

DAS LIEBEN WIR ZUM START IN DEN

schönen Herbst

DAS GIBT'S IM SEPTEMBER:

Genuss – Zukunft – Vielfalt – Respekt – Mensch. Unser Leitbild.

Kürbis und Trauben: Rezepte für die Seele

Süß und knackig: Deutsche Tafeltrauben – Bio und regional

Beachte auch unsere
wöchentlichen
Angebote!



Das bioladen*Leitbild prägt unser tägliches Handeln 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

INHABERGEFÜHRT MIT LIEBE SEIT 30 JAHREN.

GöPi Biomarkt Karlsbad
Hertzstr. 1
76307 Langensteinbach
Tel.: 07202-93 73 181
Mo.-Fr. 8.00-20.00 Uhr
Sa. 8.00-19.00 Uhr



GöPi Biomarkt Ettlingen
Karlsruher Str. 12
76275 Ettlingen
Tel.: 07243-76 55 910
Mo.-Fr. 8.00-20.00 Uhr
Sa. 8.00-19.00 Uhr

goepi-biomarkt.de

[f goepibiomarkt.de](https://www.facebook.com/goepibiomarkt.de)

[i goepibiomarkt.de](https://www.instagram.com/goepibiomarkt.de)

NEU in beiden Läden:
Backshop ab 7.00 Uhr geöffnet

bioladen* Kürbiskerne & Studentenfutter
im Mehrwegglas



Aktion
5⁴⁹
€/320 g
17,16/1 kg

+ 0,15 € Mehrwegpfand

Aktion
4⁹⁹
€/290 g
17,21/1 kg

+ 0,15 € Mehrwegpfand

BROT DES MONATS:

Kürbis Kamut®



Aktion
5⁹⁹
€/750 g
7,99/1 kg



- ★ für echten Genuss
- ★ für eine lebenswerte Zukunft
- ★ für Respekt im Miteinander
- ★ für Vielfalt im Leben
- ★ für Menschen mit Ideen



Viele unserer bioladen*-Produkte sind bereits mit dem Leitbildlogo ausgezeichnet. Wie z.B. unsere neuen Mehrweggläser.



Mehr zu den bioladen*-Werten auf bioladen.de/leitbild

Von Mensch zu MENSCH

Wir handeln: Miteinander.

Auf Augenhöhe. Füreinander und mit Wohlwollen. Zusammen mit unseren bioladen*Handelspartnern zeigen wir, dass das geht. Daraus entsteht ein Netzwerk, das so vielfältig ist, wie die Visionen seiner Partner. 2004 haben wir zum Beispiel das erste bioladen*fair-Projekt auf der Bananenplantage Finca Girasol in der Dominikanischen Republik gegründet. Für jede bioladen*fair-Banane, die ihr kauft und genießt, fließt 1 Cent in einen Waldorf-Kindergarten und eine Waldorfschule vor Ort.



RESPEKT als Lebenseinstellung

Eine gute Beziehung ist eine Beziehung, in der nicht nur einer, sondern alle profitieren. Bei bioladen* kommen Menschen zusammen, die im gegenseitigen Respekt Wertschätzung leben. Dazu gehört ihr als Kunden, der Handel und die Erzeuger – Menschen, denen wir vertrauen, deren Sorgfalt und Liebe zum Detail wir bewundern. Unsere Handelspraktiken? Langjährige Partnerschaften entstehen durch im Voraus geplante Bedarfsmengen, die sichere Abnahme dieser und einen Preis, mit dem alle gut leben können. Wir finden, der Beitrag jedes Einzelnen zu unserer geteilten Vision verdient Respekt!



