecht. Der Anschein von Reichtum und Vielfalt verdeckt soziale Benachteiligung und Verschwendung. Wir produzieren zu viel, werfen viel weg, essen im Übermaß, was uns nicht gut tut, nehmen dafür die weltweite Ausbeutung von Menschen, Tieren und Land in Kauf und belasten Natur, Klima und Gesundheit schwer damit.

Der Unmut über diese Art der Nahrungsversorgung wächst. Lebensmittel sind keine x-beliebige Ware. Ihre Erzeugung und die Teilhabe an ihrem Konsum dürfen nicht allein wirtschaftlichen Zielen dienen! Das Recht auf Nahrung ist ein verbrieftes Menschenrecht. Doch Papier macht niemanden satt. Auch Kinder im „reichen Deutschland“ nicht, in deren Elternhaus es für das Nötigste nicht reicht!

Verbraucherrechte sind ebenfalls Rechte, denen nur ein zukunftsfähiges, demokratisch bestimmtes Ernährungssystem gebührenden Vorrang einräumen kann. Etwa ein allgemeines Verfügungsrecht über Saatgut und Tierzucht, als Grundlage echter Wahlfreiheit bei allem, was auf unsere Teller kommt.

Viel von der Bestimmungsmacht über unsere Nahrungsversorgung liegt heute in der Hand von Agrarlobby und Nahrungskonzernen. Doch Bilanzen weisen Gerechtigkeit, Zukunftsfähigkeit oder demokratische Willensbildung nicht als Gewinn aus. Für die Allgemeinheit gut aufgehoben ist diese Macht dort also nicht. Gleichwohl sind überzeugende politische Ernährungsstrategien, die Bürgerrechte und Gerechtigkeit wichtiger nehmen als „marktkonforme Demokratie“, nicht in Sicht.

Höchste Zeit für „Ernährungspolitik von unten“! Was das heißen kann, zeigen erste in Deutschland gegründete Ernährungsräte; in Köln, Berlin und sicher bald auch in Hamburg, Dresden und weiteren Städten und Gemeinden. Für den Ernährungsrat Berlin heißt das erklärte Ziel Ernährungdemokratie. Das bedeutet, dass die im Rat Aktiven die Bestimmungsmacht über die Nahrungsversorgung der Berliner wieder dahin zurückholen wollen, wo sie hingehört: in den unmittelbaren Einflussbereich der Konsument\*innen und ihrer politischen Interessenvertreter!

Mit seinem, in den vergangenen Monaten erarbeiteten, Forderungs- und Maßnahmen-katalog will der Ernährungsrat Berlin den Berliner Senat dazu bewegen, im Dialog mit Berliner\*innen und Brandenburger\*innen eine Ernährungsstrategie für Berlin zu entwerfen. Sie soll das Ernährungssystem der Stadt unter anderem wieder vorwiegend auf regionale Landwirtschaft und Verarbeitung stützen, dabei Natur- und Umweltschutz vom Acker bis zum Teller und den Zugang zu guten Lebensmitteln für alle selbstverständlich werden lassen, gestärkte lokale Märkte, faire Preisbildung und existenzsichernde Einkommen erreichen und vieles mehr.

Kund\*innen der BIO COMPANY, die selbst an dieser Strategie für ein gerechtes, zukunftsfähiges Ernährungssystem in Berlin und der Region mitwirken wollen, sind herzlich dazu eingeladen: [www.ernaehrungsrat-berlin.de](http://www.ernaehrungsrat-berlin.de) !

Ihr Georg Kaiser  
Geschäftsführer der BIO COMPANY

# PATENTIEREN VERBOTEN!

Leuchtend gelbe Früchte hängen zwischen lockerem Blattwerk. Sie sind aromatisch, süß und saftig. Und eins der ersten erntereifen Gemüse der Saison. Die Rede ist von Cocktailtomaten der Sorte „Sunviva“, einer Neuzüchtung des ökologischen Freiland-Tomatenprojekts der Universität Göttingen.

Was diese Tomate spannend macht, sind weder Sorteneigenschaften noch die Herkunft der Züchtung. Es ist die ungewöhnliche Art der Lizenzierung, mit der ihr Saatgut auf den Markt kommt! Übliche Saatgutlizenzen verbieten vor allem viel. Die Sunviva-Lizenz sieht das Gegenteil vor: Sie erlaubt fast alles. Anbau, Vermehrung und Wiederaussaat, ja selbst die Verwendung zu weiterer Zucht stehen allen frei, die ihr Saatgut erwerben. Nur patentiert werden darf sie nicht! Dies regelt ein sogenannter Open Source Lizenz-Vertrag, den die Züchter der Sunviva mit den Lizenzentwicklern beim Agrecol e.V. geschlossen haben. Johannes Kotschi und seine Mitstreiter haben seit 2012 daran gearbeitet, das aus dem IT-Bereich bekannte Open Source-Prinzip, den freien Zugang zu Software-Quelltexten, auf das Saatgut landwirtschaftlicher Kulturpflanzen anzuwenden. Für die Tomatensorte Sunviva und eine Sommerweizensorte ist dies jetzt Wirklichkeit



EINFACH PARADIESISCH

geworden. Sie sind die ersten „Open Source Seeds“ auf dem deutschen Markt.

Für weitere Sorten laufen schon Lizenzverhandlungen.

Neue Rechtsformen, die Saatgut wieder zu einem Gemeingut machen, sind dringend nötig. Nur drei riesige Konzerne kontrollieren inzwischen schon mehr als zwei Drittel des weltweiten Saatgutmarkts. Immer mehr Patente auf Kulturpflanzen und Tiere werden erteilt, auch auf ganz gewöhnliche Züchtungen. Uns allen wird so Stück für Stück das demokratische Recht beschnitten, selbst zu bestimmen, was auf unsere Äcker und Weiden, auf die Lebensmittelmärkte und auf unsere Teller kommt! Nicht patentierbare Open Source Seeds könnten viel dazu beitragen, dieser Entwicklung wirksam zu begegnen. Vorausgesetzt, ein kluger Staat begreift gemeingüterbasierte Saatgutssysteme als eine Chance, für Ernährungsdemokratie zu sorgen. Und schafft die politischen und rechtlichen Rahmenbedingungen, die die nötige Saatgutfreiheit, und entsprechende Freiheiten in der Tierzucht, garantieren können. So, wie es heute immer mehr Bürger\*innen fordern!



## Open Source Seeds

Einstweilen gedeiht die Sunviva in den Gärten einer Forschungsgruppe von zwei Universitäten, dem Institut für ökologische Wirtschaftsforschung (IÖW Berlin) und Praxispartnern, die sich mit gemeinschaftlich tragbaren Finanzierungsmodellen für Open Source Seeds befasst. Schon im nächsten Jahr aber wird genug Sunviva-Saatgut für Landwirt\*innen und Gemüsegärtnereien im Angebot sein, um auch viele Konsument\*innen „tomatendemokratisch“ auf den Geschmack zu bringen!



## EIN ABEND ZUM GENIESSEN

*Den Spätsommer  
genießen*

**BIO COMPANY®**

*Wir laden Sie herzlich zu unserem exklusiven Genießerabend ein!*

*Beginn: 16.00 UHR*

Unsere Partner stellen sich persönlich vor und erzählen aus dem Nähkästchen ...



Turmstraße 42  
10551 Berlin

Für Verkostung, Degustation und ein Glas Sekt oder Saft ist natürlich gesorgt.

**05.10.17** *Donnerstag*

**Eintritt  
FREI!**

Zusammen mit



**BIO COMPANY®**

# HAMBURG WIR KOMMEN!

AM 21. SEPTEMBER ÖFFNET  
UNSER NEUER MARKT IN  
DER HOHELUFTHAUSSEE 65-75  
20253 HAMBURG - HOHELUFTHAUSSEE





Wer sich für Bio-Lebensmittel entscheidet, kann davon ausgehen, etwas Gutes für die eigene Gesundheit und die Umwelt zu tun. Der geringere Einsatz chemischer Pestizide und Düngemittel spielt hier eine maßgebliche Rolle. Aber „bio“ kann noch mehr: Es kann unsere Klimabilanz verbessern. Ein Forschungsprojekt des Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung im Auftrag des Bundesumweltministeriums sucht jetzt Menschen, die ein Zeichen für den Klimaschutz setzen wollen.

Was wir essen hat einen erheblichen Einfluss auf die vom Menschen verursachten Treibhausgasemissionen. In Deutschland gehen laut Umweltbundesamt bei den persönlichen CO<sub>2</sub>-Emissionen jährlich ganze 1,75 t CO<sub>2</sub>-Äquivalente auf die Ernährung zurück – das entspricht 15 % des gesamten CO<sub>2</sub>-Fußabdrucks einer Durchschnittsperson von 11,63 t. Allein durch den konsequenten Umstieg von konventionellen auf Bioprodukte könnten bei diesen ernährungsbedingten Emissionen im Schnitt schon 15 % eingespart werden. Wichtig für die CO<sub>2</sub>-Bilanz ist aber nicht nur die Anbauweise, sondern auch der Transport, die Lagerung und die Verpackung. Bio-Äpfel zum Beispiel, die

über den Winter im Kühlhaus lagern, haben eine schlechtere CO<sub>2</sub>-Bilanz als die gleichen Äpfel während der Erntesaison. Biologische Lebensmittel sollten deshalb auch regional und saisonal gewählt werden.



Abgesehen davon gilt: so wenig tierische Produkte wie möglich zu konsumieren ist die effektivste Art, die eigenen Emissionen drastisch zu reduzieren, denn vor allem beliebte Produkte wie Rindfleisch oder Butter sind extrem treibhausgasintensiv.

Wollen Sie mehr über Ihren persönlichen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck erfahren und wie Sie ihn mit einfachen Tipps reduzieren können? Für das Projekt „Klimaneutral Leben in Berlin“ (KLiB) werden derzeit 100 Berliner Haushalte gesucht, die ein Jahr lang mit Hilfe von Tipps, Feedback und Beratung ihren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck beobachten und verringern möchten.

