

Inhalt

AboKisten	4
Käsepakete	5
<i>Heimisches Obst & Gemüse - das kleine Lexikon</i>	6
<i>Saisonkalender - Gemüse aus heimischem Anbau</i>	16
Brot und Backwaren	18
Frischeprodukte aus der Molkerei und Eier	28
Käse	34
<i>Bestellschein zum Heraustrennen</i>	37
Frischfleisch & Wurstwaren (Geflügel, Schwein, Rind, Lamm)	42
Tofu & pflanzliche Frischeprodukte	45
Getreide, Hülsenfrüchte, Ölsaaten	45
Nüsse und Trockenfrüchte	47
Getreideprodukte, Flocken, Müsli	48
Reis und Nudeln	49
Brotaufstriche und Nussmuse	51
Honig und Süßungsmittel	52
Salz, Würzmittel, Brühe, Saucen	53
Eintöpfe, Suppen	55
Schnelle Küche	55
Tomatenprodukte	55
Konserven	56
Essig, Öl, Senf	56
Süßes und Salziges (Knabbereien)	62
Kaffee, Tee und Kakao	64
Alkoholfreie Getränke	66
Alkoholhaltige Getränke (Bier, Cidre)	69
Wein, Schaumwein, Spirituosen	69
<small>Finden Sie in unserem separaten Katalog. Falls noch nicht vorhanden, fordern Sie ihn umgehend an. Es lohnt sich!</small>	
Babynahrung	70
Körperpflege, Kosmetik	70
<small>Finden Sie in unserem separaten Katalog. Falls noch nicht vorhanden, fordern Sie ihn umgehend an. Es lohnt sich!</small>	
Hygieneartikel	70
Wasch- und Putzmittel	71
Tiernahrung	73
<i>Ablauf- und Lieferbedingungen</i>	74
<i>Liste der Identifikationskürzel</i>	75

Hallo und guten Tag!

Sie halten unseren Katalog in den Händen und darüber freuen wir uns sehr.

Hier finden Sie zahlreiche Angebote zum Thema gesunde Ernährung, in Kombination mit vitaminreichen, regionalen Lebensmitteln und vielem Wissenswertem zum Umgang mit Obst und Gemüse.

Unser ständig wachsender Kundenkreis weiß bereits, was die Dienstleistung der AboKiste auszeichnet: Sie bestimmen den Inhalt der Lieferung.

Wir bieten verschiedenste Sortimente an, die sie aber nicht nutzen müssen. Aus der Vielzahl der Produkte haben Sie natürlich die Möglichkeit, sich Ihr eigenes Sortiment zusammenzustellen. Jede Woche neu, oder aber fest bestellt, bis Sie sich für neue Inhalte entscheiden.

Den genauen Ablauf finden Sie im hinteren Teil unter Ablauf und Lieferbedingungen.

Bestellen Sie doch online und wählen Sie ganz in Ruhe in unserem bebilderten und informativem Shop aus. Wir garantieren Ihnen beste Ware, kompetente Beratung, gekühltes Verpacken und gekühltes Anliefern Ihrer bestellten Artikel!

Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß mit unserem Katalog, oder aber auch bei einem Besuch auf unseren Internetseiten!

Beste Grüße und eine schöne Zeit wünscht

Das Team der AboKiste

AboKisten-Beispiele



A–Z-Kiste (Apfel bis Zucchini)

Apfel "Elstar"	0,800 kg
Birne "D'Anjou"	0,600 kg
Bananen	0,600 kg
Möhren	0,500 kg
Auberginen	0,300 kg
Schlangengurke	1 Stück
Cherrystrauchtomaten	0,300 kg
Brokkoli	0,400 kg
Paprika, rot	0,400 kg
Kohlrabi demeter	1 Stück
Salat der Saison	1 Stück



Vollsortiment-Kiste, klein

Möhren	0,500 kg
Auberginen	0,400 kg
Schlangengurke	1 Stück
Cherrystrauchtomaten	0,330 kg
Brokkoli	0,400 kg
Paprika, rot	0,440 kg
Kohlrabi demeter	2 Stück
Salat der Saison	1 Stück



Regional-Kiste, klein

Möhren "Oxheart"	1 kg
Spargel, violett	0,500 kg
Lauchzwiebeln	1 Bund
Kohlrabi, blau demeter	1 Stück
Kohlrabi demeter	1 Stück
Salat der Saison	1 Stück



Obstsortiment-Kiste, klein

Apfel "Idared"	0,700 kg
Orangen "Valencia"	0,800 kg
Ananas	1 Stück
Bananen	0,600 kg
Birnen "D'Anjou"	0,400 kg

AboKisten



Gemüsebox V

Vollsortiment

verschiedene Salate & Gemüse der Saison

klein	für 1-2 Personen	ca. 11,00
mittel	für 2-3 Personen	ca. 16,00
groß	für 3 und mehr Personen	ca. 20,00



Gemüsebox RE

Vollsortiment

verschiedene Salate & Gemüse der Saison, ausschließlich regionale Ware

für kleine Haushalte	für 1-2 Personen	ca. 11,00
mittel	für 2-3 Personen	ca. 16,00
groß	für 3 und mehr Personen	ca. 20,00



Gemüsebox R

Rohkostsortiment

Salate & für Rohkost geeignete Gemüsesorten

klein	für 1-2 Personen	ca. 11,00
mittel	für 2-3 Personen	ca. 16,00
groß	für 3 und mehr Personen	ca. 20,00



Gemüsebox M

Mutter & Kind-Sortiment

Schonkost, auch für empfindlichere Menschen

klein	für 1-2 Personen	ca. 11,00
mittel	für 2-3 Personen	ca. 16,00
groß	für 3 und mehr Personen	ca. 20,00



Singlebox S

Gemüse & Obst

für kleine Haushalte	für 1 Person	ca. 11,00
----------------------	--------------	-----------



Kiste A-Z | G

Gemüse & Obst: Apfel bis Zucchini: 2/3 Gemüse & 1/3 Obst
für größere Haushalte für 2-3 Personen

ca. 16,00



Kiste A-Z | O

Gemüse & Obst: Apfel bis Zucchini: 2/3 Obst & 1/3 Gemüse
für größere Haushalte für 2-3 Personen

ca. 16,00



Kiste G+O

Gemüse und Obst für Mutter und Kind

Schonkost, auch für empfindlichere Menschen

für größere Haushalte für 2-3 Personen

ca. 16,00



Kiste O

Obstbox: verschiedenes Obst, je nach Saison

klein für 1-2 Personen

ca. 8,00

groß für 3 und mehr Personen

ca. 13,00

Käsepaket

Käsepaket "Single"

milde Auswahl ca. 350g

ca. 6,00

Käsepaket "Standard klein"

milde Auswahl ca. 600g

ca. 9,00

Käsepaket "Standard groß"

milde Auswahl ca. 1.000g

ca. 14,00

Käsepaket "Schlemmer klein"

Spezialitäten ca. 600g

ca. 12,00

Käsepaket "Schlemmer groß"

Spezialitäten ca. 1000g

ca. 17,00

Der genaue Preis ist ein Wiegepreis,
er kann um ca. 10% nach unten oder
oben abweichen.

Heimisches Obst & Gemüse

– das kleine Lexikon



Alfalfaspossen, sind haarfeine Keimlinge der Luzerne. Sie sind 4–6 cm lang und haben jeweils zwei kleine grüne Blättchen. Sie sind besonders reich an Vitamin C und Eiweiß. Sie schmecken frisch, ohne ausgeprägten Eigengeschmack. Man bevorzugt sie als Brotbelag, für Salate (z. B. Kartoffelsalat), Eierspeisen, Kräuterbutter und pikanten Quark oder kurz erhitzt in Suppen, Eintöpfen und Pfannengerichten.

Lagerung bei ca. 5°C.

Apfel, der Geschmack von Äpfeln differiert von Sorte zu Sorte. Von säuerlich bis kräftig süß sind alle Richtungen vertreten. Gesund sind Äpfel, weil sie Vitamine (besonders C, E und Niacin), Mineralien (Kalium) und viele Ballaststoffe enthalten. Das in Äpfeln enthaltene Pektin fördert nicht nur die Verdauung, es soll auch den Cholesterinspiegel senken.

Lagerung bei 0-5°C, reife Äpfel scheiden das Gas Ethylen aus und lassen andere Gemüse- und Obstsorten schneller reifen. Deshalb getrennt lagern!

Aprikosen, enthalten besonders viel Provitamin A und Kalium. Reife, aromatische Früchte sind an ihrem angenehmen Duft und einer samtigen, strahlen gelben Haut zu erkennen nicht an der Farbe. *Lagerung bei ca. 1°C, ein Nachreifen bei ca. 20°C ist möglich.*



Artischocken, sind Distelgewächse. Kenner schätzen die Blütenknospen als besondere Delikatesse. Verzehrt wird nur der fleischige Blütenboden und die daran dachziegelartig angeordneten unteren Teile der Hüllblätter.

Lagerung bei 2°C in einer Tüte.

Auberginen, sind violette birnenförmige Früchte. Für die mediterrane Küche.

Auberginen sind stark kälteempfindlich. Die ideale Lagertemperatur liegt zwischen 8 und 10°C. Sie erleiden bereits Kälteschäden, wenn sie nur kurz Temperaturen unter 5°C ausgesetzt werden.

Austernpilze, das Fleisch ist weißlich, verhältnismäßig saftig, von fleischiger Konsistenz, mit feinem, mildaromatischem Waldpilzgeschmack.

Lagerung bei 2-4°C in einer Papiertüte.

Basilikum, grün oder rot ist ein Kraut mit grünen oder roten Blättern. Der Geschmack von Basilikum ist leicht pfeffrig, würzig und daneben ein wenig süßlich. Hauptbestandteil in Pesto.

Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks, in einer Plastiktüte, locker verschlossen.

Bataten, sind Süßkartoffeln: rotschalige Knolle mit gelbem Fleisch, hoher Stärkegehalt, mehlig kochend. Wird in der asiatischen und afrikanischen Küche benutzt.

Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks.

Batavia-Salat, rot oder grün. Kräftiger Geschmack (nicht bitter!), festere Blätter als Kopfsalat.

Lagerung im Kühlschrank in angefeuchtetem Papier.

Birnen, sind sehr bekömmlich, sie haben den geringsten Fruchtsäureanteil aller Obstarten.

Lagerung bei ca. 2-5°C.