GENUSS mit Lebensfreude

Was wir bei all dem nie vergessen: den Genuss. Wir sind überzeugt, dass guter Geschmack aus gutem Handwerk und natürlich aus der Natur kommt. Egal ob frische Hofmilch am Morgen, knackiges Obst & Gemüse im Büro oder süffiger Wein mit cremigem Käse abends auf der Couch – mit bioladen* darf man unbeschwert, zu jeder Zeit und überall das Leben genießen. Durch die vielfältigen Nachhaltigkeitsaktivitäten kann man den un-



Für eine bessere ZUKUNFT

Leben ist heute – mit Konsequenz für morgen! bioladen* leitet der Wunsch, mit allen Ressourcen sorgfältig umzugehen und die Zukunft lebenswert zu gestalten. Deshalb sind wir bereits verschiedene Schritte gegangen: Alle bioladen*Obst- und Gemüseprodukte sind bis zur Ankunft beim Bio-Händler komplett CO₂-kompensiert. Dabei reduzieren wir die Emissionen und gleichen den restlichen Fußabdruck durch ein von der Gold-Standard-Foundation zertifiziertes Klimaprojekt aus. Fast das gesamte bioladen*Obst und Gemüse ist unverpackt, über 75% liefern wir in Mehrwegkisten aus. Dabei verzichten wir komplett auf Einwegplastik. So haben wir in den letzten 20 Jahren durch folienfreie Rollwagen fast 50 Mio. m² Folie gespart. Unsere eigenen LKWs fahren bereits fast vollständig mit Erdgas. Dazu testen wir bei der Anlieferung von Ware in Teilen der Strecke auch Schienenverkehr.



Eine große VIELFALT

Der Inbegriff des bioladen*Lebens ist Vielfalt: Artenvielfalt genauso wie Pflanzenvielfalt und auch Vielfalt im täglichen Erleben sowie Handeln – im Großen und im Kleinen. Jeder, der bioladen* erleben möchte, ist eingeladen, im Bio-Fachhandel z.B. in den Bioläden, bei Bio-Onlinebetrieben und Bio-Marktständen zu probieren. Es ist für jeden Geschmack das Richtige dabei. Überzeugt euch selbst: Seit über 45 Jahren schützen wir die ökologische Diversität mit unterschiedlichen Aktivitäten, unter anderem mit den folgenden Projekten:



Mehr zum bioladen*Leitbildlogo erfahrt ihr in unserem neuen Video auf bioladen.de.

Käse mit Charakter.



Aktion

1.99
€/100g

Demeter Gouda Alt
Weerribben Zuivel. Niederlande.
Schnittkäse mit mind. 48% Fett i. Tr.

Nach französischer Rezeptur.



Aktion

1.89
€/100g

Ribeaupierre Kuh
Bastiaansen. Niederlande.
Halbfester Schnittkäse mit mind. 50% Fett i. Tr.

Herzhaft, typisch nussig.



Aktion

1.99
€/100g

Salzburger Bergkäse
SalzburgMilch. Österreich.
Hartkäse mit mind. 50% Fett i. Tr.

Höhlengereift.



Aktion

2.99
€/100g

Schweizer Ur-Emmentaler AOP
InterCheese. Schweiz.
Hartkäse mit mind. 49% Fett i. Tr.

Der Geschmacks-entdecker.



Aktion

2.49
€/100g

bioladen*Kolumbus
bioladen*. Schweiz.
Schnittkäse mit mind. 45% Fett i. Tr.

Bunt und wild-würzig.



Aktion

2.59
€/100g

Bauerngartenkäse
Baldauf. Deutschland.
Schnittkäse mit mind. 50% Fett i. Tr.

FLAMMKUCHEN

... mit Kürbis

FÜR 2 FLAMMKUCHEN
(2–3 PORTIONEN):

Teig:

300 g Mehl Typ 550

5 EL Olivenöl

185 ml Wasser

etwas Salz

Belag:

2 Becher Crème fraîche

Salz, schwarzer Pfeffer

1/3 Hokkaido-Kürbis

4 EL bioladen*
Kürbiskerne

etwas geriebener
Bergkäse

3–4 Lauchzwiebeln

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und mit den Knethaken mind. 8 Minuten zu einem elastischen, weichen Teig verkneten. Aus der Schüssel nehmen und mit bemehlten Händen noch einmal durchkneten. Den Teig halbieren und die Hälften auf jeweils einem Backpapier dünn ausrollen.