Zur Anmeldung und für weitere Infos einfach eine E-Mail an [klib@pik-potsdam.de](mailto:klib@pik-potsdam.de). Das KLiB-Team freut sich auf Sie!

Autor\*innen:  
Miriam Bui, Dr. Fritz Reusswig



# Eine STROHBURG zum WELTKINDER- TAG

Zum Weltkindertagsfest am 17. September schenkt die Fördergemeinschaft Ökologischer Landbau Berlin-Brandenburg (FÖL) den kleinen Städten etwas Nichtmaterielles: Spiel und Spaß. Der Verein baut nämlich am Potsdamer Platz einen Bio-Bauernhof auf, der Kinderaugen – und auch die der Großen – zum Strahlen bringt. Mit Kühen, Schweinen und Hühnern, mit ländlichen Mitmachaktionen von über 30 regionalen Bio-Landwirten und weiteren Akteuren. Sowie mit einem Kartoffelacker, Getreidebecken und eben der besagten Strohbürg.

## Mehr Bio in Stadt und Land

Wer sich über das Fest hinaus ins Landvergnügen stürzen möchte, holt sich an den



Ständen Tipps und Infos. Für die richtige Stärkung zwischendurch sorgen rund 20 und ebenfalls von der FÖL koordinierte Bio-Caterer. So lässt sich auch das bunte Programm auf der Bauernhof-Bühne, wo getanzt, gesungen und gekocht wird, bestens verfolgen.



Das Festareal öffnet am 17.09.2017 von 11-18 Uhr. Motto des Weltkindertagsfestes ist „Kindern eine Stimme geben“. Der Eintritt ist frei!

# FAIRE WOCHE 2017

15.-29.09.2017

„WIRTSCHAFTLICHE PERSPEKTIVEN FÜR DIE PRODUZENT\*INNEN IM GLOBALEN SÜDEN“.

Seit 2003 findet die „Faire Woche“ jedes Jahr im September statt und informiert über den Fairen Handel in Deutschland und weltweit. Verbraucherinnen und Verbrauchern werden die Herstellungs- & Lieferbedingungen näher gebracht, um eine Bewusstseinsbildung zur Veränderung der Regeln des konventionellen Welthandels zu entwickeln. Ein transparenter, partnerschaftlicher Umgang aller Akteure entlang der Wertschöpfungskette ist die Basis des Fairen Handels.

Dieses Bestreben verwirklicht auch der Märkische Wirtschaftsverbund mit seiner fair & regional Charta. Darin sind viele Bio-Akteure der Region vernetzt und treffen verbindliche Absprachen. Zum Beispiel garantieren Verarbeiter und Verkäufer wie etwa die BIO COMPANY den beteiligten Landwirten die Abnahme ihrer Feldfrüchte,

und zwar zu überdurchschnittlichen Preisen. Damit stellen sie sicher, dass am Ursprung unserer Lebensmittel gut gewirtschaftet und gelebt werden kann. Diese Vereinbarungen werden regelmäßig getroffen. Im Sinn einer gemeinsamen Gesamtentwicklung wird auch die Stabilität der befreundeten Biobetriebe gewährleistet. Wenn also jemand aufgrund von widrigen Bedingungen in Bedrängnis gerät, unterstützen ihn die beteiligten Unternehmen und sichern so sein Fortbestehen. Zudem verpflichten sich alle, strenge Umweltrichtlinien einzuhalten. Fair & regional erzeugte Produkte sind an einem eigenen Logo erkennbar. Inzwischen treten immer mehr Unternehmen aus Berlin und Brandenburg dem Verbund bei. [www.faire-woche.de](http://www.faire-woche.de) [www.fair-regional.de](http://www.fair-regional.de)



# REGIO NALER KALENDER

17.09.2017

## BRANDENBURGER BIOFEST

Das Brandenburger BioFest im Rahmen des Weltkindertagsfestes verwandelt den Potsdamer Platz im Herzen Berlins in einen großen Bio-Bauernhof.

## Brandenburger BioFest

Potsdamer Platz, 10785 Berlin



29.09.2017

## THEMENTAG „GUTES BROT, GUTE BUTTER“

Gemeinsam mit dem Märkischen Landbrot geht es am Tag des Butterbrotes um Brot und Butter: Was braucht es, damit die Lebensmittel im Sinne von Slow Food gut, sauber und fair sind?

## Ökodorf Brodowin

Brodowiner Dorfstraße 89  
16230 Chorin OT Brodowin



01.10.2017

## ERNTEDANKFEST

Ein Bauern-Biogarten, alte Schaf- und Ziegenrassen sind zu bewundern. Es gibt Speisen, Getränke, Informationsstände und vieles mehr. Der Eintritt ist frei.

Naturschutzstation Hahneberg /  
Landschaftspflegeverband Spandau  
e.V. Heerstraße 549, 13593 Berlin



## BIO COMPANY®

## POP STORE

Im September zu Gast im  
Pop-up Store in der  
BIO COMPANY in der  
Yorckstraße 37:

**MUANANA:** Ein Nähprojekt mit geflüchteten Menschen aus Westafrika

**DIE KRAFT der Urstromtals:** Nahrhafte Kraftpakete

**DENTTABS:** So geht Zahnpflege heute

# FRISCHES

## OBST + GEMÜSE

**1** **BIO COMPANY**  
**Spitzpaprika „Ramiro“**

roter Spitzpaprika mit lieblich-süßem Aroma, saftiges Fruchtfleisch, passt gut zu geschmorten Tomaten und Zwiebeln, aus Spanien

2 er Tüte **1,69**

**2** **BIO COMPANY**  
**Trauben „Italia“**

weiße Trauben, süßes Fruchtfleisch mit zarten Muskatgeschmack, aus Italien

1 kg **2,99**

**3** **BIO COMPANY**  
**Birnen**

köstliche Birnen, in den Sorten Köstliche von Charneux, Conference, Xenia, Williams u. a., regional/ Deutschland

1 kg **Tagespreis**

**4** **BIO COMPANY**  
**Trauben „Red Globe“**

typisch knackig große Trauben, aus Italien

1 kg **2,99**

**5** **BIO COMPANY**  
**Basilikum im Topf**

angenehmes Aroma, passt sehr gut zur italienischen Küche oder Fleischgerichten wie Hammel- und Schweinefleisch

Topf **1,79**

**6** **BIO COMPANY**  
**Zuckermais**

süßer Speisemais, gekocht, gebraten oder gegrillt ein toller Knabbergenuss

Stk **1,29**

## FRISCHES

## BROT + GEBÄCK

AUS DEINER  
REGION

BIO COMPANY

NEU!

**1 Wiener Brot  
Weckerl**aus Weizenmehl und mit Olivenöl knusprig  
gebacken- für den besonderen Genuss

Stück

UNSER  
PREIS~~0,99~~  
**0,79****2 beumer & lutum  
Puddingbrezel**feines Plunderteiggebäck mit Vanille-Pud-  
dingcremefüllung und zartschmelzender Gla-  
sur-ein Genuss für Groß und Klein

Stück

UNSER  
PREIS~~1,79~~  
**1,49****3 Märkisches Landbrot  
Sechskornbrot**

demeter

das Vollkornbrot verströmt einen wunderbar rö-  
stig-nussigen Duft, sechs Getreidesorten sind har-  
monisch aufeinander abgestimmt, mit kernigem  
Biss und einer kräftigen Kruste, mit Backferment

1000 g

UNSER  
PREIS~~3,69~~  
**3,39****4 Tillmann  
Marzipanschleife**luftig, locker, gedrehte Plunderschleife gefüllt  
mit einer feinen Honigmarzipanmasse

Stück

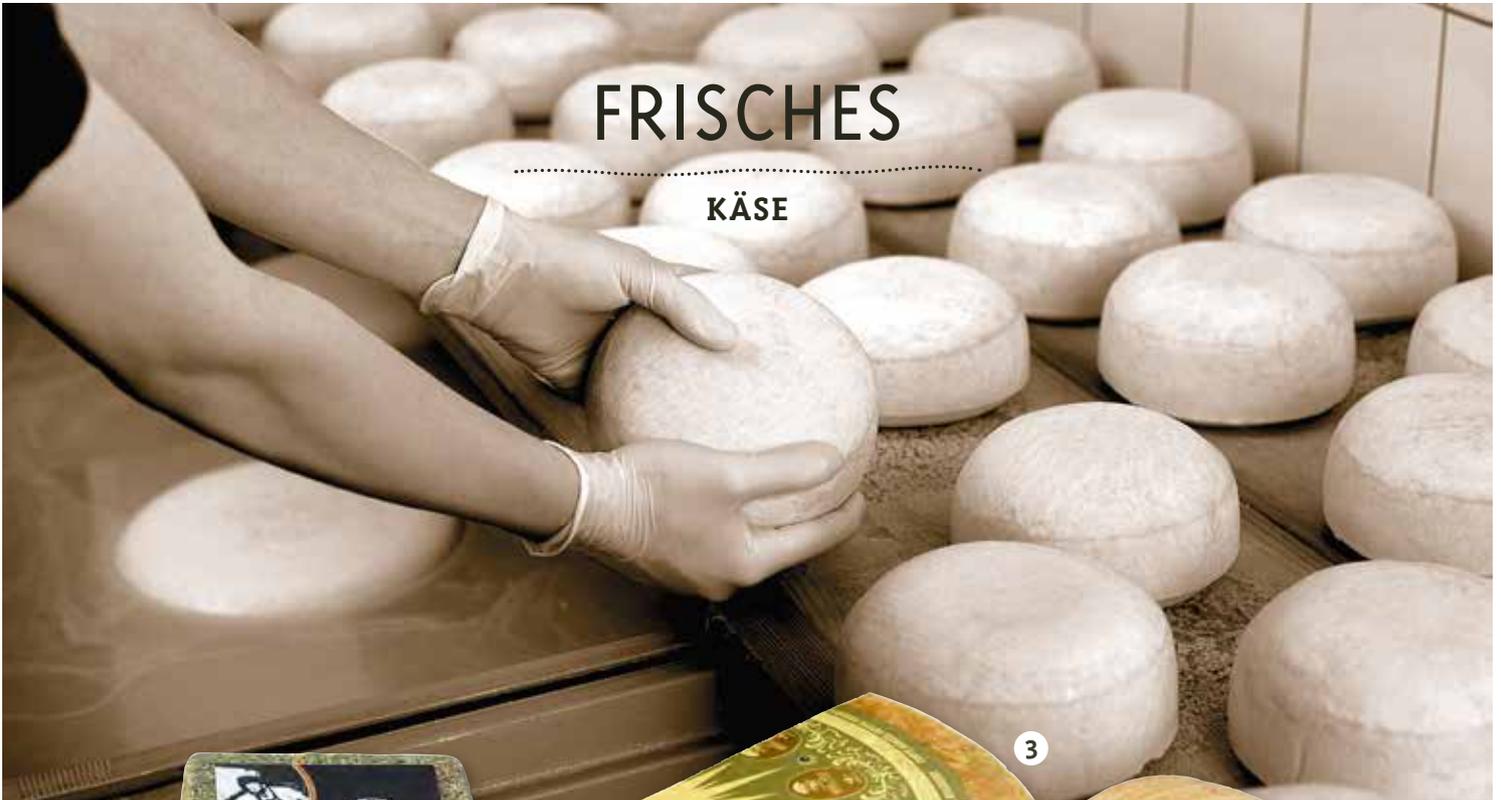
**2,49****5 Jouis Nour  
Tarte nach Elsässer Art**saftige Tarte aus Dinkelmehl mit Schinkenspeck,  
passt hervorragend zu Federweißer