Heimisches Obst & Gemüse – das kleine Lexikon



Champignons, die verschiedenen Pilzsorten unterscheiden sich vor allen Dingen in der Hutfarbe. Diese reicht von weiß, gelblich, braun bzw. hellbraun. Als Pfannengericht, Suppe, Soße, roh, usw.

Lagerung in einer Papiertüte im Kühlschrank.

Chicoree, der Blattkopf ist in jedem Fall knackig und hat einen etwas bitteren Geschmack, der nicht jedermanns Sache ist. Reich an Vitamin A, C und Folsäure. Unbedingt vor Licht schützen, da die Ware ansonsten grün und ungenießbar bitter wird.

Lagerung in einer lichtdichten Tüte im Gemüsefach des Kühlschranks.

Chinakohl, vermutlich eine Kreuzung aus Pak Choi und Speiserübe. Gelblich-weißer, länglicher Kohl. Krause Blätter. Sehr mild. Durch den hohen Anteil an Senfölen sehr bekömmlich. Kann auch roh verzehrt werden.

Lagerung in angefeuchtetem Papier im Kühlschrank.

Cocktail-Tomaten, süße, kleine Tomaten. Werden meist noch an der Rispe verkauft, selten lose. *Eine längere Lagerung ist im Kühlschrank möglich, der Geschmack entwickelt sich jedoch am besten bei Zimmertemperatur.*

Dicke Bohnen, sind grüne Bohnen noch in der Schote. Mögen es wie alle Bohnen gerne kräftig und deftig. Flache nierenförmige Frucht von der Größe einer Haselnuss.

Lagerung im Kühlschrank in einer Tüte.

Dill, ist ein sehr fein gegliedertes Kraut. Klassisch zu Gurken oder Fisch.

Lagerung im Kühlschrank in angefeuchtetem Papier.

Blumenkohl, die zarteste und bekömmlichste aller Kohlsorten. Innen weiße Röschen. Außen grüne Deckblätter.

Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks.

Brokkoli, dunkelgrüner manchmal bläulich schimmernder Kohl. Man isst Stengel und Blütenknospen (Brokkoliröschen). Die im Brokkoli enthaltenen Vitalstoffe gelten als krebsvorbeugend.

Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks, in einer Plastiktüte, locker verschlossen.

Bundmöhren, Möhren, Mohrrüben, Karotten, gelbe Rüben, Wurzeln oder Rübli. An den Bundmöhren ist das Grün noch vorhanden. Am Grün erkennt man die Frische der Ware. Nach dem Kauf sollte es entfernt werden, damit es keine wertvollen Nährstoffe aus den Möhren zieht und diese welken läßt. Das Grün nicht wegschmeißen, es kann als Salat benutzt werden.

Lagerung im Kühlschrank in angefeuchtetem Papier.

Buschbohnen, auch Fisolen, Kruppbohnen oder Strauchbohnen genannt. Grüne, runde, längliche Bohne. Mögen es gerne deftig. Die violette Variante der grünen Buschbohnen verliert beim Kochen die Farbe. Dürfen nicht roh verzehrt werden.

Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks, in einer Plastiktüte, locker verschlossen.

Eichblatt-Salat, der etwas kräftigere Kopfsalat. In rot oder grün. Blätter von der Form her ähnlich der des Laubes der Eiche.
Lagerung im Kühlschrank in angefeuchtetem Papier.

Eissalat, milder geschlossener Kopfsalat mit sehr knackigen Blättern.
Lagerung im Kühlschrank in angefeuchtetem Papier.

Eiszapfen, weißer kleiner länglicher milder Rettich. Wird meist im Bund wie Radieschen angeboten.
Lagerung im Kühlschrank in angefeuchtetem Papier.

Endivien, großer Blattsalat mit gelblichem Herzen. Kräftig, leicht bitter. Kann auch als Gemüse gegessen werden.
Lagerung im Kühlschrank in angefeuchtetem Papier.

Erbsen, grüne längliche Schoten. Erbsen sind in der Schote. Erdnussgroße Früchte.
Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks, in einer Plastiktüte, locker verschlossen.

Erdbeeren, rote süße Sammelnussfrucht. Herzförmig. Nur für kurze Zeit verfügbar: Mai/Juni/Juli. Süß, fruchtig.
Lagerung bei 0-2°C ca. 2 Tage.

Estragon, Würzkräuter. Grüne längliche Blätter. Auch königliches Würzkräuter genannt. Für Sauce Bearnaise, helles Fleisch, Fisch, Eierspeisen, usw. Sparsam verwenden.
Lagerung im Kühlschrank in angefeuchtetem Papier.

Feldsalat, kleine grüne Blätter, Pflücksalat, kräftiges Blatt, nussiger Geschmack.
Lagerung im Kühlschrank in angefeuchtetem Papier.

Fenchel, weiße Knolle, krautige grüne Enden. Ausgeprägtes Aroma. Gut als Schonkost bzw. Babynahrung.
Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks.

Filderkraut, die Form, wie ein großer Spitzkohl. Wird wie Weißkohl verwendet ist jedoch milder (Rohkost, Sauerkraut, etc.)
Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks.

Gemüsezwiebeln sind sehr große Zwiebeln (Fleischerzwiebel), meist sehr mild im Geschmack, süßlich.
Kühl & trocken lagern, Zwiebeln gehören nicht in den Kühlschrank.

Grünkohl, große, feste, krause, dunkelgrüne Blätter (selten auch rot-blau-schwarz). Klassischer Winterkohl. Spitzenreiter unter den Kohlsorten was die Vitaminversorgung anbelangt.
Im Kühlschrank in einer locker verschlossenen Plastiktüte fast 7 Tage lagerbar.



Haselnüsse, die Nuss kann man mit einem passenden Nussknacker öffnen und man sieht, dass der Kern von einem braunen Häutchen umgeben ist, das man mitessen kann.
Kühl & trocken lagern bei 8 - 12°C.

Honigmelone, runde oder ovale Frucht. Botanisch gesehen eher mit Gurken als mit Wassermelonen verwandt. Hoher Gehalt an Provitamin A. Besonders süße Variante der Melone. Durch den hohen Wassergehalt besonders erfrischend.
Reife Früchte bei ca. 5°C lagern, unreife Früchte nicht in den Kühlschrank legen, sondern bei Zimmertemperatur nachreifen lassen.

Kapuzinerkresse, ihr Name leitet sich von ihren Blüten ab, die den Kopfbedeckungen von Kapuzinern gleichen. Grüne große Blätter, leuchtende gelb bis dunkelrote Blüten, die ebenfalls essbar sind und ein sehr würziges Aroma haben.
Lagerung im Kühlschrank in angefeuchtetem Papier.

Kartoffeln mehligkochend, sie eignen sich hervorragend zum Zerstampfen, Pürieren, für Klöße und Knödel.
Kühl, trocken und dunkel lagern.

Kartoffeln, vorwiegend festkochend, diese Sorte mit höherem Stärkeanteil eignet sich besonders für Salzkartoffeln, Pell- und Bratkartoffeln.
Kühl, trocken und dunkel lagern.

Kartoffeln festkochend, diese Kartoffel hat den geringsten Stärkegehalt, behält beim Kochen ihre feste Struktur und ist deshalb hervorragend für Salate, Bratkartoffeln oder Gratins geeignet.
Kühl, trocken und dunkel lagern.

Kirschen, Steinobst. Kleine, rote, runde Früchte. Man unterscheidet nach Süß- und Sauerkirschen. Süß, fruchtig.
Lagerung bei ca. 7°C.

Kiwi, eierförmig, grünlich-braunes Obst mit filziger Schale. Fruchtfleisch in der Mitte weiß, darum verteilt die fast schwarzen Samen und das grüne Fruchtfleisch. Geschmack ähnlich Stachelbeeren, Erdbeeren, Bananen.
Reifen bei Zimmertemperatur schnell nach.

Kiwi-Gold, gelbe Variante der Kiwi. Schale jedoch glatt und das Fruchtfleisch ist goldgelb. Geschmack: honigsüß, mit exotischer Note. Fast doppelt so hoher Vitamin C - Gehalt wie die grünen Kiwis.
Reifen bei Zimmertemperatur schnell nach.

Knoblauch, ist die Knolle der Knoblauchpflanze. Sie ist in mehrere Segmente (Zehen) geteilt, die von einer dünnen, weißen Schale umgeben sind. Würzig, leicht scharf.
Nur frischen Knoblauch im Kühlschrank lagern, ansonsten trocken und kühl.

Knollensellerie, bräunlich-, grünlich-, gelblich-farbene Knolle. Klassischer Bestandteil von Suppengrün. Auch als Rohkost oder gebraten.
Im Kühlschrank in einer Tüte lange lagerfähig.

Kohlrabi, fleischige grüne Knolle (selten rot-blau) von der Größe einer Orange. Wird meist mit Grün verkauft. Als Rohkost oder Gemüse. Milder Kohlgeschmack.
Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks.

Kohlrabi "Superschmelz", sehr große Kohlrabisorte, jedoch trotz ihrer Größe nicht holzig.
Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks.

Kopfsalat, meist grüner Salat mit weichen Blättern. Milder Geschmack.
Lagerung im Kühlschrank in angefeuchtetem Papier.

Kresseschälchen, kleines Pappschälchen mit frischer Kresse, welche bei Bedarf selber geerntet wird. Typischer Kressegeschmack, leicht scharf. Lagerung bei Zimmertemperatur; darauf achten, dass der "Boden" der Kresse angefeuchtet bleibt.

Krullsalat, grün/rot, Kopfsalat mit krausen Blättern. Festeres Blatt als Kopfsalat. Relativ milder Salat. Lagerung im Kühlschrank in angefeuchtetem Papier.

Kürbis, von der Größe einer Grapefruit bis zu einer großen Wassermelone. Verschiedene Formen und Farben. Geschmack sehr mild. Lagerung von ganzen Kürbissen bei Zimmertemperatur auf einem weichen Handtuch. Geschnittene Kürbisse in Plastik eingeschlagen im Kühlschrank lagern.

Kürbis-Hokkaido, orangefarbener oder grünlicher Kürbis bei dem die Schale mitgegessen werden kann. Milder Geschmack. Lagerung von ganzen Kürbissen bei Zimmertemperatur auf einem weichen Handtuch. Geschnittene Kürbisse in Plastik eingeschlagen im Kühlschrank lagern.

Land-/Schmorgurken, Gurke meist von der Größe einer Minigurke. Dunkelgrün mit kräftigerer Schale als herkömmliche Gurken. Kann roh und als Gemüse gegessen werden. Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks, in einer Plastiktüte, locker verschlossen.

