

ECHT BIO.®

www.echt-bio.de



UNSER REZEPT:
Couscous-Salat
mit Gurke

Allgäuer Wildblume

Bio-Schnittkäse
Baldauf Käse



2,69

AKTIONSPREIS

100 g

1 kg 26,90 €

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

Für Sonnendurstige



Bio-Jogurt

griechische Art
Andechser Natur



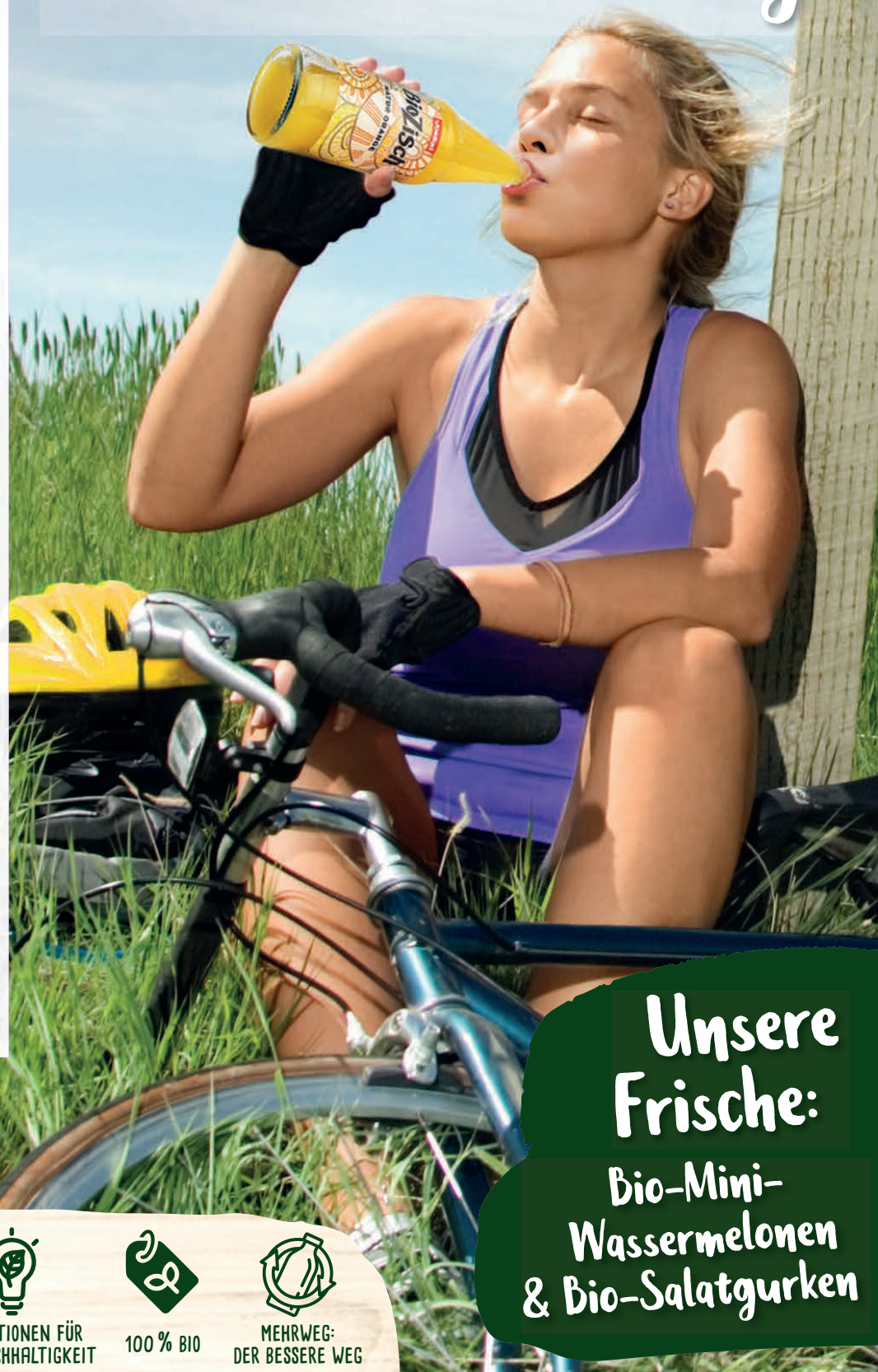
1,29

AKTIONSPREIS

400 g

1 kg 3,23 €

milchig-frischer Naturjoghurt aus entrahmter Milch,
besonders eiweißreich, 0,2 % Fett



Bio-Dinkelpasta

Spaghetti oder Spirelli, hell
Naturata



2,99

AKTIONSPREIS

500 g

1 kg 5,98 €

fein nussiger Nudelgenuss,
Dinkel aus süddeutschem Anbau

Unsere Angebote
vom 14.7. bis 3.8.