Stück

UNSER  
PREIS~~2,89~~  
**2,49**

# FRISCHES

## KÄSE



1 Ökologische Molkerei Allgäu

### Bartholomäus Gewürzblüte

würziger Rotkulturrkäse mit feinen Gewürzen und Blüten, aus Kuhmilch, besonders cremig, blumig aromatisch, mind. 50 % Fett i.Tr.



100 g

UNSER PREIS

~~1,99~~  
**1,79**

### 2 Plangger Ur-Felskäse

aus Kuhmilch, nussige, saftig mit ausgeprägter Würze, gereift im Tiroler Felsenkeller, mind. 50 % Fett i.Tr.

100 g

UNSER PREIS

~~2,49~~  
**2,29**

### 3 Marcel Petit Comté AOC 8 Monate

französischer Hartkäse aus dem Franche-Comté, herzhaft würzig mit fruchtig-nussigen Aromen, kompakter Teig mit hervorragenden Schmelzeigenschaften, mind. 45 % Fett i.Tr.

100 g

UNSER PREIS

~~2,69~~  
**2,49**

### 4 Plangger Zamorano DOP curado

aus Schafmilch, mild und leicht schafig, mit einer ausgewogenen salzigen und dezent säuerlichen Note, mind. 57 % Fett i.Tr.

100 g

UNSER PREIS

~~3,99~~  
**3,49**

5

### PINK PEPPER

NEU!



### 5 Gläserner Molkerei Pink Pepper

mild-würziger Bio-Schnittkäse mit rosa Pfefferkörnern aus dem Spreewald, mit Salzlake und Rotschmiere affiniert, auf Rotfichtenholzbrettern, 6 Wochen gereift, 50 % Fett i.Tr.

100 g

UNSER PREIS

~~1,99~~  
**1,79**



# FRISCHES

## WURST + FLEISCH



**1** Biomanufaktur Havelland  
**Roastbeef**

eines der zartesten und besten Fleischteile des Rinds, medium gebraten sorgt das Steakfleisch für höchste Gaumenfreuden

100 g **UNSER PREIS** ~~3,99~~ **3,79**

**4** Biomanufaktur Havelland  
**Frische Leberwurst**

feine Leberwurst mit Apfelstücken, frisch und hausgemacht, abgeschmeckt mit feinen Gewürzen

100 g **UNSER PREIS** ~~1,89~~ **1,39**

**2** Biomanufaktur Havelland  
**Schweinekotelett**

saftiges Schweinekotelett vom Havelländer Bio-Apfelschwein, mariniert, paniert, gegrillt oder gebraten ein köstlicher Genuss

100 g **UNSER PREIS** ~~1,89~~ **1,69**

**5** Biomanufaktur Havelland  
**Schinkenblutwurst**

feinste Blutwurst würzig abgeschmeckt, mit hohem Anteil an Magerfleischeinlage, vom Havelländer Bio-Apfelschwein

100 g **UNSER PREIS** ~~1,89~~ **1,69**

**3** Bio-Fleischerei Schröder  
**Hähnchenbrust natur**



schmackhaftes Hähnchenbrustfilet natur, je nach Gusto marinieren, zum Zubereiten im Backofen, braten, grillen oder gekocht ein saftiges Vergnügen

100 g **UNSER PREIS** ~~3,19~~ **2,59**

**6** Biomanufaktur Havelland  
**Havelländer Bratwurst**

fein gewürzt und aromatisch, vom Havelländer Bio-Apfelschwein, gegrillt und gebraten ein Genuss

100 g **UNSER PREIS** ~~1,79~~ **1,59**

# ÖKOTOPIA

VON EINER PFLANZE, DIE WEITER WACHSEN SOLL

Liebe Tee Freunde und Kaffeetrinker/-innen, wenn ich so in meine dampfende Tasse schaue, rieche, schmecke – dann kann ich sagen: Die ökologische Produktion hat sich bewährt, bei uns und in der ganzen Welt. Pioniere wie wir sind mittlerweile fester Bestandteil einer besseren, grüneren Konsumlandschaft – mit hervorragender Qualität und fairen Arbeitsbedingungen. Aber trotzdem befinden wir uns weiter auf dem Weg nach Ökotoxia. Bio ist berufen, sich immer wieder neu zu erfinden, die Botschaft weiterzutragen: ein ständiges Start-up.

Das beginnt bereits im Umgang miteinander: Wenn wir den Anhängern der konventionellen Landwirtschaft mit einem Lächeln entgegentreten, sie zum Einkauf in der BIO COMPANY einladen, anstatt sie anzufeuern; dann haben wir den Horizont schon wieder ein Stückchen Richtung Regenbogen verschoben. Ich bin überzeugt: Die von uns kultivierte Idee wird sich fortpflanzen und letzten Endes alle Köpfe erreichen.

Gerade auf meinen letzten Reisen habe ich wieder erfahren, dass immer mehr Menschen im Einklang mit der Erde leben wollen, überall. In China beispielsweise werden verwahrloste Teegärten neu aufgebaut, zu hundertprozentigen Biobetrieben. Indische Behörden streben die Umstellung ganzer Bundesstaaten auf ökologische Produktion an. Und auch in Nicaragua schlagen immer mehr Kaffee-Erzeuger den grünen Weg ein. Dort ist vor kurzem etwa die kleinbäuerliche Kooperative Guadabaranco hinzugestoßen – benannt nach dem Nationalvogel des Landes, der nur intakte Regenwälder bewohnt. Ein Beweis, dass es sich lohnt, wirklich gute Dinge zu produzieren. Dafür sorgt auch Ökotoxia: Alle zwei Jahre veranstalten wir gemeinsam mit vielen anderen einen Fairhandelskongress in Mittelamerika. Da wird unter anderem definiert, welchen Lohn es für ein nachhaltiges, menschenwürdiges Leben braucht – immer in Bezug auf die lokalen Bedingungen. Natürlich liegen die ermittelten Preise



dann auch deutlich über den Standards. Und selbstverständlich praktizieren wir diesen ganzheitlichen Ansatz ebenfalls zu Hause: Gewinne werden bei Ökotoxia reinvestiert, Gehälter gerecht gestaltet. Unsere Angestellten wachsen mit dem Unternehmen, auch in Bezug auf ihre Kompetenz, ihr Engagement, ihr Wirken.

Denn Bio fängt im Kopf an, wird regional lebendig und wächst weltweit. Gerade wegen dieser positiven Tendenz, sollten wir uns immer weiter engagieren – aber das Erreichte auch zu schätzen wissen. Eine der schönsten Formen, dies zu tun, ist meiner Meinung nach die japanische Teezeremonie. Reduziert auf eine Sache –



das gemeinsame Zubereiten und Genießen – entspinnt sich da in liebevoller Hinwendung eine respektvolle Verbindung zwischen Gast und Gastgeber, zwischen Verbraucher und Erzeuger. Diese Verbindung entspricht genau der Idee von Ökotoxia.

Mit vielen herzlichen Grüßen  
Ihre Franziska Geyer

Ökotoxia GmbH, Coppistraße 5, 10365 Berlin  
Telefon 030 698 09 83, [www.oekotopia.org](http://www.oekotopia.org)

ökotopia 



**ökotopia**  
**Espresso El Machorro, gemahlen**

wuchtiger Espresso, kräftiger Geschmack, die Robusta-Bohnen geben einen würzig erdigen Geschmack, die Arabica-Bohnen verleihen einen vollen Körper und lebendige Säure, aus fairem Handel

200 g  
100 g = 1.89  
UNSER PREIS ~~4,29~~ **3,79**

**ökotopia**  
**China Sencha**

fein herb-frisch, flaches, dunkelgrünes Blatt aus der Provinz Zhenjiang in China, der Teeaufguss ergibt einen vollmundigen, aber sanften Geschmack mit einer Spur Süße

100 g  
UNSER PREIS ~~3,99~~ **3,49**



UNSER WEINGUT DES MONATS:

# ALBET I NOYA

WEINBAU IN 4. GENERATION

Die Ursprünge des Weinbaus in Can Vendrell gehen auf das Mittelalter zurück, aber erst 1903 ließ sich die Familie Albet auf dem Anwesen nieder. Joan Albet i Rovirosa kam nach Can Vendrell, um sich um die Wiederbepflanzung der Weinberge nach der Reblausplage zu kümmern.