Lauchzwiebeln, frisches Kraut im Bund. Größe, Form und Farbe zwischen Porree und Schnittlauch. Sehr feiner Zwiebelgeschmack. Auch sehr lecker als Gemüse. Lagerung im Kühlschrank in angefeuchtetem Papier.

Limette grün, Zitrusfrucht mit grünem Fruchtfleisch. Form sehr ähnlich der Zitrone. Geschmack: spritzig, erfrischend, sauer. Lagerung bei ca. 10-12°C.

Mangold, große grüne Blätter mit weißen Rippen. Nussiger Geschmack, mildes Gemüse. Lagerung im Kühlschrank in angefeuchtetem Papier.

Maronen, Esskastanien. Dunkelbraune holzige Schale. Mit dem Messer ein Kreuz in die Schale ritzen und im Backofen garen, bis sich die Kastanien öffnen. Süßlicher, nussiger Geschmack. Im Kühlschrank aufbewahren!

Meerrettich frisch, längliche leicht spitz zulaufende Wurzel. Haut gelb-grünlich weiß. Fleisch weiß. Scharfer Geschmack. Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks, in einer Plastiktüte, locker verschlossen.

Minigurken, kleine schmackhafte Form der Schlangengurke. Sehr lecker als Gemüse. Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks, in einer Plastiktüte, locker verschlossen.

Möhren gewaschen, orangefarbene Rübe. Mit Pastinaken die klassische erste Babynahrung. Süßlicher Geschmack. Fruchtfleisch orange. Roh und als Gemüse essbar. Lagerung in einer Tüte im Gemüsefach des Kühlschranks.



Neuseeländer Spinat, keine botanische Verwandtschaft mit dem echten Spinat. Blätter dunkelgrün, dreieckig und sehr dick. Geschmack dem echten Spinat sehr ähnlich, jedoch bitterer. Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks, in einer Plastiktüte, locker verschlossen.

Pak Choi, sieht Mangold sehr ähnlich, jedoch hellere Blattfarbe. Wird meist noch als Staude verkauft, selten lose Blätter. Geschmack eher ähnlich dem Chinakohl, sehr mild. Lagerung im Kühlschrank in angefeuchtetem Papier.

Paprika, runde bis spitze Frucht in verschiedenen Farben (rot, grün, gelb, orange) reife Früchte (besonders die roten) schmecken fruchtig und süßlich. Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks.

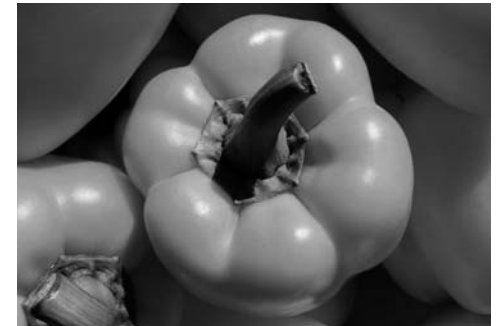
Pastinaken, gelb-weißliche spitz zulaufende Wurzel. Geschmacklich wertvolle Schonkost. Sehr milder Geschmack zwischen Möhre, Petersilienwurzel und Rübchen. Lagerung in einer Papiertüte im Kühlschrank.

Peperoni scharf, kleine rote oder grüne Schoten von der maximalen Größe eines Fingers. Fruchtfleisch sehr herzhaft. Die Kerne in der Frucht sind sehr scharf! Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks.

Peperonnata, längliche spitz zulaufende Paprika. Eher milde Paprika. Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks.

Petersilie-kraus, krauses relativ hartes Kraut. Dunkelgrün. Wird im Bund verkauft. Lässt Gerichte frischer schmecken. Lagerung im Kühlschrank in angefeuchtetem Papier.

Petersilie glatt, glattes Kraut mit weichen Blättern. Geschmack etwas milder, als bei der krausen Petersilie. Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks.



Petersilienwurzel, spindelförmige, fleischig verdickte Wurzel. Gelblich-weiß bis hellbraun. Angenehm würziger Geschmack. Lagerung in einer Papiertüte im Kühlschrank.

Pfefferminze, ein grünes relativ großblättriges Kraut. Für Tee (schmeckt vorzüglich) oder in der orientalischen Küche. Lagerung im Kühlschrank in angefeuchtetem Papier.

Pfirsiche, Größe einer kleinen Orange. Gelbes oder weißes Fruchtfleisch. Außen gelblich mit roten Backen, filzige Schale. Geschmack süß und erfrischend. Lagerung bei ca. 7°C.

Pflaumen, zu der Familie der Pflaumen gehören viele Mitglieder: die von der Form her runden Sommer- oder Eierpflaumen, die länglichen Zwetschgen, gelbe Mirabellen und grüne Renekloden (Renekloden). Lagerung bei ca. 7°C.

Porree, der große Bruder der Lauchzwiebel. Meist als Gemüse, seltener als Rohkost. Leicht zwiebeliger Geschmack. Lagerung in einer Papiertüte im Kühlschrank.

Postelein/Portulak, langer dünner Stiel mit dunklerem Blatt am Ende. Geschmack: erfrischend salzig bis leicht säuerlich. Lagerung im Kühlschrank in angefeuchtetem Papier.

Quitten, gelbe harte Frucht von der Größe einer sehr großen Kartoffel. Form birnen- oder apfelförmig. Kann nicht roh gegessen werden (holzige). Erst im gekochten Zustand weich. Süß, mild. Lagerung bei ca. 7°C.

Radicchio, dunkelroter, runder Salat mit weißen Blattadern. Bitter, herzhaft, kräftig. Lagerung im Kühlschrank in angefeuchtetem Papier.

Radieschen, rote walnussgroße Rettichart mit Blatt. Wird im Bund verkauft. Meist relativ milder Rettich. Blätter können auch verarbeitet werden. Immer weißes Fleisch. Lagerung im Kühlschrank in angefeuchtetem Papier.



Rettich rot, länglicher roter Rettich mit typischer Rettichschärfe, jedoch nicht so scharf wie die schwarze Variante. Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks.

Rettich schwarz, runder fast schwarzer Rettich mit grober Haut. Weißes Fleisch. Meist sehr scharf. Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks.

Rettich weiß, längliche weiße Rettichform. Meist noch milder als der rote Rettich. Weißes Fleisch. Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks.

Rhabarber, länglicher grünroter flacher Stiel (ca. 30 - 50cm). Gekocht als Kompott ein Genuss. Säuerlich. Lagerung im Kühlschrank in angefeuchtetem Papier.

Romana-Salat, Römer-Salat. Länglicher grüner Salat mit festem Blatt. Sehr kräftiger, würziger Geschmack. Kann auch als Gemüse verwendet werden. Lagerung im Kühlschrank in angefeuchtetem Papier.

Romanesco, "Türmchenblumenkohl". Grünlicher Blumenkohl. Geschmacklich sehr ähnlich dem "normalen" weißen Blumenkohl. Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks.

Rosenkohl, es gibt hell- und dunkelgrünen sowie rötlich gefärbten Rosenkohl von der Größe einer grossen Walnuss. Das Gemüse ist ein großzügiger Vitaminspender für die kalte Jahreszeit. Lagerung in einer Papiertüte im Kühlschrank.

Rosmarin, ein typisches, immergrünes Mittelmeerkraut. Seine nadelähnlichen, ledrigen Blättchen schmecken bitterwürzig bis harzig. Sein volles Aroma entwickelt das Kraut jedoch erst beim Kochen. Zum Würzen können Sie Rosmarin frisch oder getrocknet verwenden. Rosmarin, dem auch erotisierende Wirkungen nachgesagt werden, wirkt in jedem Fall anregend und kräftigend. Im Volksglauben symbolisiert Rosmarin Liebe und Treue. Lagerung im Kühlschrank in Papier.

Rote Bete, bläulich-rot knollige oder längliche Rübe. Aromatische, leicht erdig schmeckende Rübenart. Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks.

Rotkohl, Rotkohl oder Rotkraut wird in manchen Gegenden auch Blaukraut genannt, was seiner Farbe in rohem Zustand auch näher kommt. Sie ist eher blauviolett. Erst durch die Zugabe von Säure, z.B. Essig, schlägt er in Rot um. Das gesunde Wintergemüse ist voller Vitamine, vor allem Vitamin C, B6 und E. Wichtige Mineralien sind Eisen, Phosphor und Magnesium. Außerdem enthält Rotkohl, wie andere Kohlsorten auch, Ascorbin, das sich beim Erhitzen in Vitamin C verwandelt. Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks.

Rucola, Rauke, Runke oder Senfkohl. Die an Löwenzahn und Rettich erinnernden Blätter schmecken am besten, wenn sie 10 bis 15 cm lang sind. Lagerung im Kühlschrank in angefeuchtetem Papier.

Rübchen, sind längliche bis kugelige Wurzeln. Farbe von weiß über gelblich bis rot. Herbstrüben sind meist größer als die ersten Rüben des Jahres. Sehr milder Geschmack. Auch als Rohkost. Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks.



Sauerkraut, küchenfertig zubereitet in Folienschlauch. Milchsauer vergorener Weißkohl. Lange Haltbarkeit! Es bedarf keiner besonderen Kühlung.

Schalotten, sind kleine Zwiebeln. Sehr feiner Zwiebelgeschmack. Kühl, trocken & dunkel lagern, nicht im Kühlschrank.

Schlangengurken, große längliche grüne Frucht. Geschmacklich eher mild, wässrig. Sehr guter Durstlöcher im Sommer. Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks.

Schnittlauch, etwa 20cm lange röhrenförmige dünne Stengel. Wird im Bund verkauft. Frischer Geschmack, leichte Zwiebelschärfe. Lagerung im Kühlschrank in angefeuchtetem Papier.

Schwarzwurzeln, weil sich unter der groben dunklen Schale feines weißes Fleisch befindet, wird das Gemüse auch Winterspargel genannt. Im Geschmack sind Schwarzwurzeln jedoch milder als Spargel, etwas erdig und herbwürzig, dabei leicht nussig. Lagerung im Kühlschrank in angefeuchtetem Papier.

Spargel, wird als Spargelstange verkauft (weiß oder grün) ca. 20cm lang. Charakteristischer Spargelgeschmack! Lagerung in einem feuchten Handtuch.

Spinat, wird als Blattspinat verkauft. Ganze grüne Blätter von der Größe einer Hand. Leicht nussiger, milder Geschmack. Auch als Salat! Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks, in einer Plastiktüte, locker verschlossen.

Spitzkohl, milder grüner spitz zulaufender geschlossener Kohlkopf. Sehr mild, butterig, fein. Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks.

Stangenbohnen, siehe Buschbohnen, jedoch flach und größer.

Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks, in einer Plastiktüte, locker verschlossen.

Staudensellerie, grünlich-weißlich mit gerippten, teilweise hohlen, fleischigen, zarten Stengeln. Sehr mildes und feines Gemüse. Als Rohkost sehr zu empfehlen.

Lagerung im Kühlschrank in angefeuchtetem Papier.

Steckrüben, sehr große Form der Rübchen. Gelblich bis violett. Fleisch ebenfalls gelb. Sehr mildes Gemüse.

Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks.

Stielmus, krautige grün-weiße Stengel. Werden im Bund verkauft. Wird meist herzhaft zubereitet. Absolut klassisch in der westfälischen Küche.

Lagerung im Kühlschrank in angefeuchtetem Papier.

Strauchtomaten, Tomate komplett mit Rispe geerntet. Meist geschmacklich besser (aber auch teurer) als die lose Form.

Strauchtomaten gelb, gelbe Form der Strauchtomate. Fruchtfleisch ebenfalls gelb.

Eine längere Lagerung ist im Kühlschrank möglich, der Geschmack entwickelt sich jedoch am besten bei Zimmertemperatur.



Thymian, feines grünes Kraut mit kleinen Blättchen. Besonders bevorzugt für die mediterrane Küche.

Lagerung im Kühlschrank in Papier.

Tomaten, rote, apfelförmige Frucht. Sehr saftig. Süßlich, herzhaft.

Eine längere Lagerung ist im Kühlschrank möglich, der Geschmack entwickelt sich jedoch am besten bei Zimmertemperatur.

Topinambur, kleine verwachsene Knollen, weiß-bräunlich bis bläulichrot. Sehr nussiger Geschmack. Auch oder gerade als Rohkost. Welke Knollen werden wieder knackig wenn sie ungeschält in kaltes Wasser gelegt werden.

Lagerung in einer Papertüte im Kühlschrank.

Trauben, in Rispen angeordnete Beeren, sind rund, rundoval bis länglich, grünlich, bernsteinfarben, gelb, rot oder blau. Tafeltrauben kommen fast immer aus dem Ausland. Sie enthalten Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Fruchtsäuren, Vitamin B + C.

Lagerung bei ca. 7°C.

Walnüsse, Außenschale stark runzelig, bräunlich. Im Inneren befinden sich die essbaren Samenkerne. Nussig, leicht bitter.

Kühl und trocken lagern, geruchsempfindlich.

Wassermelone Mini, meist ohne Kerne. ca. 1kg Gewicht

Lagerung bei 12-15°C.

Weißkohl, weiß-grünlicher fester Kohlkopf, als Rohkost oder Sauerkraut sehr beliebt.

Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks.

Winterrettich, schwarzer Rettich, grobe mattschwarze Haut, weißes Fleisch. Teilweise sehr scharf.

Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks.

Wirsing, grüne robuste Blätter schließen sich zu einem Kopf zusammen.

Ausgeprägter Kohlgeschmack.

Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks.



Zitronenbasilikum, Basilikum mit Zitronengeschmack im Bund.

Lagerung im Kühlschrank in angefeuchtetem Papier.

Zitronenmelisse, Kraut im Bund.

Zitronengeschmack leicht minzig. Im Salat, zum Würzen oder als erfrischender Tee.

Lagerung im Kühlschrank in angefeuchtetem Papier.

Zucchini, gurkenförmig. Farbe von cremeweiß, gelblich bis grün. Fruchtfleisch ähnlich dem von Schlangengurken. Weniger saftig, mit festerem Biss.

Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks.

Zuckerhut, Salat. Erinnert eher an einen großen Spitzkohl, jedoch viel feinere Blätter (ähnlich Batavia). Kräftiger, leicht bitterer Salat. Auch als Gemüse zu verwenden.

Lagerung im Kühlschrank in angefeuchtetem Papier.

Zuckermais, kein loser Mais, sondern noch am Kolben. Zum Grillen, als Gemüse oder Rohkost.

Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks.

Zwiebeln rot, mildwürzige Zwiebel, rote Schale, rotes Fleisch.

Lagerung im Kühlschrank in Papier.

Zwiebeln gelb, kräftige, würzige Haushaltszwiebel, bräunlich-gelbe Haut, weißes-gelbliches Fleisch.

Kühl, trocken & dunkel lagern, nicht im Kühlschrank.

Zwiebeln weiß, sehr milde Zwiebel, weiße Schale, weißes Fleisch. Süßlich.

Lagerung im Kühlschrank in Papier.

Saison für Gemüse aus heimischem Anbau

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Auberginen												
Blumenkohl												
Bohnen, grün												
Broccoli												
Chinakohl												
Chicorée												
Eichblattsalat												
Eisbergsalat												
Endivien												
Erbsen												
Erdbeeren												
Feldsalat												
Fenchel												
Grünkohl												
Gurken												
Kartoffeln												
Kohlrabi												
Kopfsalat												
Kürbis												
Lauch/Porrée												
Lollo rosso												
Mangold												
Möhren												
Paprika												
Pastinaken												
Radieschen												
Rettich												
Rosenkohl												
Rote Bete												
Rotkohl												
Schwarzwurzeln												
Sellerieknolle												
Spargel												
Spinat												
Staudensellerie												
Steckrüben												
Tomaten												
Topinambur												
Weißkohl												
Wirsing												
Zucchini												
Zwiebeln, Lauchzwiebeln												



Brot und Backwaren

Backzutaten

0489	Trockenhefe	9g	Rapunzel	LaconD		0,69
2630	Vanillezucker	4x8g	Lebensbaum	C% D		1,99
2631	Reinweinstein Backpulver	4x18g	Biothek Handel	C% D		0,99
0327	Speisestärke	250g	Bauck	C% A		2,19

Backmischungen

2682	Dinkel-Landbrot	500g	Bauck	DD D		2,19
------	-----------------	------	-------	------	--	------

*Ideal für den Brotbackautomaten oder zum Brötchenbacken.
Mischbrot: Dinkelmehl, Roggenmehl, Roggenvollkornsauerteig, Meersalz, Gerstenmalz*

2692	Bauernbrot	500g	Bauck	DD D		1,79
------	------------	------	-------	------	--	------

*Ideal für den Brotbackautomaten oder zum Brötchenbacken.
Weizenvollkornmehl, Roggenvollkornmehl, Roggenvollkornsauerteig, Meersalz*

2683	Ciabatta Brot	500g	Bauck	DD D		1,99
------	---------------	------	-------	------	--	------

*Ideal für den Brotbackautomaten oder zum Brötchenbacken.
Weizenmehl, Hartweizengrieß, Roggenvollkornsauerteig, Meersalz, Gerstenmalzmehl*

2698	Der schnelle Käsekuchen	485g	Bauck	C% D		3,29
------	-------------------------	------	-------	------	--	------

*Käsekuchenmischung für Kurzentschlossene.
Haferflocken, Rohrohrzucker, Maisstärke, Zimt*

2684	Dinkel- Zitronenkuchen	485g	Bauck	DD D		3,49
------	------------------------	------	-------	------	--	------

*Kuchenmischung für Kurzentschlossene.
Dinkelmehl, Rohrohrzucker, Puderzucker, Maisstärke, Backpulver, Meersalz*

Haltbare Brote

2712	Vollkorn-Knäckebrot DEMETER	200g	Naturata	DD D		1,79
2713	Butter-Zwieback DEMETER	200g	Naturata	DD D		2,79
4130	Pumpenickel	250g	Davert	C% D		1,49

Frische Brote

Vollkornbrote von Niemand

Alle Brote werden mit Sauerteig gebacken.

4000	Diese Brote wechseln in einem wöchentlichen Rhythmus als Sonderangebot: <i>1.000g für 3,10€</i>				
4014	Sonnenblumenbrot	1 kg	Niemand		
0119	Mischbrot	1 kg	Niemand		
0118	Leinsamenbrot	1 kg	Niemand		
4102	AOK Brot	1 kg	Niemand		
4015	Fünfkornbrot	1 kg	Niemand		
0121	Alles Drin Brot	1 kg	Niemand		
0114	Dicke Kruste	1 kg	Niemand		
4012	Dinkelbrot	1 kg	Niemand		
0121	Alles Drin Brot	1 kg	Niemand		3,50
<i>Roggen 50%, Weizen 50%, Sonnenblumenkerne, Leinsaat, Sesam, Hefe, Meersalz</i>					
4007	Amaranthbrot	500g	Niemand		2,00
<i>Roggen 10%, Weizen 50%, Amaranth 40%, Hefe, Meersalz</i>					
4102	AOK Brot	1 kg	Niemand		3,50
<i>50% Weizen, 50% Roggen, Sonnenblumenkerne, Haferflocken, Hefe, Meersalz</i>					
0228	Aprikosen Dinkelbrot	500g	Niemand		2,00
<i>100% Dinkel, Aprikosen, Haselnüsse, Rosinen, Sesam, Hefe, Meersalz</i>					
0114	Dicke Kruste	1 kg	Niemand		3,50
<i>70% Roggen, 30% Dinkel, Hefe, Meersalz</i>					
0227	Dinkel Alles Drin Brot	1 kg	Niemand		3,70
<i>100% Dinkel, Leinsaat, Sesam, Sonnenblumenkerne, Hirse, Hefe, Meersalz</i>					
0229	Dinkel Sonnenblumenbrot	500g	Niemand		2,00
<i>100% Dinkel, Sonnenblumenkerne, Hefe, Meersalz</i>					
4012	Dinkelbrot	1 kg	Niemand		3,80
<i>100% Dinkel, Hefe, Meersalz</i>					