Den Teig mit Crème fraîche bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Hokkaido entkernen, in 5 mm dicke Spalten schneiden und auf den Flammkuchen verteilen, Kürbiskerne und Bergkäse darüber verteilen.

Den Backofen mit den leeren Backblechen auf 200°C vorheizen. Je einen Flammkuchen mit dem Backpapier vorsichtig auf ein Backblech ziehen (Achtung, heiß!) und ca. 12–14 Minuten knusprig backen.

In dieser Zeit die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Den gebackenen Flammkuchen mit Lauchzwiebeln bestreuen und sofort servieren.

Seelen-
schmaus.



bioladen*

Kürbiskerne

Aus Österreich,
im Mehrwegglas.

Aktion

5⁴⁹
€/320 g
17,16/1 kg

+ 0,15 € Mehrwegpfand

CREMIGES RISOTTO

... mit Wirsing und Trauben

FÜR 2 PORTIONEN:

1 Schalotte

2 Knoblauchzehen

etwas Olivenöl

250 g Risottoreis
Arborio weiß

170 ml Weißwein

800 ml heiße Brühe

40 g Butter

40 g geriebener alter Gouda

1/4 – 1/2 Kopf Wirsing,
je nach Größe

1 Schalotte

1 Handvoll Trauben

50 g bioladen*
Cashewkerne

Eine Schalotte würfeln und in einem Topf in etwas Olivenöl anschwitzen. Die Knoblauchzehen hacken und kurz mit durchziehen. Den gewaschenen Reis dazugeben und verrühren. Mit Weißwein aufgießen und diesen einkochen lassen.

In der Zwischenzeit die Cashewkerne goldbraun anrösten. Nach und nach die heiße Brühe dazugeben. Immer wieder einkochen lassen und ständig rühren. Zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Butter und den Gouda unterrühren.

Den Wirsing und die zweite Schalotte in feine Streifen schneiden. Die Schalotte in etwas Olivenöl anbraten, den Wirsing dazugeben und in der Pfanne fertig garen. Die Weintrauben halbieren, dazugeben und kurz erhitzen.

Den Wirsing auf das Risotto geben, mit den gerösteten Cashewkernen bestreuen – fertig!

Das
macht dich
satt!

**Risottoreis
Arborio, weiß**
Für wunderbar
sämiges Risotto.

Aktion

3²⁹
€/500 g
6,58/1 kg



bioladen*

Cashewkerne

bioladen*fair aus
Burkina Faso.

Aktion

8⁹⁹
€/500 g
17,98/1 kg



Süffig.
weich.

Chianti, rot
Trocken. Fattoria di
Romignano, Italien.
Süffiger weicher Chianti mit
mittelkräftigem Körper.

vegan

Aktion

6⁹⁹
€/0,75 l
9,32/1 l

bioladen*

Syrah, rot

Trocken. Spanien.

Charaktervoller Syrah mit
Noten dunkler Waldfrüchte.

vegan

Aktion

4⁴⁹
€/0,75 l
5,99/1 l

Charakter-
voll

Retsina, weiß

Trocken. Papakonstantinou,
Griechenland.

Frischer Weißwein mit zurück-
haltendem Pinienharzaroma.

vegan

Aktion

5⁹⁹
€/0,75 l
7,99/1 l

Fein
abgestimmt.

**Sardinen mit Olivenöl
und Zitrone**

Mit ethisch vertretbaren
Fangmethoden gefangen.

Aktion

3⁴⁹
€/135 g
2,59/100 g

Serviovorschlag



bioladen*
Frühstückshonig

Fein cremiger Blütenhonig mit blumig-aromatischer Note. Aus den rumänischen Karpaten.