Dazu pflanzte er amerikanische Rebstöcke und veredelte diese mit den gewünschten Rebsorten. Nach der Wiederaufpflanzung der Weinberge blieb er dort als Verwalter der 210 Hektar des Anwesens, von denen 90 Hektar Weinberge waren. Es war die heutige Generation, Josep Maria Albet i Noya, die den biologischen Anbau in den Weinbergen einführte. Josep Maria übernahm die Verwaltung des Anwesens nach dem Tod des Vaters im Jahre 1972. Am Ende der 90-er Jahre begann



VivoLoVin

## Solluna Cattaratto bianco

Weißwein aus Italien. Schöner Duft nach Heu, ein wenig nussig und frisch, fein und verspielt, niedrige Säure, dennoch mineralisch. Die spätreifende Rebsorte Cattaratto wird ausschließlich auf Sizilien kultiviert und erbringt strohgelbe bis bernsteinfarbene Weine. Alk. 12,5% vol, IGP Terre Siciliane, Jahrgang 2016

750 ml  
1 l = 5,32

UNSER PREIS

~~4,49~~  
**3,99**

ALBET I NOYA

## Petit Albet negre

Rotwein aus Spanien. Jung zu trinken, feine Würze mit rotbeeriger Frucht und sehr charmant. Leicht gekühlt auch wunderbar zu kräftigem Fisch. Alk. 13% vol, DO Catalunya, Jahrgang 2016

750 ml  
1 l = 7,99

UNSER PREIS

~~6,99~~  
**5,99**

er schließlich, die ersten ökologischen Weine herzustellen. Nach dem Erfolg dieses ersten biologischen Weines, der speziell für den dänischen Markt hergestellt wurde, stellten sie das Weingut allmählich ganz auf ökologischen Anbau um. Die Familie kaufte das Anwesen, das sie seit vier Generationen bewirtschaftet hatte, nun endlich. Zu diesem Zeitpunkt begann ein langer Weg der ständigen Renovierung des Weinkellers sowie der 100-prozentigen Umstellung des Anwesens auf ökologische Anbaumethoden. Heute bewirtschaften wir 80,6 Hektar Weinberge und kaufen ortsansässigen Weinbauern, die auf ökologischen Anbau umgestellt haben, Weintrauben ab. „Wir bezahlen dabei die besten Preise im Penedès und beraten beim Anbau, damit wir für die Trauben die beste Qualität garantieren können.“

# Genuss-Duett



Ein Duett voller Spannung und Intensität: Der Verdejo „Noso“ ist ein sogenannter Naturwein, spontan vergoren und ohne zugesetzten Schwefel, mit einer sehr intensiv duftigen und vielschichtigen Aromatik, der im Zusammenspiel mit dem würzig-salzigen Gouda „Extra-Old“ seine ganze Komplexität entfaltet.

VivoLoVin

## Noso Verdejo Natural

Weißwein aus Spanien. Natural, mit indigenen Hefen vergoren-Spontangärung, ohne zugesetzten Schwefel. Das geht nur mit kerngesundem und nicht denaturiertem Lesegut. Hochkomplex, wenig Primäraromen, dafür heuduftig und feine Birne, extrem spannend und vielschichtig. Alk. 13,5% vol, VdIT Castilla y Leon, Jahrgang 2016

750 ml  
1 l = 16,66

UNSER PREIS

~~14,50~~  
**12,50**

Henri Willing

## Hoidammer Extra Old

Gouda aus Holland, würzig, salzig, aromatisch, aus Kuhmilch gekäst mit mind. 50% Fett i.Tr.

100 g



**1,99**



# „Meine Mama sagt immer,

vitale Ernährung ist das Wichtigste für uns.“



Die besten Kokos-Produkte kommen von Dr. Goerg.



**100 % ERNTEFRISCHE PREMIUM BIO-QUALITÄT.**  
Entdecken Sie die einzigartig erntefrische Kokoswelt von Dr. Goerg. Perfekt zum Backen, Braten, Süßen oder Verfeinern. 100 % echter Kokosnuss-Genuss ohne Zusätze.

25% GESPART

**DR-GOERG Premium Bio-Kokosöl**



100 % reines Premium Bio-Kokosöl in Rohkostqualität, ein Allround-Talent in der Küche und bei der Körperpflege, es ist reich an wertvollen Inhaltsstoffen und eignet sich perfekt zum Kochen, Braten und Backen

500 ml  
1 l = 21,98  
**UNSER PREIS 10,99** ~~14,99~~

**DR-GOERG Premium Bio-Kokosmus**



100 % reines Premium Bio-Kokosmus, herrlich exotisch, zergeht auf der Zunge und verleiht Süßem wie Herzhaftem das gewisse Extra, zur vitalen Ernährung, auch für Veganer, Vegetarier und Rohköstler

200 g  
100 g = 3,14  
**UNSER PREIS 5,99** ~~6,99~~

**„Wir kaufen kein Fair Trade – wir leben Fair Trade.“**

Das Herzstück von Dr. Goerg ist das soziale Engagement. Mit dem eigenen „Fair Trade for Fair Life“ gelangt die Hilfe direkt zu den Menschen – dorthin, wo sie wirklich benötigt wird. Das ist unkompliziert, unbürokratisch und daher extrem effizient.





**LOVESHOCK**  
**Creamy Riegel**



rohe Schokolade: ungebrannte und kalt gemahlene Bohnen aus Ecuador, mit Kokosblütennektar gesüßt, in den Sorten Kokos Kakaonibs und Haselnuss Matcha

40 g  
100 g = 6,73

UNSER PREIS ~~2,99~~  
**2,69**



**Biotta**  
**Frucht- und Gemüsesaft**

in der Sorte: VITA 7 mit sieben Direktsäften aus Früchten, Gemüse und Molke, Sorte: BREUSS Gemüsesaft-nach der Rezeptur des Heilpraktikers Breuss

500 ml  
1 l = 5,98

UNSER PREIS ~~3,49~~  
**2,99**



**Voelkel**  
**fruchtige Durstlöcher**

erfrischend fruchtig mit stillem natürlichen Mineralwasser und Direktsaft, in den Sorten Cranberry, Maracuja und Sauerkirsche

700 ml  
1 l = 4,99  
Pfand = 0,15

UNSER PREIS ~~3,99~~  
**3,49**



**FLORES FARM**  
**Trockenfrüchte**

große und honigsüße Maulbeeren, geeignet für die vegane Ernährung

100 g

UNSER PREIS ~~3,29~~  
**2,99**



**ALTOMAYO**  
**Hochlandkaffee, Peru**

Kaffeebohnen aus Peru in Hamburg gemahlen, 100 % Arabica, schonende Langzeitröstung, sehr bekömmlich und magenfreundlich

250 g  
100 g = 1,72

UNSER PREIS ~~4,99~~  
**4,29**



**ROSENGARTEN**  
**Süße Snacks**

süße Snacks für den schokoladigen Genuss zwischendurch, in den Sorten Saaten Knuspies und Schoko Dinkel Brezeln

70 g  
100 g = 2,56

UNSER PREIS ~~1,99~~  
**1,79**

# RAPUNZEL



## Quinoa Kraftkorn der Inkas

Das Gold der Anden: Quinoa Real. Diese besondere Sorte baut Rapunzel HAND IN HAND-Partner Anapqui in den Hochlagen Boliviens an – fair für Mensch und Natur.



### RAPUNZEL Weißer Quinoa

das nahrhafte, protein- und mineralstoffreiche „Pseudogetreide“ schmeckt leicht nussig und ist vielseitig verwendbar für Aufläufe, Bratlinge, Suppen oder Salate

500 g  
1 kg = 8,98

UNSER  
PREIS

~~4,99~~  
**4,49**

### RAPUNZEL Bunter Quinoa

eine besonders aromatische Spezialität aus den Hochlagen Boliviens: die Mischung aus rotem und weißem Quinoa, ideal als Beilage oder für Füllungen

250 g  
100 g = 1,20

UNSER  
PREIS

~~3,49~~  
**2,99**



Wir machen Bio aus Liebe.



### byodo Brat-Olive Mediterran

hocherhitzbares Olivenöl, ideal zum Braten, Grillen und Frittieren

750 ml  
1 l = 10,65

UNSER  
PREIS

~~8,99~~  
**7,99**



### Weissenhorner Frischcreme

cremige Konsistenz, als Brotaufstrich, für Suppen, Soßen oder zum Dippen, in den Sorten Kräuter, Merrettich, Paprika, Bärlauch-Knoblauch

150 g  
100 g = 1,32

UNSER  
PREIS

~~2,19~~  
**1,99**

Bioland



AUS DEINER  
REGION  
BIO COMPANY

### WÜNSCH DIR MAHL Schnellgerichte

einfach und schnell zubereitet, Gerichte aus dem Glas in den Sorten Erdnusstopf afrikanisch und Feuriges Chili con Soja

650 g  
1 kg = 7,98

UNSER  
PREIS

~~5,79~~  
**5,19**



### SCHROZBERGER Milchbauern Eis

cremigtes Demter Milchspeiseeis in den Sorten Schoko Eis und Vanille Eis

500 ml  
1 l = 1,00

UNSER  
PREIS

~~5,49~~  
**4,99**

demeter

Alle Angebote gültig vom 31.08.2017 bis 27.09.2017

**RAPUNZEL**



**GÜSTROW**  
**Mineralwasser**

natürliche Mineralwasser mit einer ausgewogenen Mineralisierung und niedrigem Natriumgehalt, für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet, in den Sorten Naturelle, Medium, Classic

700 ml  
1 l = 0,70  
Pfand = 0,15

UNSER  
PREIS

~~0,59~~  
**0,49**



**MAYA KAFFEE**  
**Äthiopischer SIDAMO Kaffee**

Hochlandkaffee aus Äthiopien, geröstet in Hamburg, in den Sorten Kaffee Filterbohne und Espresso

500 g  
1 kg = 19,98

UNSER  
PREIS

~~11,39~~  
**9,99**



**DANIVAL**  
**Chili-Bohnen Saucen**

schmackhafte vegane Gerichte mit roten Bohnen aus dem Südwesten Frankreichs, in den Sorten Chili con Saitan und Chili con Tofu

525 g  
1 kg = 6,27 kg

UNSER  
PREIS

~~3,79~~  
**3,29**



**NATURFRISK**  
**Limonaden**

dänische Limonaden mit natürlichem Geschmack, in den Sorten Ginger Ale, Ginger Beer, Tonic, Mint Soda

330 ml  
1 l = 3,61  
Pfand = 0,08

UNSER  
PREIS

~~1,39~~  
**1,19**



**30 Jahre**  
**Bio-Schokolade**

Die erste Bio-Schokolade der Welt feiert Geburtstag!  
Rapunzel Schokoladen – das ist fairer Genuss seit 1987 hergestellt aus besten Zutaten und traditionell veredelt.