ECHT BIO.®

Die Zukunft im Blick!



INNOVATIONEN FÜR
MEHR NACHHALTIGKEIT



100 % BIO



MEHRWEG:
DER BESSERE WEG

**Unsere
Frische:**
Bio-Mini-
Wassermelonen
& Bio-Salatgurken

Grienkenschmied

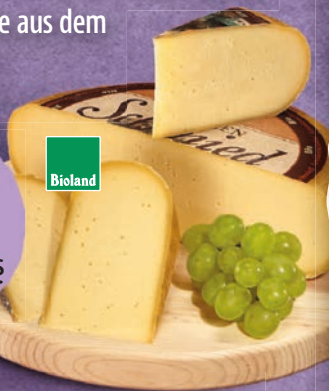
Bio-Schnittkäse aus dem Münsterland Söbbeke

2,19

AKTIONSPREIS

100 g

1 kg 21,90 €



herzhaft rustikal, mit einer Kräutermischung aus Schabzigerklee, Brennnessel und Petersilie affiniert, 50 % Fett i. Tr.

Brebis des Basques

Bio-Schnittkäse aus Frankreich Vallée Verte

3,79

AKTIONSPREIS

100 g

1 kg 37,90 €



baskische Schafkäsespezialität, dezent karamellig-süß, 50 % Fett i. Tr.

Bio-Cremejoghurt

Zitrone oder Mango-Mousse Söbbeke

Bioland



1,99

AKTIONSPREIS

500 g

1 kg 3,98 € + 0,15 € Pfand

fruchtig-frische Joghurtkompositionen – passend zum Sommer, ohne Aromenzusatz, 7,5 % Fett im Milchanteil

Weideland mal fünf!

Die Bio-Molkerei Söbbeke nennt sich ab sofort Bio-Weidemilch-Molkerei, weil alle Bioland-Landwirt:innen ausschließlich Weidemilch in die Molkerei liefern! Für mehr Kuhwohl grasst jede Kuh auf ca. 3.500 m² Weideland – die fünffache Fläche, die Bioland als Mindestfläche vorschreibt. Größere Weiden bedeuten mehr Bewegungsfreiheit und fittere Tiere, mehr Gräser und Kräuter. Das erhöht den Anteil an Omega-3-Fettsäuren in der Milch. Grasende Tiere regen das Graswachstum und die Wurzelbildung an und fördern damit den Humusaufbau und die CO₂-Bindung im Boden. Die „5-mal mehr Weide“-Milch steckt in allen Bioland-Produkten aus dem Hause Söbbeke – da schmeckt der Cremejoghurt gleich noch mal besser.



FÜR MEHR TIERWOHL



FÜR DEN KLIMASCHUTZ

100% Papierverpackung

Bio-Couscous

aus Dinkel-Vollkorn Spielberger Mühle

Vegan



3,59

AKTIONSPREIS

500 g

1 kg 7,18 €

beliebte Beilage, auch für Salate, in fairer Partnerschaft mit den Dinkelanbauenden handwerklich hergestellt

Krunchy Low Sugar

Bio-Haferknuspermüsli: Very Berry oder Crazy Nuts Barnhouse

Vegan



3,99

AKTIONSPREIS

375 g

1 kg 10,64 €

gebacken mit Hafer aus süddeutschem Anbau, wunderbar knusprig, zuckerreduziert, ohne Palmöl

Couscous-Salat mit Gurke

frisch verliebt

in der Aktion

ZUTATEN

½ Salatgurke
200 g Couscous
250 ml Gemüsebrühe
1 Bd. Frühlingszwiebeln
300 g Tomaten
Saft von 2 Bio-Zitronen
50 g gehackte Mandeln
30 g Rosinen
1 Bd. Petersilie
4-5 EL Olivenöl
Chilipulver
Pfeffer und Salz