Art.-Nr.	Artikel	Inhalt	Lieferant	IK	Land	Preis Euro
4041	Dinkeltoast <i>100% Dinkel, Hefe, Meersalz</i>	1 kg	Niemand			4,20
0113	Früchtebrot <i>100% Roggen, Pflaumen, Feigen, Haselnüsse, Rosinen, Korinthen, Meersalz</i>	750g	Niemand			3,30
4015	5-Korn-Brot <i>45% Weizen, 45% Roggen, Hirse, Gerstenmehl, Hafermehl, Hefe, Meersalz</i>	1 kg	Niemand			3,50
4064	Haferbrot <i>45% Roggen, 45% Weizen, 10% Hafermehl, Hefe, Meersalz</i>	1 kg	Niemand			3,80
0224	Itl. Landbrot <i>75% Weizenauszugsmehl, 25% Weizen, Hefe, Meersalz</i>	1kg	Niemand			3,50
4019	Kamutbrot <i>89% Kamut, Sonnenblumenkerne, Hefe, Meersalz</i>	500g	Niemand			2,30
4225	Kastenstuten <i>100% Dinkel, Butter, Honig, Hefe, Meersalz</i>	750g	Niemand			3,10
0116	Körner Kruste <i>70% Roggen, 30% Dinkel, Sonnenblumenkerne, Hefe, Meersalz</i>	1000g	Niemand			3,70
4010	Kürbiskernbrot <i>50% Roggen, 50% Weizen, Kürbiskerne, Hefe, Meersalz</i>	1000g	Niemand			4,00
0118	Leinsamenbrot <i>50% Roggen, 50% Weizen, Leinsaat, Hefe, Meersalz</i>	1000g	Niemand			3,50
0119	Mischbrot <i>50% Roggen, 50% Weizen, Hefe, Meersalz</i>	1000g	Niemand			3,20
4062	Möhrenbrot <i>20% Roggen, 80% Weizen, Möhren, Haselnüsse, Hefe, Meersalz, Kräutersalz</i>	500g	Niemand			2,20
4009	Nussbrot <i>20% Roggen, 80% Weizen, Haselnüsse, Hefe, Meersalz</i>	500g	Niemand			2,20
4230	Olivenbrot <i>75% Weizenauszugsmehl, 25% Weizen, Fetakäse, Oliven, Knoblauch, Pizzagewürz, Hefe, Meersalz</i>	400g	Niemand			2,70
4002	Roggenbrot <i>100% Roggen, Hefe, Meersalz</i>	1000g	Niemand			3,10

Art.-Nr.	Artikel	Inhalt	Lieferant	IK	Land	Preis Euro
4048	Rosinenstuten <i>100% Dinkelmehl, Rosinen, Korinthen, Butter, Honig, Hefe, Meersalz</i>	750g	Niemand			3,50
4045	Rosinenstuten Typ 550 <i>100% Weizenauszugsmehl, Milch, Vollei, Rosinen, Korinthen, Butter, Rum, Rohrohrzucker, Hefe, Meersalz</i>	750g	Niemand			3,00
0122	Schwarzwälderbrot <i>55% Roggen, 45% Weizenauszugsmehl, Hefe, Meersalz</i>	1000g	Niemand			3,45
4014	Sonnenblumenbrot <i>50% Roggen, 50% Weizen, Sonnenblumenkerne, Hefe, Meersalz</i>	1000g	Niemand			3,50
4231	Tomatenbrot <i>75% Weizenauszugsmehl, 25% Weizen, Tomaten, Olivenöl, Gewürze, Hefe, Meersalz</i>	500g	Niemand			2,40
4098	Walnussstuten <i>20% Roggen, 80% Weizen, Walnüsse, Hefe, Meersalz</i>	500g	Niemand			2,50

Was tun, wenn Niemand Ahnung von Vollkorn hat?

Ganz einfach: Fragen Sie nach „Niemand-Brot“!

Wir bieten Ihnen viele Sorten Brot, Brötchen und Kuchen aus täglich frisch gemahlenem, kontrolliert biologisch angebautem Getreide. Unser Brot und Gebäck bekommen Sie frisch durch die AboKiste24.de nach Hause gebracht.

Alle Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau.
Zertifiziert durch Ökokontrollstelle Nr. D-NW-D-13-2248-B



<http://www.vollkornbaeckerei-niemand.de>

Art.-Nr.	Artikel	Inhalt	Lieferant	IK	Land	Preis Euro
	Brötchen, Croissants, Toast, Baguette, Stuten und Käsestangen mit Hefe					
4066	Mohnbrötchen	1 Stck	Niemand			0,45
4073	Weizen, Mohn	10 Stck				4,25
4067	Roggenbrötchen	1 Stck	Niemand			0,40
4075	Roggen, Weizen	10 Stck				3,80
4068	Sesambrötchen	1 Stck	Niemand			0,45
4079	Weizen, Sesam	10 Stck				4,25
4083	Sonnenblumenbrötchen	1 Stck	Niemand			0,45
4081	Weizen, Sonnenblumenkerne	10 Stck				4,25
4119	Weizenbrötchen	1 Stck	Niemand			0,40
4121	100% Weizen	10 Stck				3,80
4046	Dinkelbrötchen	1 Stck	Niemand			0,50
4123	100% Dinkel	10 Stck				4,75
0531	Dinkel Alles Drin Brötchen	1Stck	Niemand			0,55
0540	Dinkel, Leinsaat, SBKerne, Sesam, Hirse	10 Stck				5,20
4125	Brötchen, gemischt	5 Stck	Niemand			2,25
4126	100% Weizen, Mohn, Sesam, Sonnenblumenkerne, etc.	10 Stck				4,35
4069	Dinkel-Rosinenbrötchen	1Stck	Niemand			0,50
4077	Dinkel, Weizen, Butter, Honig, Rosinen	10 Stck				4,75
4220	Baguette, weiß Weizenauszugsmehl	1 Stck	Niemand			1,75
0231	Butterhörnchen Weizen, Butter	1 Stck	Niemand			0,72
0570	Ciabatta Weizenauszugsmehl, Weizen	1 Stck	Niemand			0,48
0532	Dinkel-Baguette Dinkel	1 Stck	Niemand			2,00
0537	Dinkel Alles Drin Baguette Dinkel, Leinsaat, SBKerne, Sesam, Hirse	1 Stck	Niemand			2,10

Art.-Nr.	Artikel	Inhalt	Lieferant	IK	Land	Preis Euro
4047	Käsebrötchen Weizenauszugsmehl, Butter, Gouda	1 Stck	Niemand			0,90
0515	Käsekümmelstange Weizen, Butter, Gouda, Kümmel	1 Stck	Niemand			1,10
4050	Käsestange Weizen, Butter, Gouda, Paprika	1 Stck	Niemand			1,10
4053	Müslibrötchen Weizen, Hafer, Haselnüsse, Mandeln, Honig, Marzipan, Butter, Korinthen, Kakao	1 Stck	Niemand			0,90
0555	Pita Tasche (Weizenfladen) Weizenauszugsmehl, Olivenöl, Zucker, Butter, Gewürze, Knoblauch	1 Stck	Niemand			1,45
	Brote von Backbord					
	Diese Spezialitäten gibt es nur an bestimmten Tagen:					
0820	Glutenfreies Brot MIT Für Zöliakie und Sprue-Patienten geeignet! Mais, Buchweizen, Hirse, Johannisbrotkernmehl, Meersalz, Leinsamen, Fenchel, Kümmel, Koriander, Glutenfreier Sauerteig; nur Freitag	750g	Backbord			4,60
0823	Glutenfreies Brot Für Zöliakie und Sprue-Patienten geeignet! Mais, Buchweizen, Hirse, Johannisbrotkernmehl, Meersalz, Leinsamen, glutenfreier Sauerteig; nur Freitag	750g	Backbord			4,60
	Brotspezialitäten					
0310	Dinkel-Roggenbrot Ein fein vermahlenees Vollkornbrot – mild und bekömmlich! 50% Dinkel, 50% Roggen, Meersalz, Natursauerteig	750g	Backbord			3,15
0441	Hirsebrot	750g	Backbord			3,45
0440	Hirsebrot Ein fein vermahlenees Vollkornbrot mit hohem Kieselsäuregehalt. Gut für Haut, Haare und Nägel. 48% Weizen, 35% Roggen, 17% Hirse, Sesam, Meersalz, Natursauerteig	1000g	Backbord			3,60
0351	Multikornbrot	750g	Backbord			3,15
0350	Multikornbrot 60% Weizen, 40% Roggen, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen, Kürbiskerne, Meersalz, Natursauerteig	1000g	Backbord			3,65

Art.-Nr.	Artikel	Inhalt	Lieferant	IK	Land	Preis Euro
0320	Sonnenblumenkernbrot	750g	Backbord			3,15
0321	Sonnenblumenkernbrot <i>50% Weizen, 50% Roggen, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Natursauerteig</i>	1000g	Backbord			3,65
0790	Dinkelkruste <i>100% Dinkel, Hefe, Meersalz</i>	500g	Backboard			2,85
0520	Toast <i>95% Weizen, 5% Roggen, Milch, Butter, Blütenhonig, Meersalz, nat. Backstoff, Hefe</i>	500g	Backbord			2,35
0521	Toast mit Sesam <i>95% Weizen, 5% Roggen, Milch, Butter, Blütenhonig, Meersalz, nat. Backstoff, Hefe, Sesam</i>	500g	Backbord			2,45
2103	Kamut-Kürbis Brot <i>Kamutmehl, Wasser, Kürbiskerne, Dinkelflocken, Meersalz, Hefe, Dinkelmalz</i>	750g	Backbord			3,00
0892	Inkagold <i>Leicht bekömmliches Brot, auch für Allergiker geeignet. Dinkel, Amaranth, Quinoa, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Hefe</i>	500g	Backbord			2,75
0117	Mandel-Nuss-Schwarzbrot <i>Das ganz besondere Schwarzbrot! Veredelt mit schmackhaften BIO-Nüssen! Täglich außer Montag.</i>	500g	Backbord			3,10
0307	Kraft-Ballast-Brot <i>Das tägliche Stück Gesundheit. Kräftiges und kerniges Vollkornbrot mit BIO-Karotten. 50% Weizen, 50% Roggen, Meersalz, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsaat, Haferflocken, Karotten, Natursauerteig</i>	750g	Backbord			3,45
4093	Feinschmeckerbrot <i>60% Weizen, 40% Roggen, Meersalz, Hefe, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, belebtes Wasser, Mandeln, Cashewkerne, Acerola</i>	750g	Backbord			3,50
401	Feines Weizenbrot <i>70% Weizen, 30% Roggen</i>	750g	Backbord			2,75
0383	Keim & Korn Brot <i>67% Roggen, 33% Dinkel, Kümmel, Anis, SB-Kerne, Leinsaat, Kürbiskerne, Sesam</i>	500g	Backbord			3,30
111	Kleine Mahlmühle <i>70% Roggen, 30% Weizen</i>	1000g	Backbord			3,20