**RAPUNZEL**  
**Bitterschokolade 90%**

eine absolut besondere Neuheit unter den Edelbitterschokoladen: 90% Kakaogehalt, nur mit Kokosblütenzucker etwas gesüßt – und gleichzeitig zart schmelzend

80 g  
100 g = 2,49

UNSER  
PREIS

~~2,19~~  
**1,99**

**RAPUNZEL**  
**Nougat Schokolade**

vollkommene Feinheit und unvergleichlicher Schmelz, Vollmilchschokolade mit cremiger Nougat-Füllung vom Bio-Pionier, weitere Sorten erhältlich

100 g

UNSER  
PREIS

~~1,99~~  
**1,79**

**SÖBBEKE**  
Pauls Biomolkerei

# GENIEß DICH GLÜCKLICH!

Verwöhn-Genuss trifft beste Bio-Qualität.

Keine zusätzlichen Aromen.

Faire Milchpreise.

Keine Gentechnik.

**NEU**  
mit ungesüßtem  
Naturjoghurt



BIO-JOGHURT  
AUF BIO-FRUCHT.

Lecker übereinandergeschichtet:  
Die unverfälschte Kombination  
aus echtem Fruchtgenuss und  
cremigem Joghurt erleben.

**SÖBBEKE**  
**Bio-Joghurt**



besonders cremiger Joghurt,  
7,5% Fett, in verschiedenen Sorten:  
Stracciatella, Mangomousse, Him-  
beere, Kokos, Zitrone, Orange, im  
wiederverschließbaren Mehrwegglas

500 g 1,99  
100 g = 0,36  
Pfand = 0,15  
UNSER PREIS **1,79**

**SÖBBEKE**  
**Schnittkäse**



Wilder Bernd,  
Griekenschmied, Altbierkäse,  
handwerklich gekäst, pikant-würzig  
im Geschmack

100 g 2,19  
UNSER PREIS **1,99**

**SÖBBEKE**  
**Monsieur Jean Bernard**

französische Weichkäse-Spezialität,  
in den Vogesen gekäst, 5 Wochen  
gereift, cremiger, würziger  
Geschmack

100 g 2,29  
UNSER PREIS **2,09**

**SÖBBEKE**  
**Joghurt auf Frucht, Naturjoghurt auf Frucht**



Joghurt auf Frucht oder ungesüßter  
Naturjoghurt auf echten Früchten,  
3,8% Fett, in verschiedenen Sorten

200 g 0,89  
100 g = 0,40  
UNSER PREIS **0,79**

# GRIECHISCHER GENUSS: FEINE OLIVEN-SPEZIALITÄTEN VON MANI

VON HERZEN SOZIAL – AUS ÜBERZEUGUNG ÖKOLOGISCH

Feiner Geschmack, neu verpackt: Wertschätzung von Mensch und Natur ist seit über 35 Jahren die Überzeugung der Familie Bläuel. Heute führt Felix Bläuel das Familienunternehmen in zweiter Generation. Bereits Anfang der 80er etablierten seine Eltern, die Bio-Pioniere Fritz und Burgi, den ökologischen Olivenanbau in Griechenland. Seit 2014 zeigt die Natur-

land Fair Zertifizierung auf zahlreichen Produkten das langjährige Umwelt- und Sozialengagement des Unternehmens. Im Sommer 2017 wird der Markenauftritt europaweit vereinheitlicht. Für Deutschland bedeutet das – aus Mani Bläuel wird MANI. Zum MANI Sortiment gehören vielfach prämierte Bio-Olivenöle, Bio-Oliven sowie Mezes (griechische Vorspeisen).

**Die „Zutaten“ für beste Olivenqualität**  
Die feinen MANI Bio-Produkte werden sorgsam aus reinen Naturprodukten hergestellt. Die edle Olivensorte Koroneiki und die idealen Anbaubedingungen im Süden Griechenlands, sprich das „Terroir“, bestimmen wie beim Wein den Geschmack und die Qualität der Olivenöle mit. Eine Kombination aus hoher Lichtintensität und Sonnenscheindauer, wenigen Regenstunden und einem stein- und mineralstoffreichen Bergboden in Meeresnähe bieten beste Voraussetzungen für den Olivenanbau. Die natürlich wachsende Vegetation von Leguminosen und Wildkräutern im Öko-Landbau machen die künstliche Bewässerung und Insektizide gegen Schädlinge überflüssig. Innerhalb von

24 Stunden werden die Öle bei einer maximalen Temperatur von 27 Grad Celsius extrahiert, so dass die wertvollen Inhaltsstoffe der Olive erhalten bleiben. Die Abfüllung in dunklen Glasflaschen stellt sicher, dass das Öl vor UV-Strahlung geschützt ist. Die Mani Kalamata Tafeloliven reifen natürlich am Baum und werden erst geerntet, wenn sie den richtigen Reifegrad erreicht haben, erkennbar an der dunkelvioletten bis schwarzen Färbung. „Wir geben den Früchten die Zeit, die sie benötigen, um ihr volles Aroma zu entfalten“, so Felix Bläuel. Anschließend werden die Tafeloliven schonend geerntet, auf natürliche Weise nach griechischer Tradition entbittert



und sorgsam verarbeitet. Für die kontinuierliche Qualitätssicherung im Anbau und in der Extrahierung sorgen zudem zwei eigene Agraringenieure und regelmäßige Kontrollen durch externe Institute. Köstlicher Genuss im Einklang mit Mensch und Natur hat beim Familienunternehmen Bläuel höchste Priorität. „Unsere Kunden vertrauen auf höchste Qualität, verlässliche Partnerschaften und beste Bio- und Fair-Standards“, weiß Felix Bläuel. Alle Produkte von MANI sind laktose-/glutenfrei, vegan und bio. Beste Rohstoffqualität, schonende traditionelle Verarbeitung und Rezepturen garantieren 100 % natürlichen Genuss – frei von Konservierungsstoffen, Geschmacksverstärkern und ohne künstliche Zusatzstoffe. „Nur ein wertschätzender Umgang mit Ressourcen und Mitmenschen kann langfristig die Lebensgrundlage nachfolgender Generationen sichern.“



**Bläuel Greek Organic Products**

Pyrgos Lefktrou  
24024 Messinias, Griechenland  
www.mani.bio Facebook: @ManiOlivenOel

# UNSERE EMPFEHLUNG



## BIO PLANÉTÉ Leinöl, nativ



besonders reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, hoher Anteil an Omega 3, frisch gepresst wird es unter Schutzatmosphäre in eine Lichtschutzflasche verpackt

250 ml  
100 ml = 1,80

UNSER PREIS

~~4,99~~  
**4,49**



## ZWergenWIESE Tomatensaucen



mild gewürzte Tomatensaucen aus sonnengereiften Tomaten, in den Sorten Kinder Tomatensauce, Vegetarische Bolognese und Napoli

350 g  
1 kg = 6,54

UNSER PREIS

~~2,59~~  
**2,29**



## Nur PUUR Hülsenfrüchte

klassische Kostbarkeiten für die moderne Küche, in den Sorten Bunte Hülsenfrüchte, Rote Linsen und Mungbohnen

500 g  
1 kg = 5,89

UNSER PREIS

~~3,49~~  
**2,99**



## SANCHON Erdnuss- und Currysauce



verzehrfertige Saucen im Glas, in den Sorten Saté, Currysauce Tikka Masala und Currysauce Red Thai

340 g  
1 kg = 7,91

UNSER PREIS

~~2,99~~  
**2,69**



## SOTO vegetarische Spezialitäten



Rezeptur ohne Hefe, ohne Ei, kalt und warm verzehrbar, in den Sorten Energie Taler und Glücks-Sterne

250 g  
100 g = 1,40

UNSER PREIS

~~2,99~~  
**2,89**



## Schnitzer glutenfreie Baguettes



Maisbaguettes zum Aufbacken, in den Sorten Baguette Classic, Baguette Rustic, Baguette Grainy

2x160 g  
1 kg = 10,91

UNSER PREIS

~~3,99~~  
**3,49**

NEU!



33% GESPART

**Provamel**  
pflanzliche Drinks



Vielfalt vom Bio-Pionier - seit 1983: in den Sorten Hafer-Mandel, Mandel Ungesüßt, Mandel und Reis-Kokos, die Zutaten Hafer, Mandeln & Reis kommen zu 100 % aus Europa

1 l **UNSER PREIS** ~~2,99~~ **1,99**



**SCHROZBERGER**  
Kefir mild



Milchgetränk in Demeter Qualität, schmeckt leicht säuerlich, sehr erfrischend, mild im Geschmack, kalorienarm mit 1,5% Fett im Milchanteil, pur, in Shakes oder Drinks

500 g  
1 kg = 2,78  
Pfand = 0,15 **UNSER PREIS** ~~1,49~~ **1,39**



**TERRA SANA**  
Nudeln



glutenfreie Nudeln in den Sorten Thailändische Reismudeln, Buchweizennudeln mit Süßkartoffeln, Naturreisnudeln mit Kürbis und Ingwer

250 g  
100 g = 1,20 **UNSER PREIS** ~~3,29~~ **2,99**



**ANDECHSER**  
Rahmjoghurts



Rahmjogurt mild mit 10% Fett, extra cremig, mit Rohrzucker gesüßt, in den Sorten Mango-Vanille, Herzkirsche, Stracciatella, Vanille

150 g  
100 g = 0,53 **UNSER PREIS** ~~0,89~~ **0,79**



**ARCHE**  
Miso-Brühwürfel



ideal als Suppengrundlage und zum Würzen vieler Gerichte, köstlich auch als Trinkbrühe

80 g  
100 g = 3,74 **UNSER PREIS** ~~3,49~~ **2,99**



**SODASAN**  
Flüssigwaschmittel



Color sensitiv: duftneutral, besonders geeignet bei sensibler Haut oder Allergien, Color Limette: für Buntwäsche, ohne Bleichmittel, mit effektivem Kalkschutz

1,5 l  
1 l = 3,53 **UNSER PREIS** ~~5,99~~ **5,29**



=====  
Jetzt wird's bunt! Unsere neuen  
Snack-Salate sind echte Power-Booster und  
bringen Abwechslung auf den Tisch  
=====

*unsere Marke*

MEDITERRAN

IN DER KÜHLTHEKE ZU FINDEN

VEGAN!



