

# bioaktiv

Angebote  
04. bis 17. Januar

Jetzt zugreifen



Hafermüsli  
Beeren oder Schoko  
Bauckhof  
425g (1kg = 6,96 €)

AKTION

2,79

Natur kostet nicht die Welt.

Solange der Vorrat reicht.

# Obst & Gemüse



Ingwer

Preis pro kg

AKTION

Zum  
Tagespreis



Limetten

Preis pro kg

AKTION

Zum  
Tagespreis



Kiwis

Preis pro Stück

AKTION

Zum  
Tagespreis

- Eine Kiwi enthält doppelt so viel Vitamin C wie eine Orange und hat außerdem einen hohen Gehalt an E- und B-Vitaminen.
- Zudem enthalten sie ebenfalls die Mineralstoffe Magnesium, Phosphor, Kalium, Kalzium und Eisen, wertvolle Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren im Fruchtfleisch, sowie Antioxidantien in der Schale.
- Übrigens kann man Kiwis mit der Schale essen! Denn die wertvollsten Stoffe liegen direkt in und unter der Schale. Wem das ganze zu haarig ist, kann sie auch mixen und als Smoothie zubereiten.
- Es empfiehlt sich allerdings nicht Kiwis mit Milchprodukten zusammen zu essen. Denn in ihnen steckt das Enzym Actinidin, was sie in der Kombination bitter schmecken lässt.
- Ursprünglich stammt sie aus Asien und ist dort unter dem Namen "Yang Tao" bekannt.
- Anfang des 20. Jahrhunderts wurde die Kiwi dann nach Neuseeland importiert, wo sie schließlich, aufgrund des ähnlichen Aussehens, nach dem gleichnamigen Vogel benannt wurde.

## Chiapudding mit Kiwisalat

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Kiwis
- 1 Banane
- 30 g Gojibeeren
- Schale und Saft einer halben Zitrone
- 2 EL Agavendicksaft
- 50 g Chiasamen
- 300 ml Mandelmilch
- 1 Msp. Bourbonvanille

### Und so wird's gemacht:

- Chiasamen, Mandelmilch und Vanille verrühren und im Kühlschrank mind. 2 Stunden quellen lassen.
- Schale der halben Zitrone fein reiben, den Saft auspressen und beides mit den Gojibeeren vermischen.
- Kiwis und Banane schälen und in Stücke bzw. Scheiben schneiden.
- Mit den Gojibeeren und dem Agavendicksaft zu einem Fruchtsalat vermischen.
- Den Chiapudding auf 4 Schälchen verteilen und den Fruchtsalat darübergeben.

Das Grundrezept der gequollenen Chiasamen (Chiasamen und Flüssigkeit im Verhältnis 1:6 gemischt) kann für viele Rezepte verwendet werden, z. B. als Ei-Ersatz beim veganen Backen oder in Frucht- und grünen Smoothies und im Müsli.



# Milch & Co



Joghurt mild  
Zitronen- oder Orange  
Söbbeke  
500g (1 kg = 3,58 €) \* Pfand -,15 €

AKTION  
**1,79**



Griengkenschmied  
Schnittkäse  
mit würziger Kräuternote  
Söbbeke  
150g (100g = 1,86 €)

AKTION  
**2,79**



Allgäuer Wildblume  
Fettl. Tr. 50 %  
Baldauf Käse  
Preis pro 100g

AKTION  
**1,99**

Baldauf Bio Allgäuer Wildblume ist ein für das Allgäu typischer Käse, der aus hochwertiger tagesfrischer Bio-Heumilch hergestellt wird.

# Feinkost & Wurst

Hummus-Tahini wird bei bio-verde im bayerischen Eresing aus ganzen getrockneten Kichererbsen hergestellt (nicht aus Dosenerbsen oder Mehl) und mit Kreuzkümmel und Sesammus verfeinert.



Delikatess-Leberwurst  
fein  
Chiemgauer Naturfleisch  
120g (100g = 1,49 €)

AKTION  
**1,79**



Hummus-Tahini  
mit Sesam  
aus ganzen Kichererbsen  
bio-verde  
150g (100g = 1,33 €)

AKTION  
**1,99**



Vollkorn-Tortelloni  
mit Käse und Spinat  
Pasta Nuova  
250g (100g = 1,72 €)

AKTION  
**1,79**

Streichwurst aus Schweine- und Rindfleisch, feinwürziger Geschmack.

Schöne sattgrüne Optik, sehr lecker und gesund durch Vollkornteig. Die Tortelloni schmecken mit einer Soße nach Wahl, besonders fein ist eine leichte Sahnesoße mit frischem Spinat.

# Snacks & Co



**Dinkelnudeln**  
Diverse Sorten  
Naturata  
500 g (1 kg = 5,38 €)

**AKTION**  
**2,69**



**Kokosöl**  
nativ  
Bio Planète  
400 ml (1 l = 13,73 €)

**AKTION**  
**5,49**

Dieses Kokosöl ist rein, naturbelassen und weder gehärtet noch gebleicht. Der Allrounder für Küche und Kosmetik.