Art.-Nr.	Artikel	Inhalt	Lieferant	IK	Land	Preis Euro
112	Schwarzbrot <i>99,9% Roggen, Rübensirup</i>	500g	Backbord			2,35
113	Schwarzbrot mit Sonnenblumenkernen <i>99,9% Roggen, Rübensirup, SB-Kerne</i>	500g	Backbord			2,50
0250	Schweizer Bergbrot <i>100% Weizen, Olivenöl</i>	500g	Backbord			2,75
Diese Brote wechseln in einem wöchentlichen Rhythmus als Sonderangebot: für 2,99€						
0350	Multikornbrot	1 kg	Backbord			
0222	Roggenbrot	1 kg	Backbord			
0440	Hirsebrot	1 kg	Backbord			
0320	Sonnenblumenbrot	1 kg	Backbord			
0307	Kraft-Ballast-Brot	750g	Backbord			
Unsere Brötchenwelt						
0840	Dinkel-Hefebrötchen <i>Dinkel, Meersalz, Hefe</i>	Stück	Backbord			0,65
0845	Dinkel-Kürbisbrötchen <i>Dinkel, Einkornback, Rohrohrzucker, SB-Öl, Hefe, Meersalz, SB-Kerne, Leinsaat, Kürbiskerne, Dinkelsauerteig</i>	Stück	Backbord			0,65
0880	Dinkel-Croissant <i>Dinkel, Butter, Sahne, Honig, Acerola, Hefe, Meersalz</i>	Stück	Backbord			1,30
1115	Dinkel-Cranberry-Brötchen <i>Dinkelmehl Typ 630, Sojamilch, Rohrohrzucker, Margarine, Cranberries, Ei, Hefe, Acerola</i>	Stück	Backbord			1,00
0900	Spitzbrötchen <i>Weizen, Roggen, Meersalz, Butter, Gerstenmalz, nat. Backrohstoff, Hefe</i>	Stück	Backbord			0,28
1007	Doppelbrötchen Llano mit Mohn <i>Weizen, Wasser, Butter, Gerstenmalzmehl, Sanddornpulver, Meersalz, Hefe, Nat. Backrohstoff, Mohn</i>	Stück	Backbord			0,80
1108	Doppelbrötchen Llano mit Sesam <i>Weizen, Wasser, Butter, Gerstenmalzmehl, Sanddornpulver, Meersalz, Hefe, Nat. Backrohstoff, Sesam</i>	Stück	Backbord			0,80

Art.-Nr.	Artikel	Inhalt	Lieferant	IK	Land	Preis Euro
1006	Kraft-Ballast-Brötchen	Stück	Backbord			0,65
	<i>Das tägliche Stück Gesundheit. Kräftiges und kerniges Vollkornbrötchen mit BIO-Karotten. 85% Weizenvollkornmehl, 15% Roggenvollkornmehl, natürlicher Backrohstoff, Backferment, Butter, Sonnenblumenöl, Hefe, Honig (in Spuren), Acerola, Meersalz, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsaat, Haferflocken, Karotten, Natursauerteig</i>					
1060	Kürbiskernbrötchen	Stück	Backbord			0,65
	<i>Weizen, Roggen, Sonnenblumenöl, Butter, Honig, Hefe, nat. Backrohstoff, Natursauerteig, Kürbiskerne</i>					
1070	Kernbeißer	Stück	Backbord			0,65
	<i>Weizen, Roggen, Sonnenblumenöl, Butter, Honig, Hefe, nat. Backrohstoff, Natursauerteig, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen</i>					
1101	Walnusswecke	Stück	Backbord			1,15
	<i>Weizen, Butter, Walnüsse, Margarine, Rohrohrzucker, Sultaninen, Hefe, Meersalz, Zimt</i>					
1103	Früchtchen	Stück	Backbord			1,00
	<i>Weizen, Milch, Butter, Rohrohrzucker, Eier, Meersalz, Hefe, Rosinen, Feigen, Pflaumen, Aprikosen</i>					
1110	Apfelbrötchen	Stück	Backbord			0,75
	<i>Weizen, Apfel, Milch, Butter, Meersalz, Hefe, nat. Backrohstoff, Honig, Zimt</i>					
1132	Schlaumeier	Stück	Backbord			0,55
	<i>Roggenkleingebäck mit besonderen Zugaben pflanzlichen Ursprungs. 100% Roggen, Rübensirup, Meersalz, SB-Kerne, Sesam, Honig, Gerstenmalzextrakt, Schrotsauerteig, Hefe</i>					
1122	Rosinenwecke	Stück	Backbord			0,75
	<i>Weizen, Rosinen, Rohrohrzucker, Hefe, Meersalz, Eier, Milch, Butter</i>					
1125	Schokobrötchen	Stück	Backbord			0,75
	<i>Weizen, Milch, Butter, Honig, Kuvertüre, Meersalz, Hefe, nat. Backrohstoff</i>					
1126	Griechisches Landbrötchen	Stück	Backbord			1,15
	<i>Mediterrane Spezialität mit grünen Oliven und Schafskäse. Weizen Typ 550, nat. Backrohstoffe, Hefe, Olivenöl, Meersalz, Weizensauerteig Typ 550, Oliven, Dinkelmalz, Kräutermischung, Kuhweißkäse</i>					

Art.-Nr.	Artikel	Inhalt	Lieferant	IK	Land	Preis Euro
1127	Zwiebel-Walnuss-Brötchen	Stück	Backbord			1,15
	<i>Herzhaftes Walnussbrötchen mit vielen frischen Zwiebeln. Weizen Typ 550, nat. Backrohstoffe, Hefe, Olivenöl, Meersalz, Weizensauerteig Typ 550, Dinkelmalz, Walnüsse, Zwiebeln</i>					
1135	Laugenstange, süß	Stück	Backbord			0,90
	<i>Weizen, Milch, Butter, Rohrohrzucker, Eier, Meersalz, Hefe, Lauge</i>					
1200	Croissant	Stück	Backbord			1,10
	<i>Weizen, Honig, Butter, Sahne, Acerola, Hefe, Meersalz</i>					
1219	Marzipan-Croissant	Stück	Backbord			1,40
	<i>Weizen Type 550, Butter, Hefe, Rohrohrzucker, Sahne, Meersalz, Acerola, Ei, Honigmarzipan, Mandeln, Puderzucker</i>					
1235	Dinkel-Knabberstange	Stück	Backbord			1,25
	<i>Dinkel, Butter, Käse, Rübensirup, Acerola, Meersalz, Hefe</i>					
1250	Buttercroissant	Stück	Backbord			1,10
	<i>Weizen, Rohrohrzucker, Sahne, Butter, Meersalz, Hefe, Acerola, Lupinenmehl, Einkornmehl, Malzmehl</i>					
	Herzhafte Snacks					
2096	Scharfer Fladen	Stück	Backbord			2,90
	<i>Tomaten, Käse, Kräutersalz, Oregano, Knoblauch, grüne Oliven, Peperoni, Schaffeta, Hefe</i>					
2099	Spinat-Quiche	Stück	Backbord			2,50
	<i>Dinkel, Quark, Milch, Sonnenblumenöl, Meersalz, Weinsteinbackpulver, Spinat, Schafskäse, Sahne, Eier, Pfeffer, Muskat, Käse</i>					
2102	Lauch-Curry-Quiche	Stück	Backbord			2,50
	<i>Dinkel, Milch, Quark, Sonnenblumenöl, Weinsteinbackpulver, Meersalz, Zwiebel, Porree, Curry, Sahne, Eier, Käse</i>					
2094	Quiche der Saison	Stück	Backbord			2,50
	<i>Wechselndes Quichevergnügen.</i>					

Dauergebäck

2311	Nussecke <i>Ein Klassiker. Lecker und aromatisch durch Nüsse! Dinkel, Rohrohrzucker, Margarine, Haselnüsse, Sahne, Honig, Mandeln, Butter, Kuvertüre</i>	Stück	Backbord			1,80
2314	Schweineöhrchen <i>Dinkel, Rohrohrzucker, Meersalz, Butter, Margarine, Kuvertüre</i>	Stück	Backbord			1,60
2320	Mandel-Ahorn-Schnitte <i>Dinkel Typ 630, Rohrohrzucker, Butter, Meersalz, Bourbonvanille, Sahne, Ahornsirup, Mandeln</i>	Stück	Backbord			1,80

Frischeprodukte aus der Molkerei & Eier



Wir berechnen Gläser-/Flaschenpfand in Höhe von 0,15€.

Milch

7000	Vollmilch, Demeter <i>3,7% Fett</i>	1l	Söbbeke	DD	D	1,09
7010	Bio Milch, Bioland <i>1,5% Fett</i>	1l	Söbbeke	DB	D	0,95
7013	Länger frische Milch <i>3,5% Fett</i>	1l	PID	DN	D	1,05
7012	H- Milch <i>3,5% Fett</i>	1l	Söbbeke	DN	D	0,99
7011	H- Milch <i>1,5% Fett</i>	1l	Söbbeke	DN	D	1,05

Sauermilchprodukte

7030	Buttermilch, Bioland	1l	Söbbeke	DB	D	1,49
7052	Molkedrink Natur	1l	Söbbeke	DB	D	1,89
7051	Molkedrink Orange	1l	Söbbeke	DB	D	2,19
7040	Schwedenmilch, Demeter	0,5l	Schrozberg	DD	D	1,39

Soja-, Reis- und Hafergetränke

Weitere milchfreie Produkte auf Anfrage in Gebinden erhältlich!

1696	Sojadrink Natur Tetra Pack <i>Die milchfreie Alternative (nicht nur für Allergiker). Ungesüßt, laktosefrei und glutenfrei.</i>	1l	Natumi	C%	D	1,59
1694	Sojadrink Vanille TetraPak <i>Mit natürlicher Vanille. Laktosefrei und glutenfrei.</i>	1l	Natumi	C%	D	1,99
1695	Reisdrink natur Tetra Pack	1l	Natumi	C%	D	1,79
1681	Haferdrink natur TetraPack	1l	Natumi	C%	D	1,99

Quark

7067	Topfenquark, handgeschöpft 20%	500g	Andechser	DB	D	2,29
7069	Magerquark 0,1% im Becher <i>fast fettfreier Magerquark</i>	250g	Söbbeke	DB	D	0,85
7068	Magerquark 0,1% mit Joghurt	250g	Söbbeke	DB	D	1,05
7070	Speisequark mager (20%) im Becher	250g	Söbbeke	DB	D	1,09
7073	Speisesahnequark (40%) im Becher	250g	Söbbeke	DB	D	1,15

Joghurt NATUR

7200	Joghurt, Bioland <i>Trinkjoghurt</i>	1l	Söbbeke	DB	D	1,89
7204	Joghurt, Bioland 0,1% Fett <i>Magermilchjoghurt</i>	500g	Söbbeke	DB	D	1,25
7302	ABC Ferment aktiv <i>Mit Stoffwechsel unterstützenden Enzymen (Fermente)! Prophylaxe für das mikrobielle Gleichgewicht der Darmflora.</i>	500g	Söbbeke	DB	D	1,49
7201	Joghurt natur, Bioland 1,5% Fett	500g	Söbbeke	DB	D	1,19
7202	Joghurt mild, Demeter 3,7% Fett	500g	Söbbeke	DD	D	1,55
7203	Joghurt mild, Bioland 3,7% Fett stichfest	500g	Söbbeke	DB	D	1,49
7311	Joghurt natur 3,7% Fett	150g	Andechser	DB	D	0,40
7306	Joghurt Fruchtsorte wechselnd <i>Joghurtroulette! Wechselnde Fruchtsorten.</i>	500g	And./Söb.	DB	D	1,89
7299	Saisonjoghurt <i>Je nach Jahreszeit und nur für kurze Zeit im Programm!</i>	500g	And./Söb.	DB	D	1,89

Fruchtjoghurt im Glas, Demeter

7300	Fruchtjoghurt Sanddorn-Orange 4,0% Fett	500g	Söbbeke	DD	D	2,09
------	---	------	---------	----	---	------

Crenejoghurt im Glas, Bioland

7506	Milchschokolade Schokosplits 7,5% Fett	500g	Andechser	DB	D	1,99
7314	Rahmjoghurt Stracciatella 7,5% Fett (Glas)	500g	Andechser	DB	D	1,99

voll fruchtig

Ohne Aromazusatz!
Ohne Zuckerzusatz!

bio Smoothie

Der tägliche Obstgenuss aus dem Saft und Fruchtmark ganzer Früchte – cremig, unkompliziert und lecker!