**BIO COMPANY**  
**CousCous Salat**



schmeckt pur mild-würzig, gut als Beilage zu gegrilltem Fleisch oder auch als Pausensnack

200 g  
100 g = 1,50

**2,99**

**BIO COMPANY**  
**Linsen Salat**



knackiger Salat für zwischendurch, mit roten Linsen, Gewürzen und Koriander

200 g  
100 g = 1,50

**2,99**

**BIO COMPANY**  
**Griechischer Salat**

mit 43% Gemüse, Oliven, getrocknete Tomaten, Peperoni und Fetakäse aus Schafs- und Ziegenmilch

175 g  
100 g = 1,99

**3,49**

Yummi!

Blub Blub



**BIO COMPANY**  
**Algen Salat**



mit Braunalgen und Sesam, mit Ingwer fein abgeschmeckt

175 g  
100 = 2,28

**3,99**

## ALGEN - DIE MEERES-SPAGHETTI AUS DER BRETAGNE

Algen machen nicht nur Fische satt, sondern nehmen auch in der menschlichen Ernährung eine immer bedeutendere Rolle ein. Besonders reich an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen sind sie mancher Orts nicht mehr vom Speiseplan wegzudenken.

Für unseren Algensalat verwenden wir die Alge Himanthalia elongata. Sie gehört zur Gattung der Braunalgen

und wächst an der französischen Küste in der Bretagne. Zur Erntezeit von Mai bis September werden sie händisch bei Ebbe geerntet. Gewaschen, geschnitten und gefroren werden sie anschließend zur Produktionsstätte geliefert und als Salat zubereitet. Insbesondere in der asiatischen Küche wird sie gerne als Vorspeise oder Zwischenmahlzeit gegessen.

Macht mich  
glatt jünger.

NEU!



*your  
Yvonne Carstoft*



Innovative Körperpflege  
mit neu entwickelter  
Wirkstoff-Komposition  
aus natürlichem Q10. Strafft die Haut und  
spendet intensive Feuchtigkeit.



**lavera**  
**Straffende Bodylotion Q10**

Die Bodylotion mit der selbst entwickelten Q10 Wirkstoffkomposition zieht schnell ein, pflegt die Haut natürlich schön und verleiht ihr neue Spannkraft und Elastizität. Der natürliche Energiekick für ein schönes, gestraffteres Hautbild.

200 ml  
100 ml = 3,50

**6,99**

lavera. wirkt natürlich schön.



100 % zertifizierte  
Naturkosmetik

## DER REGENERATION HANDBALSAM ERGÄNZT DIE REGENERATIONSPFLEGE VON DR. HAUSCHKA.

Die Haut verliert mit zunehmendem Alter an Spannkraft, sie wird trockener und bekommt Fältchen. Gerade die Hände zeigen schon früh Anzeichen von Hautalterung, denn sie sind ständig aktiv und müssen täglich anpacken. Der Dr. Hauschka Regeneration Handbalsam ist ideal auf die Bedürfnisse anspruchsvoller, reifer Hände abgestimmt.



# Dr. Hauschka



NEU!

Dr. Hauschka

### Regeneration Handbalsam

Reichhaltige Pflege mit wertvollen Ölen. Kakaobutter und Auszüge aus Rotklee, Brutblatt und Quittensamen unterstützen die Festigkeit und Elastizität der Haut und fördern ihre Feuchtigkeitsaktivierung.

50 ml  
100 ml = 38,00

**19,00**

CATTIER

### Weißer Heilerde Peeling



Das Peeling mit weißer Heilerde ist ein sanftes und pflegendes Peeling für alle Hauttypen. Die Haut wird von Unreinheiten befreit, glatt, zart und klar. Als Ergänzung empfiehlt sich die Anwendung einer Maske.

100 ml

UNSER PREIS

~~7,95~~  
**7,29**

12,5 ml Sachet  
10 ml = 1,16

**1,45**

CATTIER

### Rosa Heilerde Maske



Beruhigt die Haut und sorgt für einen strahlenden Teint. Die Maske mit rosa Heilerde ist eine milde und reinigende Pflege speziell für empfindliche Haut. Die Maske klärt die Haut und versorgt sie mit wichtigen Nährstoffen. Als Ergänzung empfiehlt sich die Anwendung einer Feuchtigkeitscreme.

100 ml

UNSER PREIS

~~6,95~~  
**6,29**

12,5 ml Sachet  
10 ml = 1,16

**1,45**



# CATTIER

PARIS

COSMÉTIQUE & NATURE

## CATTIER PARIS - EXPERTE IN SACHEN HEILERDE

Cattier ist seit mehr als 40 Jahren auf den kosmetischen Einsatz von Heilerde spezialisiert. Heilerde war das erste bekannte Naturheilmittel der Menschheit. Ihre therapeutischen Wirkungen werden seit Jahrhunderten genutzt.

**NEU**

Vitamine und Antioxidantien von Sanddorn, Heidelbeeren, Preiselbeeren und Hagebutte, kombiniert mit Hyaluronsäure spenden Haut und Haaren Nahrung und Feuchtigkeit. Weidenrin-denextrakt unterstützt die Revitalisierung der Hautbalance und fördert die Wirkung der übrigen pflanzlichen Inhaltsstoffe.



**URTEKRAM Duschgel Nordische Beeren**

Das fruchtig duftende Duschgel reinigt mild anspruchsvolle Haut und wirkt regenerierend. Durch Hyaluronsäure wird der Haut viel Feuchtigkeit spendet.

250 ml  
100 ml = 2,20 **UNSER PREIS** <sup>5,95</sup> **5,49**

**URTEKRAM Körperlotion Nordische Beeren**

Die Körperlotion ist reich an Vitaminen, Antioxidantien und feuchtigkeitsspendender Hyaluronsäure. Dadurch spendet die Lotion der Haut viel Feuchtigkeit. Für eine anspruchsvolle Haut geeignet.

245 ml  
100 ml = 3,26 **UNSER PREIS** <sup>8,95</sup> **7,99**

**URTEKRAM Shampoo Nordische Beeren**

Ein Shampoo mit vielen Nährstoffen. Es spendet Feuchtigkeit und ist für trockenes und strapaziertes Haar geeignet. Dazu wird die Balance der Kopfhaut unterstützt.

250 ml  
100 ml = 2,52 **UNSER PREIS** <sup>6,95</sup> **6,29**

**URTEKRAM Pflegespülung Nordische Beeren**

Reichhaltige Pflegespülung mit Hyaluronsäure, Aloe Vera und pflanzlichem Glycerin. Trockenes und strapaziertes Haar wird gepflegt und erhält eine extra Portion Feuchtigkeit.

200 ml  
100 ml = 3,15 **UNSER PREIS** <sup>6,95</sup> **6,29**



# Natürliche Zahnpflegeprodukte der Extraklasse

NEU!

2

Neu an der  
Unverpackt-Station  
in unserem Markt in  
der Yorckstraße:  
Zahnputz-  
tabletten

POP  
STORE

Lernen Sie DENTTABS in unserem Pop-up Store kennen!  
Vom 25. 09. bis zum 30.09. in  
der Yorckstraße 37.

5



4

1



1 apeiron

## Auromère® Kräuter-Zahncreme minzfrei, homöopathieverträglich

Perfekt gepflegte Zähne, lang anhaltende Frische – die besonders milde und minzfrie, homöopathieverträgliche Zahnpasta-Alternative. Vegan und ohne zugesetzte Fluoride.

75 ml  
100 ml = 5,99

UNSER  
PREIS

~~4,95~~  
**4,49**

2 apeiron

## Auromère® Kräuter-Zahncreme

Natürliche Pflege aus 24 Kräutern & Pflanzen für eine stabile Mundflora & kräftige Zähne, wirkt Karies, Parodontose und Zahnsteinbildung entgegen. Vegan und ohne zugesetzte Fluoride. Auch für Kinder geeignet.

75 ml  
100 ml = 5,99

UNSER  
PREIS

~~4,95~~  
**4,49**

3

3 DENTTABS

## Zahnputztabletten mit Fluorid

Zur täglichen Zahnpflege ab dem 6. Lebensjahr. Die Zahnputztabletten polieren und reinigen mit einem hohen Anteil an Zellulose. Dazu findet eine Remineralisierung der Zähne statt.

125 Stück  
100 Stk = 4,23

UNSER  
PREIS

~~5,95~~  
**5,29**



COSMOS  
NATURAL



4 DENTTABS

## Zahnbürsten ultraweich

Die passende Zahnbürste für die Verwendung von DENTTABS-Zahnputztabletten. Sie ist besonders für empfindliche Zahnhäule und sensible Zähne geeignet.

1 Stück

**2,50**

5 DENTTABS

## Zahnputztabletten fluoridfrei

Wissenschaftlich entwickelte Alternative zur herkömmlichen Zahnpasta. Die Zahnoberflächen werden glatt poliert und die Bildung von Zahnstein und Belag wird verhindert.