**Sauce Bolognese**  
aus Schweinefleisch oder  
Geflügelfleisch  
Ökoland  
400 g (1 kg = 9,98 €)

**AKTION**  
**3,99**

# Getränke



**bio C**  
Antioxidantien oder Immunkraft  
Voelkel  
0,75 l (1 l = 4,25 €) • Pfand -,15 €

**AKTION**  
**3,19**

**Mandeldrink gesüßt,**  
**Mandeldrink ungesüßt,**  
**Hafer-Mandeldrink**  
Provelmandel  
1 l

**AKTION**  
**2,39**

**Vivolino**  
tinto oder blanco  
Vivo Lo Vin  
0,75 l (1 l = 3,59 €)

**AKTION**  
**2,69**

## Vivolino tinto

Saftiger, fruchtiger Trinkspaß mit spanischer Wärme und unkomplizierter Art. Deutliche Heidel- und Brombeere und ein wenig Marzipan im Abgang.

Anbau: La Mancha, Spanien  
Rebsorten: Tempranillo (60%),  
Syrah (40%)  
Passt zu: Tapas

## Vivolino blanco

Trotz südlicher Sonne frischer und duftiger Blanco mit grasigen Noten. Fruchtig, mit wenig Alkohol. Schön verspielt.

Anbau: La Mancha, Spanien  
Rebsorten: Airén (95%),  
Moscatel (5%)  
Passt zu: leichter Sommerküche

# Kosmetik & Co

Body Wash  
3 in 1  
benecos  
200 ml (100 ml = 1,60 €)

AKTION  
**3,19**



Body Wash  
3 in 1  
benecos  
30 ml (100 ml = 2,63 €)

AKTION  
**-,79**



Face & After-Shave Balm,  
Deo Spray  
benecos  
50/75 ml (100 ml = 7,98/5,32 €)

AKTION  
**3,99**

benecos ORGANIC ADVENTURE – die perfekte Mischung aus bester Naturkosmetikqualität und kraftvoller Leichtigkeit für Körper, Gesicht und (Bart-) Haar.

Beard Oil  
benecos  
30 ml (100 ml = 16,63 €)

AKTION  
**4,99**



# Heute gibt's Gemüsefleisch!

Die Bio-Pioniere von Govinda probieren immer wieder erfolgreich Neues aus: Ob Rohkost oder die proteinreichen Nudeln ganz ohne Gluten. Diesmal ist es die Jackfrucht, die als Fleischersatz punkten kann. Ausprobieren!

Die Jackfrucht-Bäume sind in Südindien heimisch. Reif sind sie süß und fruchtig und weniger für eine Bolognese geeignet, unreif geerntet allerdings erinnern sie in ihrer Konsistenz an Fleisch. Wichtig: Das küchenfertige Fruchtfleisch muss gewürzt werden – erst dadurch bekommt es sein Aroma. Hierfür kann die beigelegte Gewürzmischung genutzt werden.



Jackfrucht  
Würfel oder Schnitzel  
Govinda  
200 g (100 g = 1,60 €)

SONDERARTIKEL  
**3,19**

# greenorganics

immer günstig!

**Erbsen Topf**  
vegetarisch

**Linsen Topf**  
vegetarisch

**Gemüse Topf**  
nach Art Minestrone – vegetarisch

**Ketchup**  
Ketchup Tomaten  
Tomaten-Ketchup

Veg. Eintöpfe  
div. Sorten  
greenorganics  
DE

425 ml (1 l = 4,68 €)

**IMMER GÜNSTIG**  
**1,99**

Ketchup  
greenorganics  
DE

450 ml (1 l = 4,20 €)

**IMMER GÜNSTIG**  
**1,89**

Viele Molkereiprodukte auf Dauer günstig

**Pizza Tomatensauce**

**Spaghetti Sauce**

Pizza Tomatensauce,  
Spaghettisauce  
greenorganics  
DE

360 g (1 kg = 4,42 €)

**IMMER GÜNSTIG**  
**1,59**

**ANDECHSER NATUR**  
Bio-Cremejogurt  
mild  
Milchschokolade

Cremejogurt  
Milchschokolade  
Andechser  
DE

500 g (1 kg = 3,98 €) • Pfand: 15 €

**IMMER GÜNSTIG**  
**1,99**

**täglich**  
*Bio* immer günstig!

## bioaktiv

- vegan
- glutenfrei
- lactosefrei

**Kulturcafé**

leckere, faire &  
zugleich ökologisch wertvolle  
Imbisse & Getränke

Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr. 9:00 - 18:00, Sa. 9:00 - 14:00 Uhr

**Echt Bio!**  
Natur & Gesundheit

Kontrollierte  
Naturkosmetik  
Naturkost

als Mitglieder können  
Sie bei uns sogar noch  
**30% sparen!**



Stresemannstraße 3, Wuppertal, Telefon: 0202 5158961  
Zwischen Alter Markt, Post und Barmer Bahnhof

Angebote solange der Vorrat reicht. Produktabbildungen können vom Original abweichen. Irrtümer, Druckfehler und Änderungen vorbehalten.  
Einzelne Artikel nicht in allen teilnehmenden Läden erhältlich. Rezepte und Rezeptbilder in Kooperation mit **[ECHT BIO.]**