NEU



SÖBBEKE
Die Bio-Molkerei!

Joghurt im Glas, Bioland

7322	Vanille 3,7% Fett	500g	Söbbeke	DB	D	1,85
7303	Vanille-Cassis 3,8% Fett	500g	Söbbeke	DB	D	1,85
7330	Nuss 3,8% Fett	500g	Söbbeke	DB	D	1,85
7331	Kokos 3,8% Fett	500g	Söbbeke	DB	D	1,85
7504	Kirsch-Banane 3,8% Fett	500g	Söbbeke	DB	D	1,85
7222	Pflaume-Lavendel 3,8% Fett	500g	Söbbeke	DB	D	1,85
7208	Aloe Vera Rose` 3,8% Fett	500g	Söbbeke	DB	D	1,85
7503	Latte Macchiato 3,7% Fett	500g	Andechser	DB	D	1,89
7308	Vanille 3,7% Fett	500g	Andechser	DB	D	1,89
7206	Orange-Dattel-Feige 3,7% Fett	500g	Andechser	DB	D	1,89
7304	Erdbeere 3,8% Fett	500g	Andechser	DB	D	1,89
7211	Lemon 3,8% Fett	500g	Andechser	DB	D	1,89
7307	Heidelbeere 3,7% Fett	500g	Andechser	DB	D	1,89
7309	Himbeer-Holunder 3,7% Fett	500g	Andechser	DB	D	1,89
7305	Mango-Vanille 3,7% Fett	500g	Andechser	DB	D	1,89

Joghurt im Glas, fettreduziert

7312	Vanille 0,3% Fett	500g	Söbbeke	DB	D	1,69
7323	Himbeere 0,1% Fett	500g	Andechser	DB	D	1,55
7324	Cappuccino 0,1% Fett	500g	Andechser	DB	D	1,55

Joghurt auf Frucht im Becher, Bioland

7460	Pfirsich-Maracuja 3,8% Fett	200g	Söbbeke	DB	D	0,85
7461	Kirsche 3,8% Fett	200g	Söbbeke	DB	D	0,85
7462	Erdbeere 3,8% Fett	200g	Söbbeke	DB	D	0,85
7463	Blaubeere 3,8% Fett	200g	Söbbeke	DB	D	0,85
7464	Brombeer-Holunder 3,8% Fett	200g	Söbbeke	DB	D	0,85
7465	Vanille-Limone 3,8% Fett	200g	Söbbeke	DB	D	0,85
7451	Himbeere 3,8% Fett	200g	Söbbeke	DB	D	0,85
7471	Frucht Bircher Müsli 3,8% Fett	200g	Söbbeke	DB	D	0,85
7470	Schokosplits 3,8% Fett	200g	Söbbeke	DB	D	0,85

Joghurt auf Frucht fettreduziert, ohne Zucker

7444	Heidelbeere 0,1% Fett	180g	Andechser	DB	D	0,69
7445	Pfirsich-Mango 0,1% Fett	180g	Andechser	DB	D	0,69

Smoothie

Die fruchtig, frische Trink-Mahlzeit (Ganzfruchtgetränk)

5421	Erdbeere-Himbeere	230ml	Söbbeke	DB	D	1,69
5424	Ananas-Banane	230ml	Söbbeke	DB	D	1,69
5433	Mango-Ananas-Cocos	230ml	Söbbeke	DB	D	1,69
5434	Kirsche-Pfirsich	230ml	Söbbeke	DB	D	1,69

Trinkjoghurt, Andechser

7468	Trinkjoghurt Himbeere	500g	Andechser	DB	D	1,39
7649	Trinkjoghurt Brombeere-Cassis	200g	Andechser	DB	D	0,79

Probiotischer Trinkjoghurt schützt und stärkt die Abwehrkräfte von innen.

7473	Aktiv mit Bio Natur 1,8% Fett	4 x 100g	Andechser	DB	D	1,95
7474	Aktiv mit Bio Vanille 1,8% Fett	4 x 100g	Andechser	DB	D	2,35

Agavi

Joghurt & Frucht ohne Kristallzucker (Gesüßt mit Agavendicksaft)

7319	Guave-Orange 3,7% Fett	150g	Söbbeke	DB	D	0,65
7320	Brombeere-Cassis 3,7% Fett	150g	Söbbeke	DB	D	0,65
7321	Erdbeere-Himbeere 3,7% Fett	150g	Söbbeke	DB	D	0,65
7329	Mandarine-Zitrone 3,7% Fett	150g	Söbbeke	DB	D	0,65

Milchreis ohne Aromazusatz

Im Doppelkammerbecher

5436	Milchreis "Schoko"	150g	Söbbeke	DB	D	0,75
5435	Milchreis "Zimt"	150g	Söbbeke	DB	D	0,75

Joghurt aus Ziegen- und Schafmilch

7703	Ziegen-Joghurt <i>Delikatess- Joghurt mit 2,5% Fett</i>	150g	bio verde	C%	A	0,99
7346	Schaf-Joghurt <i>Delikatess- Joghurt mit 5,0% Fett</i>	150g	bio verde	C%	A	0,99

Puddingdesserts

7700	Schoko-Pudding	150g	Söbbeke	DB	D	0,59
7705	Vanille-Pudding	150g	Söbbeke	DB	D	0,59
0490	Puddingpulver Schoko <i>Gourmet-Pudding zum Selberkochen!</i>	40g	Byodo	C%	D	0,99
0488	Puddingpulver Vanille <i>Gourmet-Pudding zum Selberkochen!</i>	40g	Byodo	C%	D	0,99

Sahne, Sauerrahm, Crème Fraîche, Kefir

7081	Schlagsahne, 30 % Fett Demeter	0,5l	Schrozberg	DD	D	2,49
7098	Sauerrahm, frisch 10% Fett	200g	Andechser	DB	D	0,79

7100	Crème Fraîche 30% Fett	150g	Söbbeke	DB	D	0,85
7099	Saure Sahne 10% Fett <i>Die fettärmere Creme Fraiche-Alternative.</i>	150g	Söbbeke	DB	D	0,69

7101	Kefir, Demeter	250g	Schrozberg	DD	D	0,89
------	----------------	------	------------	----	---	------

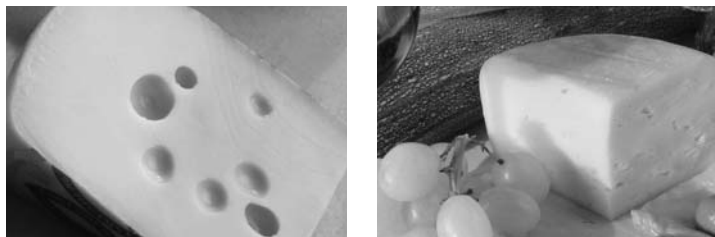
Butter, Margarine

7404	Sauerrahmbutter, Bioland	250g	Söbbeke	DB	D	2,89
7401	Butter mild gesäuert	250g	PID	DN	D	2,09
7400	Süßrahmbutter, Demeter	250g	ÖMA	DB	D	2,69
7450	Bio-Alsan Margarine	250g	Alsan-Werke	C%	D	1,15

Eier

7500	Eier 6 Stück <i>Bioland/Naturland Grösse M/L</i>					1,89
7501	Eier 10 Stück <i>Bioland/Naturland Grösse M/L</i>					3,15





Käse

Die Milchgerinnung, die Voraussetzung für die Käseherstellung ist, wird mit Hilfe von Kälberlab (wurde traditionell ausschließlich verwendet) und mikrobiellem Lab erzielt. In der heutigen Zeit gibt es nur noch wenige Käsereien, die Kälberlab verwenden. Wir weisen bei den entsprechenden Käsesorten explizit auf die Verwendung von Kälberlab hin. Ebenso geben wir Ihnen einen Hinweis, wenn es sich um Rohmilchkäse handelt. Bei den Schnittkäsen ist jeweils der Fettgehalt in der Trockenmasse angegeben.