125 Stück  
100 Stk = 4,23

UNSER  
PREIS

~~5,95~~  
**5,29**



COSMOS  
NATURAL

# DIE LUPINE

## Sie ist wieder da

Nachdem der Lupinenanbau in den vergangenen Jahren stetig abgenommen hat, rückt dieser heute wieder stärker in den Fokus der heimischen Landwirtschaft. Die hiesige Eiweißproduktion wirkt sich sehr günstige auf die Umwelt aus. Auch in der Ernährung gelten Lupinen als hervorragende pflanzliche Eiweißquelle - das wussten bereits die Griechen und Ägypter.

Hülsenfrüchte wie die Lupine ermöglichen eine vollwertige, proteinhaltige Ernährung auf pflanzlicher Basis. Mit 40 Prozent Eiweiß sind die Lupinensamen eine hervorragende Proteinquelle und

Lieferant aller essentiellen Aminosäuren zugleich. Lupinen sind reich an Mineralien wie Eisen, Kalium, Calcium und Magnesium. Dazu enthalten sie die Vitamine A und B<sub>1</sub> und wertvolle ungesättigte Fettsäuren. Der hohe Ballaststoffgehalt von 15 Prozent des Samens fördert die Verdauung, auch belegen Studien eine Cholesterin senkende Wirkung durch die Ballaststoffe. Zudem weisen die Lupinensamen einen geringen Kohlenhydratgehalt auf, dadurch wird der Blutzuckeranstieg niedrig gehalten. Lupinen sind wie alle Hülsenfrüchte sind frei von Gluten. Das macht sie für Zöliakieerkrankte geeignet.

Aber auch für Menschen mit einer Soja-Allergie stellen die Lupinensamen eine vollwertige Eiweißalternative dar. Die Erwartung, dass Lupinen weniger allergenes Potenzial als Soja aufweisen, hat sich leider nicht bestätigt. Daher sind Lupinenbestandteile in Nahrungsmitteln seit 2007 EU-weit vollständig kennzeichnungspflichtig. Insbesondere Erdnussallergiker zeigen vielfach ein Kreuzallergierisiko mit Lupinen auf.

Häufig findet man im Naturkosthandel das Lupinenmehl. Dieses kann zum Backen oder in Getränken, z.B. für Eiweiß-Shakes, verwendet werden. Ersetzt man beispielsweise beim Backen 15 Prozent der Getreidemehlmenge mit Lupinenmehl, sinkt der Kohlenhydratgehalt des Lebensmittels und zugleich erhält das Lupineneiweiß seine höchste biologische Wertigkeit. Dazu ergänzen Lupinenschrot, Brotaufstriche, Lupinenmilch und vegane Fleischalternativen wie Schnitzel und Geschnetzeltes, Tofu Varianten und Lupinenkaffee das Sortiment.



### BUNTER-GEMÜSE-EINTOPF

- 100 g Lupsi frisch
- 150 g Kürbis, Hokkaido oder Butterkürbis
- 400 ml Kokosmilch
- 1 große Zwiebel in Scheiben geschnitten
- ca. 130 g Weißkraut
- 1 Zucchini mit Schale
- 1 Kartoffel
- ca. 20 ml Kokosöl nativ
- 2-3 TL gerebeltes Bohnenkraut
- Kräutersalz

### LUPSI GRUNDREZEPT

Ca. 45 g Lupinenbohnen in 1 L Wasser für 12 h einweichen, abspülen und abtropfen lassen. Diese Menge entspricht etwa 100 g gequollenen Bohnen. Zu den gequollenen Bohnen wieder frisches Wasser dazu geben und fein bis mittelgrob mixen und anschließend kurz erhitzen. Danach bei Zimmertemperatur ohne Rühren erkalten lassen. Es setzt sich Molke ab. Diese abtropfen lassen und gut ausdrücken.

### EINTOPF ZUBEREITEN

Kokosöl in eine Pfanne geben und die Zwiebeln goldgelb darin rösten. Den Kürbis würfeln, die Zucchini in Scheiben schneiden, die Kartoffeln klein würfeln. Wenn frisches Bohnenkraut zur Verfügung steht, einige Zweige dazugeben und am Schluss entfernen. Den bunten Gemüse-Eintopf ca. 15 min bissfest garen und leicht mit Kräutersalz würzen.

Dazu passt ein knackiger Salat und Vollkornbrot.

# echte KRAFTPAKETE



GOVINDA

## Süßlupinen Mehl



mit Süßlupinen aus Mecklenburg-Vorpommern, sehr reich an wertvollem pflanzlichem Protein, vielseitig einsetzbar, zum Beispiel als Ei Ersatz, feine Zugabe zu Gebäck oder Smoothies

300 g  
1 kg = 19,96

UNSER  
PREIS

~~6,69~~  
**5,99**

alberts

## Lupinen Geschnetzeltes



knusprig braun in der Pfanne angebraten ein herzhafter Genuss, rein pflanzlich, lactose- und hefefrei

200 g  
100 g = 1,64

UNSER  
PREIS

~~3,69~~  
**3,29**

NATURATA

## Lupinenkaffee instant



köstlicher Genuss ohne Koffein für wohlthuende Genussmomente, eignet sich auch für werdende und stillende Mütter sowie für Kinder ab dem Schulalter

100 g

**5,29**

ZWERGENWIESE

## LupiLove



kerniger Brotaufstrich auf Basis von Bio-Süßlupinenbohnen, verfeinert mit Paprika-Pfeffer, Tomaten und weiteren herzhaft würzigen Sorten

165 g  
100 g = 1,51

**2,49**

## ACKERFUNK

Die Lupine ist ursprünglich eine ungenießbare südamerikanische Wildblume. Forschern ist es gelungen, die Bildung der giftigen Bitterstoffe aus der Pflanze heraus zu züchten. Damit wurden drei Süßlupinenarten für die landwirtschaftliche Körnernutzung, sowohl für die Tierfütterung als auch für die menschliche Ernährung, nutzbar gemacht. Als sogenannte Leguminose ist die Lupine ein wichtiger Helfer im Ökolandbau. Sie ist Bodenverbesserer, wertvolle Bienenweide und Eiweißlieferant zugleich. Kurzum: Im Ökolandbau ist die Lupine eine sehr wichtige Anbaukultur.

Lupinen haben das große Potenzial regional erzeugtes, pflanzliches Eiweiß zu liefern. Dazu werden sie weltweit gentechnikfrei angebaut. Sie lassen sich hervorragend auf den sandig, trockenen Böden im Norden und Osten Deutschlands anbauen. Das größte heimische Anbauggebiet ist in Mecklenburg-Vorpommern. Dank der einzigartigen Symbiose aus Knöllchenbakterien und der Lupinenwurzel, gelingt es der Pflanze Stickstoff aus der Luft zu binden. Mit diesem wichtigen Pflanzennährstoff bildet die Pflanze zum einen das hochwertige Eiweiß in Form von Hülsenfrüchten. Zum anderen verbleibt luftgebundener Stickstoff im Boden und düngt so die anschließende Anbaukultur.

Um die zunehmende Nachfrage nach Lupineneiweiß künftig abdecken zu können, gibt es zahlreiche Forschungsprogramme. Insbesondere die Verbesserung und Steigerung der derzeit schwankenden Lupinerträge sind eine wichtige Zielsetzung. Aber auch die Widerstandsfähigkeit der Lupine gegen Krankheiten und Schaderregern stehen im Fokus der Forschung.



# ACKERLAND IN BÜRGERHAND. AUS GUTEM GRUND.



www.bioboden.de



## BIOBODEN GENOSSENSCHAFT

**Wenn wir unsere Böden nicht besser schützen, beraubt sich die Menschheit der eigenen Lebensgrundlage. Das will die BioBoden Genossenschaft ändern – Schritt für Schritt.**

Seit der Gründung im April 2015 zählt die BioBoden Genossenschaft bereits über 3.000 Mitglieder. Diese haben ein Kapital von über 16,5 Millionen Euro eingebracht. Auch die Gründungspartner aus der Naturkostbranche und der nachhaltigen Wirtschaft: zu denen auch die BioCompany gehört, tragen mit Ihrer Unterstützung zum Erfolg der Genossenschaft bei. So konnten schon mehr als 2.400 ha Land für 33 Betriebe in der ökologischen Landwirtschaft in Deutschland gesichert werden. Die BioBoden Genossenschaft reagiert ausschließlich auf Anfragen von Landwirten. Für die Unterstützung und Zusammenarbeit ist die Mitgliedschaft in einem Bioanbauverband für die Betriebe Grundvoraussetzung. Die BioBoden Genossenschaft ist kein Landinvestor. Im Gegenteil: Sie entzieht dem Markt durch ihr Verhalten sukzessive Boden als Spekulationsmasse. Das oberste Ziel der Genossenschaft ist das Sichern und Ausbauen von ökologischer Anbaufläche und der Erhalt von Biobetrieben. Mit bereits einem Anteil zu 1.000 € kann jeder BioBoden Mitglied werden und so einen Beitrag für mehr ökologisch betriebener Landwirtschaft leisten, die uns und nachfolgenden Generationen nicht nur die Daseinsvorsorge sichert, sondern auch die Biodiversität fördert.

„BioBoden verbindet. Vereinfacht gesagt: Wir bringen freie Ackerflächen und Betriebe zusammen mit jenen, die ökologische Landwirtschaft betreiben. Wir kaufen Flächen und Betriebe und verpachten sie zu fairen Konditionen weiter oder bewirtschaften sie selbst. Ist Erstes der Fall, stellen wir diese

Flächen bestehenden oder neu entstehenden Öko-Betrieben dauerhaft zu ihrer Nutzung zur Verfügung. Unser Handeln soll den Boden als Lebensgrundlage heutiger und zukünftiger Generationen bewahren und fördern. Als Fundament unserer Existenz verstehen wir die Natur.“  
Christin Behm (BioBoden)

**Erfahren Sie mehr auf [www.bioboden.de](http://www.bioboden.de) und werden auch Sie BioBoden Mitglied!**

## FEIERABENDGLÜCK

DAS WAHRSCHEINLICH NACHHALTIGSTE KOCHBUCH DER WELT [IN A BOX]

Regional, saisonal und vegetarisch in Bio-Qualität kochen-mit der Rezeptbox vom Social Startup Feierabendglück wird das einfach, lecker und günstig.