Aktion
4⁹⁹
€/500 g
9,98/1 kg

Rhabarber- und Erdbeerkonfitüre oder Blaubeer- und Himbeerkonfitüre

Köstliche Kombinationen aus feinsten Zutaten.



Aktion
3⁹⁹
€/320 g
12,47/1 kg

Aktion
3⁹⁹
€/330 g
12,09/1 kg

Streich's drauf Arrabito

Besonders cremig. Scharf abgeschmeckt mit Paprika und Cayennepfeffer.



Aktion
2²⁹
€/160 g
1,43/100 g

Back-Set Kraftbrot Vollkorn

600 g glutenfreie Brotbackmischung mit passender Backform.



Aktion
7⁹⁹
€/Set

Kidneybohnen

Schonend verarbeitet, einfach genießen.
Abtropfgewicht: 230 g.



Aktion
1⁴⁹
€/350 g
0,65/100 g

Leinöl nativ

Reich an mehrfach ungesättigten und Omega-3-Fettsäuren.



Aktion
4⁴⁹
€/250 ml
1,80/100 ml

Hühnerfond oder Gemüsefond

Schmeckt wie selbst gekocht.



Aktion
3⁴⁹
€/380 ml
9,18/1 l

Pesto rosso

Ein aromatisch-nussiges Pesto aus getrockneten Tomaten und Cashewnüssen.



Aktion
2⁴⁹
€/130 g
1,92/100 g

Tortilla Chips „Naturel“

Klassisch. Dreieckig. Kross. Maischips zum Knabbern und Dippen.



Aktion
1⁸⁹
€/200 g
0,95/100 g

Dinkel Schoko-Cookies Vollkorn

Lecker schokoladig. Mit gerösteten Haselnüssen.



Aktion
2²⁹
€/150 g
1,53/100 g

bioladen*
Geflügel-Mortadella mit Pistazien



Aktion
2⁴⁹
€/80 g
3,11/100 g

Premium Schinkenwürfel



Aktion
2⁹⁹
€/80 g
3,74/100 g

Frische Ravioli mit Räucherlachs



Aktion
3⁹⁹
€/250 g
1,60/100 g

bioladen*
Gouda mittelalt

Feine Scheiben in wiederverschließbarer Verpackung. Deutscher Schnittkäse mit mind. 50 % Fett i. Tr.



Aktion
2⁷⁹
€/150 g
1,86/100 g

Hafer Natur

Cremig-milde, ungesüßte Joghurtalternative mit feinem, purem Geschmack.



Aktion
1⁷⁹
€/400 g
4,48/1 kg

Andreas' Biohof

DEUTSCHE LANDWIRTSCHAFT

CO₂ kompensiert
vom Anbau bis zum Bio-Händler

bioladen*
Obst & Gemüse

Mehr Infos unter:
www.bioladen.de/biohof_mauk

Trauben aus Ita... nein: Deutschland!

Ihr lest richtig: Unsere Trauben kommen aus Deutschland und haben damit einen 40 % geringeren CO₂-Fußabdruck im Vergleich zu importierter Ware. Sie sind bio, sie sind regional und vor allem eines: Köstlich

Dafür sorgt unser **bioladen***Partner Andreas' Biohof aus Lauffen am Neckar. Er liefert uns von Mitte August bis Ende September demeter-zertifizierte Traube. Wegen der Kälte verzögerte sich der Beginn der Ernte etwas auf Ende August/Anfang September.

Bei den hellen Trauben handelt es sich um die Rebsorte Fanny. Sie ist knackig und harmonisch im Geschmack mit festem Fruchtfleisch. Wenn ihr blaue Trauben bevorzugt, empfehlen wir euch die Muscat Bleu. Eine Traube mit großen, ovalen Beeren, knackigem Fruchtfleisch und deutlichem Muskatton. Alle diese Traubensorten haben (wenig) Kerne.

Ihr könnt sie zum Käse oder zum Naschen servieren. Eine Freude bereitet ihr damit allemal.