ZUBEREITUNG

Rosinen im Saft der Zitronen einweichen. Couscous in Gemüsebrühe zum Kochen bringen, vom Herd nehmen, ca. 7 Min. quellen lassen und in große Salatschüssel umfüllen. Mandeln in einer Pfanne kurz anrösten. Tomaten, Frühlingszwiebeln und Gurke in Stücke schneiden, Petersilie klein hacken. Alles unter das Couscous mengen. Aus Rosinen, Olivenöl, Chili, Pfeffer und Salz eine Salatsoße anrühren und untermengen. 30 Min. ziehen lassen.



mehr Rezepte auf www.echt-bio.de

BioZisch

Bio-Limonade: Orange, Rhabarber oder Himbeer-Cassis Voelkel

Vegan



2,19

AKTIONSPREIS

0,7 l

11,3,73 € + 0,15 € Pfand

prickelnde Durstlöcher aus kohlenensäurehaltigem Quellwasser und aromatischen Fruchtsäften

Mehrweg bei Voelkel – jetzt noch nachhaltiger!

Voelkel hat schon immer den Mehrweg-Glasflaschen für seine Säfte den Vorrang gegeben. Mindestens 30 Mal lassen sich die Flaschen wieder befüllen, wodurch viel Müll vermieden wird. Doch auch das Flaschenwaschen ist energieaufwändig und so ist vor ein paar Monaten in Pevestorf, dem Unternehmenssitz, eine neue Flaschenwaschmaschine in Betrieb gegangen. Sie verbraucht nur noch halb so viel Energie und schafft 22.000 Flaschen in der Stunde. Voelkel-Mitarbeiter:innen bezeichnen sie auch gern als Niedersachsens größte Spülmaschine.



MEHRWEG: DER BESSERE WEG

Bio-Reisdrink

natural
Natumi



1,99

AKTIONSPREIS

1 l

Milchalternative ohne zugesetzten Zucker, laktose- und cholesterinfrei

Dreikorn-Spritzgebäck

Bio-Kekse aus Hafer, Gerste und Buchweizen
Erdmannhauser



2,49

AKTIONSPREIS

200 g

1 kg 12,45 €

klassisches gekringeltes Mübeteiggebäck, aus dreierlei Vollkornmehlen, mit feiner Butternote

Bio-Dinkelbier

ausgewählte alkoholfreie Sorten
Riedenburger



1,09

AKTIONSPREIS

0,33 l

11,3,30 € + 0,08 € Pfand

erfrischend und aromatisch (Ur-Dinkel 0,3 % Vol., Dinkel-Radler 0,1 % Vol., Dinkelmalz 0,0 % Vol.)

Hugo, der Ehrliche

weinhaltiger Bio-Cocktail
Riegel Weinimport

Airen - 6,0 % Vol.



4,99

AKTIONSPREIS

0,75 l

11,6,65 €

prickelnd frischer Aperitif, mit Öko-Extrakten aus Holunderblüten, Minze und Limetten

Camino Rosado

Bio-Roséwein
Riegel Weinimport

Spanien - Bobal trocken - 12,5 % Vol.



3,69

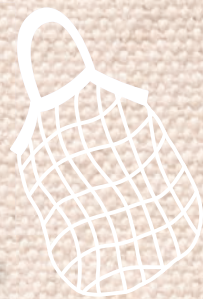
AKTIONSPREIS

0,75 l

11,4,92 €

duftig, fein, erfrischend - ein Rosé mit Format

Frische - Markt:



Bio-Mini-Wassermelonen



aus Spanien, Italien oder Griechenland

ZUM
AKTIONSPREIS

Bio-Salatgurken

aus regionalem Bioland-, Demeter- oder Naturland-Anbau

ZUM
AKTIONSPREIS



Figurschmeichler:in

Dank des hohen Wassergehalts haben Gurken nur wenige Kalorien. Die gesunden Schlankmacher darf man sich also ruhig in größeren Mengen und auch während Diäten ohne Schuldgefühle schmecken lassen. Aufgrund der in den Gurken enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe tut man seinem Körper außerdem mit jeder Scheibe Gurke etwas Gutes. Um die wertvollen Anteile zu erhalten, sollte man die Gurke übrigens mit der Schale verzehren.

Rezeptideen gibt es auf
www.echt-bio.de/Rezepte.



[ECHT BIO.]