Auf 52 saisonalen Rezeptkarten wird sofort sichtbar, welche Zutaten Saison haben und regional erhältlich sind. Alle Rezepte verwenden 100 % Bio-Zutaten, sind in ca. 35 min zubereitet und kosten je Gericht und pro Person max. 3,50 Euro. Dazu gibt es zu jedem Rezept ein kurzes Kochvideo! In der CO<sub>2</sub>-neutralen Weißblechbox können weitere Rezeptkarten gesammelt werden. Gedruckt werden die Karten nach Cradle-to-Cradle, dem höchsten Ökodruckstandard weltweit. Außerdem unterstützt Sarah Wiener das Social Startup. Die ersten neuen Rezeptkarten unter dem Titel „Sarah Wieners Feierabendküche“ sind ab September erhältlich.

**Jedes Kochbuch [in a box] vergrößert die Bio-Anbaufläche um 1 m<sup>2</sup>.**

Die Vision des Startups ist 100 % Bio. Derzeit beträgt die Bio-Anbaufläche in Deutschland gerade mal 7,5 Prozent. Damit sich das ändert und regionales Bio für Alle verfügbar wird, gehen pro verkauftem Kochbuch 1,50 Euro an die BioBoden Genossenschaft. Diese kann davon 1 m<sup>2</sup> Boden für den heimischen Bio-Anbau erwerben und Bio-Landwirten zum fairen Preis zur Verfügung stellen. Über 3.900 m<sup>2</sup> Bio-Anbaufläche konnte so in Deutschland schon dazugewonnen werden. Das Kochbuch [in a box] ist bundesweit in ausgewählten Buch- und Bioläden, sowie auf [www.feierabendglueck.de](http://www.feierabendglueck.de) erhältlich.





**BIO COMPANY**  
**Berliner Bär**

Plastiktüten goodbye! Die bedruckte Bio-Baumwolltragetasche ist Fairtrade- und GOTS zertifiziert, waschbar und zu 100% recycelbar.

Stück

**2,49**

**BIO COMPANY**  
**Obst- und Gemüsetaschen, glatt**

Tschüss Knotenbeutel! Praktischer Bio-Baumwollbeutel mit Zugband für unverpackte Lebensmittel, waschbar und zu 100% recycelbar.

2 Stück

**4,99**

**BIO COMPANY**  
**Obst- und Gemüsetaschen, Netz**

Ade Einwegplastiktüte! GOTS zertifiziertes Bio-Baumwoll Netz mit Zugband. Ideal für Beeren, Nüsse, Salate. Waschbar und 100% recycelbar.

2 Stück

**4,99**

**BIO COMPANY**  
**Greenie**

Ihr täglicher Begleiter für Einkäufe. Die Tasche wird aus einem hohen Anteil an recycelten Plastikflaschen gefertigt. Sie ist robust, mit stabilem Boden und von langer Lebensdauer.

Stück

**2,49**

Alle BIO COMPANY-Märkte sind EU-Bio zertifiziert.



DE-ÖKO-006



fair-regional.de



bio-berlin-brandenburg.de



n-bnn.de



ClimatePartner<sup>o</sup>

klimaneutral

Druck | ID 10389-1708-1004

climatepartner.com

**Impressum**

Alle Preise in Euro. Solange der Vorrat reicht. Änderungen, Irrtum und Druckfehler vorbehalten. Abbildungen ähnlich.

**BIO COMPANY** GmbH, Rheinstr. 45–46, 12161 Berlin.

Konzept und Gestaltung: [www.informationdesign.de](http://www.informationdesign.de)

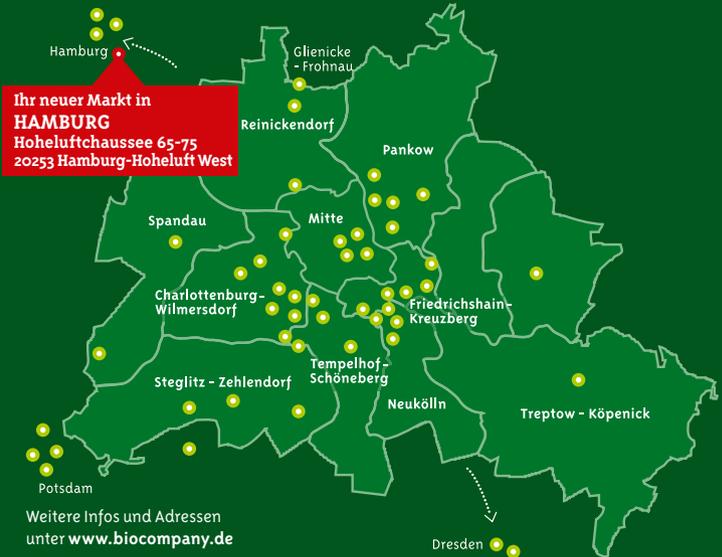
Druck: [www.moellerdruck.de](http://www.moellerdruck.de)

Gedruckt auf Ultra Lux Silk Recyclingpapier aus 100% Altstoff (sortierte Haushaltssammelware), ohne Chlorbleiche im Produktionsprozess und mit dem Blauen Engel zertifiziert.

Fotografie: **Seite 1-3:** Lucie Eisenmann (Titel, Tellerbild, Zutatenübersicht), **Seite 4-5:** Philipp v. Bruchhausen (Portrait Georg Kaiser), Lucie Eisenmann (Genießerabend), **Seite 6-7:** Thomas Francois / Fotolia (Kresse), **Seite 8:** Sebastian Heise (Hintergrund oben), Randy Plett Photographs / iStockphoto (Hintergrund unten), Mates / Fotolia (Basilikum), Margos55 / Fotolia (Mais), grinchh / Fotolia (Spitzpaprika), Ruslan Solntsev / Fotolia (Weintrauben), Serhij Shullye, **Seite 9:** Contrastwerkstatt / Fotolia (Hintergrund oben), Randy Plett Photographs / iStockphoto (Hintergrund unten), Natalia Mylova / Fotolia (Serviette weiß), nico / Fotolia (Teller), **Seite 10:** Contrastwerkstatt / Fotolia (Hintergrund oben), Randy Plett Photographs / iStockphoto (Hintergrund unten), Tim Ur / Fotolia (Weinblatt), Ruslan Solntsev / Fotolia (Weintrauben), sinar 54 / Fotolia (Weintrauben), **Seite 11:** Alle 12 / Fotolia (Hintergrund oben), Randy Plett Photographs / iStockphoto (Hintergrund unten), Lucky Dragon / Fotolia (Holzbrett), igorso / Fotolia (Teller), fotoknips / Fotolia (Schieferplatten), photocrew / Fotolia (Petersilie), msk.nina / Fotolia (Zitrone), Guiseppa Porzani / Fotolia (Kotelette), Monika Adamczyk / Fotolia (Roastbeef), **Seite 13:** sinar 54 / Fotolia (Weintrauben), **Seite 15, 16, 17, 20, 21:** Lucie Eisenmann (Holzwand), **Seite 28-29:** Es75 / stock.adobe.com (Lupine), Peter Hermes Furian / stock.adobe.com (Lupinenbohnen), Gabriele Rhode / stock.adobe.com (Lupine), **Seite 32:** Lucie Eisenmann (Titelvorschau-Holzwand). Bei Fotos ohne weitere Angaben liegt das Copyright beim jeweiligen Partner oder Anzeigenkunden. Es sind zur Verfügung gestellte Pressefotos.

**Ihre BIO COMPANY:**

mit 54 Märkten in Berlin, Brandenburg, Hamburg und Sachsen



Weitere Infos und Adressen unter [www.biocompany.de](http://www.biocompany.de)

Freuen Sie sich auf den Oktober:

**BIO COMPANY®**

Die natürlichen Supermärkte

PT DES MONATS  
**n to Bake**  
die kleine Küchenmeditation  
mit japanischem Tee-Gebäck

# BIO COMPANY®

Die natürlichen Supermärkte

...mit dem Besten  
einer ganzen  
**KOKOSNUSS**  
in jeder Portion.



**HARVEST MOON**

**Kokosmilch-Joghurt**



voller Geschmack, mit den besten Inhaltsstoffen  
einer ganzen Kokosnuss, in den Sorten Mango  
Maracuja, Lemon, Schoko, Vanille, natur

125 g  
100 g = 1,43

UNSER  
PREIS

~~1,99~~  
**1,79**



**SCHROZBERGER**

**4-Korn, Joghurt mild**



besonders cremiger Joghurt in Demeter Qualität mit  
Hafer-, Dinkel-, Gerste- und Roggenflocken,  
verfeinert mit Rohrzucker, 3,5% Fett im Milchanteil

500 g  
1 kg = 4,38  
Pfand = 0,15

UNSER  
PREIS

~~2,39~~  
**2,19**



**bio-verde**

**Antipasti**



herzhaft-würzige Antipasti, kalt verarbeitet, zum  
Beispiel in der Sorte Kalamata-Oliven, mariniert  
mit frischen Kräutern und der Sorte Artischoken-  
herzen mit Kräutern, weitere Sorten erhältlich

150 g  
100 g = 2,40

UNSER  
PREIS

~~3,99~~  
**3,59**

**NEU**  
IN DIESEM  
MONAT!

MOTHER NATURE  
SAYS THANK YOU



**ECO by Naty**  
**Windeln**

weiches leinenartiges Hautgefühl, ausgezeich-  
nete Passform für Neugeborene und Kleinkinder,  
Windeln ohne Bleichmittel und ohne Latex herge-  
stellt, keine Duftstoffe oder Tributyltin, kurz TBT,  
in der Größe 2 für 3-6 kg, Größe 3 für 4-9 kg und  
Größe 4 für 7-18 kg

27 Stk  
1 Stk = 0,29

UNSER  
PREIS

~~8,99~~  
**7,79**