# ECHT BIO.

www.echt-bio.de

# Cœur de Paille

Bio-Weichkäse aus Frankreich Vallée Verte



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

# Bio-Kichererbsen

greenorganics



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

# Bio-Dinkelnudeln

hell: Penne, Spirelli oder Spaghetti Naturata



feinnussiger Nudelgenuss, Dinkel aus süddeutschem Anbau, . klimaneutral produziert

Uberraschena

**Unsere Angebote** vom 17.1, bis 30.1,





KLIMASCHUTZ





Unsere Frische:

UNSER REZEPT:

Vegane Antipasti mit Hummus, Nuggets & Oliven

Bio-Blutorangen & Bio-Rote-Bete

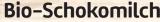


# Frisches Bio-Pesto

Genovese oder Pomodoro



eignen sich auch wunderbar zum Würzen von Suppen,



Alpenzwerg Berchtesgadener Land





**AKTIONSPREIS** 250 g

1kg 2,76€

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

# Bio-Naturjogurt

Andechser Natur



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

# Kalamata Bio-Oliven

Mani

Rohkost-Qualitä







**AKTIONSPREIS** 280 g 1 kg 31,93 €

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

# Bio-VeggieMix

verschiedene Sorten Bauckhof



eiweißreiche Fertigmischungen für die Zubereitung von pflanzlichen Bratlingen

# Vivolino Tinto

Spanien · La Mancha · VdIT Castilla Tempranillo & Syrah · 13,5 % Vol

Bio-Rotwein



**V**egan

**AKTIONSPREIS** 0.75 L

fruchtig-würzig, deutliche Heidelbeer- und Brombeeranklänge, ein wenig Marzipan im Abgang



mehr Rezepte auf www.echt-bio.de

1 Rote Bete (ca. 200 g) 400 g Kichererbsen

1 Glas Kalamata-Oliven 1 Pck. VeggieMix Gold-

## nuggets 2 FL Tahin

2 EL Sesam

1 Knoblauchzehe ½ Zitrone (Saft)

Pfeffer und Salz

½TL Chili Olivenöl

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 den Oliven zusammen anrichten.

# **Bio-Kartoffelchips**

Paprika oder gesalzen Trafo



feinwürzige und herzhaft-krosse Kartoffelchips

## **ECHT BIO-Schwarztee**

Darjeeling-First-Flush-Blatttee FTGFOP1 Ökotopia





AKTIONSPREIS 1kg

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

# **ECHT BIO-Grüntee**

Darjeeling-Blatttee FTGFOP1 Ökotopia





**AKTIONSPREIS** 1kg

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

# **Belcante Merlot**

Bio-Rotwein VivoLoVin

Frankreich · Languedoc-Roussillon · IGP Gard · Merlot · trocken · 13 % Vol





dunkler Merlot mit prägnanter Würze saftig, kräftig und vollmundig, mit vollem Körper



# 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 BIC



# Kraft aus Kräutern

Bio-Rote-Bete

aus regionalem Bioland-, Demeter-

oder Naturland-Anbau

**ZUM** 

**AKTIONS-**

**PREIS** 

lenz Naturpflege besinnt sich auf Pflanzen, die hier verwurzelt sind und vielleicht auch in Ihrem Garten wachsen: wilde Kräuter, vermeintliche Unkräuter und über Jahrhunderte kultivierte Pflanzen – sie alle haben etwas zu geben und entfalten ihre Kraft in den rein veganen Rezepturen. Naturkosmetik ist kein geschützter Begriff. Deshalb geben Gütesiegel eine wichtige Orientierung, indem sie verbindliche Kriterien definieren und überprüfen. Alle Produkte von lenz Naturpflege sind nach den strengen Naturkosmetik-Richtlinien von COSMOS ORGANIC zertifiziert.

lenz Naturpflege gibt es ganz bewusst exklusiv im Bio-Fachhandel. So stärken wir die Partner:innen, die sich für echte Nachhaltigkeit einsetzen.





# Handcreme

sanft oder intensiv lenz Naturpflege





**AKTIONSPREIS** 75 ml 7139,87€

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



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 chemischsynthetische 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/