C.A.R.E.-betankt

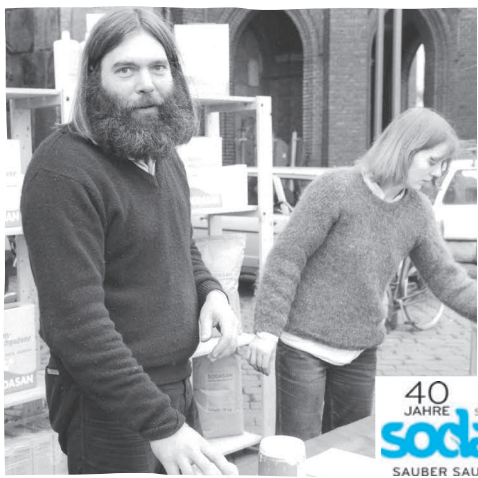
Bei Wein denkt niemand an Diesel oder Benzin, aber ohne Treibstoff für LKWs, die den Wein auch in Ihren [ECHT BIO.] Laden bringen, geht es nicht. Riegel Weinimport hat Nachhaltigkeit weiter gedacht: Das süddeutsche Unternehmen hat eine Betriebs tankstelle für den Fuhrpark errichtet, die mit sogenanntem C.A.R.E.-Diesel rund 85 % CO₂-Emissionen einspart! Dieser Diesel ist ein hochwertiger Kraftstoff, für den gebrauchtes Pflanzenöl (Used Cooking Oil = UCO) in sogenannte Hydrogenated Vegetable Oils (HVO) umgewandelt wird. Es reduzieren sich Emissionen von Feinstaub und Stickoxiden signifikant. Im Sinne der Kreislaufwirtschaft erübrigt sich die Frage nach Tank oder Teller, da das Pflanzenöl als Lebensmittel bereits genutzt wurde und eine zweite Verwendung findet.



INNOVATIONEN FÜR
MEHR NACHHALTIGKEIT



FÜR DEN
KLIMASCHUTZ



40
JAHRE SEIT 1982
sodasan
SAUBER SAUBER MACHEN

damals und heute: Gründer/in und Eigentümer/in
Kerstin Stromberg & Jürgen Hack

Seit 40 Jahren auf Mission sauber sauber machen

Mit „sauber sauber machen“ bringt sodasan auf den Punkt, was das Unternehmen ausmacht. Denn bei sodasan dreht sich seit 1982 alles um waschrechtes ökologisches Handeln und darum, wie sich das Unternehmen auf seine Art dem Klimawandel entgegenstellt. Angefangen bei der Beschaffung sauberer Rohstoffe über die saubere Herstellung im Öko-Betrieb in Uplengen (Ostfriesland) bis hin zum sauberen Verhalten der Produkte im Abwasser. Die Werte von sodasan sind also keine weichgespülten Lippenbekenntnisse.

Es geht vielmehr darum, verantwortungsvoll mit unserem Planeten, unseren Mitmenschen und zukünftigen Generationen umzugehen. Zu dieser Verantwortung gehört auch, dass man sich vollkommen auf die Leistungskraft der zertifizierten Produkte verlassen kann. sodasan möchte vom Fleck weg begeistern. Darum setzt das Unternehmen auf die im ökologischen Sinne besten Lösungen und arbeitet beständig daran, seinen ökologischen Fußabdruck so gering wie möglich zu halten.

Raumduft Lavender mit reinem Lavendelöl Sodasan



12,99

AKTIONSPREIS

200 ml

1164,95 €

feiner Raumduft in eleganten Glasflakon mit Buchenholzsticks für eine besondere Atmosphäre - dezent und angenehm

Raumduft Lavender Nachfüllflasche Sodasan



17,99

AKTIONSPREIS

500 ml

1135,98 €

mediterranes Dufterlebnis

Flüssigseife

Lavendel & Olive
Sodasan



2,99

AKTIONSPREIS

300 ml

119,97 €

milde, pflegende Pflanzenseife zum Händewaschen und zur Körperpflege mit dem anregendem Duft von Lavendel

Flüssigseife

Lavendel & Olive
Sodasan



6,99

AKTIONSPREIS

1 l

pflegende Pflanzenseife in der günstigen Nachfüllflasche

Lavendelseife

cremige Pflanzenseife Lavendel & Kamille
Sodasan



1,99

AKTIONSPREIS

100 g

1 kg 19,90 €

sanfte Pflege-Seife mit Bio-Pflanzenölen für Hände und Körper, hinterlässt ein weiches Hautgefühl

... ein
Bio-Angebot
ohne wenn
und aber!

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. V. i. S. d. P.: Die Regionalen GmbH, Gradestraße 94, 12347 Berlin



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

14/22