Frischkäse , Sauermilchkäse

9574	Harzer mit Kümmel 1% Fett Tr. <i>Milder Molkekäse mit Kümmel "Harzer mit Musik"</i>	200g	ÖMA	DB	D	2,59
9556	Harzer natur 1% Fett Tr. <i>milder Molkekäse</i>	200g	ÖMA	DB	D	2,59
3427	Toscanacreme (Weißenhornor) <i>22% Fett Tr., sahnig fruchtig</i>	150g	Deutsche Parmalat	DB	D	1,89
3426	Bärlauch-Knoblauchcreme (Weißenhornor) <i>22% Fett Tr., sahnig kräftig</i>	150g	Deutsche Parmalat	DB	D	1,89
3424	Kräuter-Creme (Weißenhornor) <i>22% Fett Tr., sahnig herzhaft</i>	150g	Deutsche Parmalat	DB	D	1,89
3422	Meerrettichcreme (Weißenhornor) <i>22% Fett Tr., sahnig scharf</i>	150g	Deutsche Parmalat	DB	D	1,89
3423	Frischecreme (Weißenhornor) <i>22% Fett Tr., sahnig cremig</i>	150g	Deutsche Parmalat	DB	D	1,89
3500	Kreta Creme <i>22% Fett Tr., würzig mediterran</i>	150g	Deutsche Parmalat	DB	D	1,89
3420	Paprikacreme (Weißenhornor) <i>22% Fett Tr., sahnig würzig</i>	150g	Deutsche Parmalat	DB	D	1,89
9571	Frischkäse Natur	175g	Andechser	DB	D	1,49
9584	Frischkäse mit Kräutern	175g	Andechser	DB	D	1,59
3440	Kuno Frischkäse mit Olivenöl und Kräutern <i>48% Fett Tr., herzhaft</i>	150g	Hof Butendiek	DB	D	2,99

3441	Käthe Frischkäse mit Olivenöl und Paprika <i>48% Fett Tr., scharf</i>	150g	Hof Butendiek	DB	D	2,99
3442	Sultans Freude Frischkäse Olivenöl Datteln <i>48% Fett Tr., orientalisch-fruchtig</i>	150g	Hof Butendiek	DB	D	2,99

Weichkäse / Filata / Schimmelkäse

3430	Mozzarella 45% Fett Tr. <i>zart-mild</i>	125g	Bioverde	IA	I	1,69
3334	Camembert 45% Fett Tr.(Kälberlab) DEMETER125g <i>Eine cremig-milde Demeter-Qualität.</i>	125g	ÖMA	DD	D	1,89
3431	Camembert 55% Fett Tr. <i>mild</i>	100g	Andechser	DB	D	1,59
9587	Romadur 50% Fett Tr. <i>Je nach Reifungsgrad nimmt die Würze der Rot- und Weißschimmelkulturen zu. Lecker!</i>	100g	Andechser	DB	D	1,59
3433	Rosso-Bianco Brie 55% Fett Tr. <i>Mit Weißschimmel und Rotkulturen. Kräftig-würzig.</i>	250g	Andechser	DB	D	3,99
9552	Le Charme 56% Fett Tr. <i>Rahmbrie</i>	200g	Andechser	DB	D	3,99
3432	Ziegencamembert 50% Fett Tr. <i>aus 100% Ziegenmilch</i>	125g	Hekking	C%	NL	2,69
9554	Roquefort 52% Fett Tr. <i>Aus roher Schafmilch, kräftig, würzig, für Käsefans!</i>	100g	Valleé Verte	ECO	F	3,99

Halbfester Schnittkäse

3449	Deichkäse 50% Fett Tr. <i>ROHMILCHKÄSE mit Kälberlab. Pflege der essbaren Rinde erfolgte mit weißem Bordeaux. Kräftiges, schmackhaftes Aroma.</i>	ca. 250g	Backenholz	DB	D	20,90/kg
3434	Edamer 40% Fett Tr. <i>schön zum Überbacken</i>	ca. 250g	ÖMA	C%	D	13,90/kg
3421	Tilsiter 50% Fett Tr. <i>würzig, zart</i>	ca 250g	ÖMA	C%	D	17,90/kg
9594	Butterkäse natur 50% Fett Tr.		AND	DB	D	17,90/kg

Schnittkäse

9562	Demeter Gouda 55% Fett Tr. <i>Gouda in Demeter-Qualität. Noch viel viel sahniger als "normaler" Gouda.</i>	ca. 250g	Bastiaansen	ID	NL	15,90/kg
3400	Gouda, jung 50 % Fett Tr. <i>mild, cremig</i>	ca. 250g	Söbbeke	DB	D	13,90/kg
3402	Möhrengouda 48% Fett Tr. <i>cremig, mild</i>	ca. 250g	Bastiaansen	SKAL	NL	16,90/kg
3404	Bockshorngouda 48% Fett Tr. <i>mild, aromatisch</i>	ca. 250g	Hekking	SKAL	NL	14,90/kg

Bei Obst und Gemüse habe(n) wir/ich folgende

Abneigungen	Vorlieben
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Die Lieferung soll schnellstmöglich in Kalenderwoche _____ beginnen.

Meine Bestellung geht an umseitige Adresse

Die Kiste geht an folgende Lieferadresse:

_____	_____	_____
Ansprechpartner/in	Straße, Hausnummer	PLZ, Wohnort

Ich hole die Waren im Hofladen ab
(selbstverständlich entfällt dann die Liefergebühr)

Die Lebensmittel sollen immer bei Abwesenheit wie folgt deponiert werden:

Tour: _____ Anlieferungstag: _____

Ich habe von den Lieferbedingungen Kenntnis genommen und bevollmächtige die Werkhof-Service GmbH von folgender Bankverbindung die in Rechnung gestellten Beträge für die Abokiste und die zusätzlichen Produkte zu den jeweiligen Fälligkeiten einzuziehen.

_____	_____
Bankleitzahl	Name des Kreditinstituts

_____	_____
Kontonummer	Kontoinhaber/in (falls abweichend)

_____	_____
Ort, Datum	Unterschrift des Kontoinhabers (falls abweichend)

Unterschrift des/der Abonnent/in

Käse in Scheiben

9569	Bärlauchkäse 50% Fett Tr.	150g	Söbbeke	DB	D	2,59
9570	Butterkäse 50% Fett Tr.	150g	Andechser	DB	D	2,09
9560	Butterkäse mit Kräutern 50% Fett Tr.	150g	Andechser	DB	D	2,19
9568	Feuerkäse 50% Fett Tr.	150g	Söbbeke	DB	D	2,59
3407	Hirtenkäse 30 % Fett Tr.	125g	Andechser	DB	D	1,99
3414	Ziegenbuttermilch 48% Fett Tr.	125g	Andechser	DB	D	2,75
3437	Edamer 40% Fett Tr.	150g	Söbbeke	DB	D	2,39
3435	Gouda 48% Fett Tr.	150g	Söbbeke	DB	D	2,39
3344	Rosendahler 45% Tr.	150g	Söbbeke	DB	D	2,39

Schmelzkäse

3429	Schlemmerecken-Mix <i>50% Fett Tr., Sahne und Kräutermischung</i>	200g	Isana	C%	D	2,89
3428	Creme Emmental <i>45% Fett Tr., sahnig cremig</i>	150g	Isana	C%	D	2,79
3333	Creme Bärlauch 50% Fett Tr. <i>Mit Bärlauch zum verfeinern oder als Snack zum Dippen</i>	150g	Isana	C%	D	2,49
9573	Bazi-Sahne 45% Fett Tr. <i>Schmelzkäsezubereitung. Ideal für Pizza, Aufläufe oder Salate.</i>	62,5	Öma	DN	D	0,99



Frischfleisch und Wurstwaren (Geflügel, Schwein, Rind, Lamm)

Geflügel

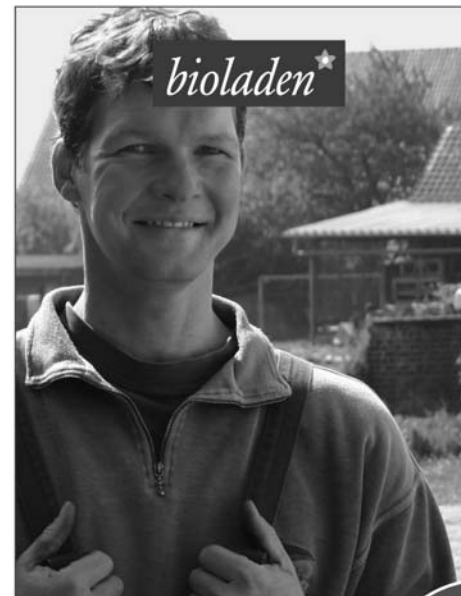
91010	Hähnchen ca. 1500g	1000g	Thönes	DN	D	12,79
92011	Hähnchenbrust, 2 Stück	1000g	Thönes	DN	D	29,99
92012	Hähnchenkeulen, 2 Stück	1000g	Thönes	DN	D	15,29
10504	Hähnchenflügel, 4 Stück	1000g	Thönes	DN	D	6,29

Schweinefleisch

06050	Bauchscheibe 3 Stück, ca. 300g	1000g	Thönes	DN	D	14,49
06080	Kotelett 2 Stück, ca. 300g	1000g	Thönes	DN	D	15,89
06111	Kassler, Nacken 2 Stück ca. 300g	1000g	Thönes	DN	D	22,49
06130	Schweinegulasch, ca. 400g	1000g	Thönes	DN	D	16,79
06160	Schweinebraten, ca. 700g	1000g	Thönes	DN	D	18,99
06180	Nackensteak 2 Stück, ca. 300g	1000g	Thönes	DN	D	15,89
06190	Schweineschnitzel 2 Stück, ca. 350g	1000g	Thönes	DN	D	17,69
06210	Minutensteaks 4 Stück, ca. 200g	1000g	Thönes	DN	D	22,79
06230	Schweinefilet, ca. 500g	1000g	Thönes	DN	D	35,99

Rindfleisch

06520	Suppenfleisch, ca. 300g	1000g	Thönes	DN	D	10,79
06530	Beinscheibe, ca. 330g	1000g	Thönes	DN	D	11,49
06560	Rindergulasch, ca. 400g	1000g	Thönes	DN	D	15,99



Berthold Grütter liefert die bioladen* Geflügelprodukte von seinem Bioland-Geflügelhof in Bocholt.



Fleisch im Frischepack steht für:

- ★ **Transparente Herkunft:** Alle Tiere von denen die Frischfleisch-Produkte stammen, sind in Deutschland geboren, aufgewachsen, geschlachtet und verarbeitet worden: Die bioladen* Hähnchenprodukte, die bioladen* Fleisch-Produkte sowie die neuen frisch&fertig-Produkte stammen von ausgewählten Bauern aus dem Münsterland, vom Niederrhein, aus dem Sauerland und der Eifel.
- ★ **Fleisch von zertifizierten Bauernhöfen:** Das Frischfleisch stammt von Landwirten, die nach den Kriterien der bekannten Anbauverbände arbeiten. Es ist von Demeter, Bioland, Naturland oder Biokreis zertifizierten Höfen.
- ★ **Besonders artgerechte Tierhaltung:** Die Tiere leben ihrem Wesen entsprechend mit ausreichend Platz, Tageslicht und frischer Luft. Die Haltung auf Stroh sowie der Auslauf ins Freie fördern das Wohlbefinden der Tiere.

- ★ **Ökologisches Futter:** Das Futter der Tiere ist überwiegend vom eigenen Hof und stammt von ökologisch bewirtschafteten Feldern, auf denen weder Herbizide, noch Fungizide oder künstlicher Stickstoff eingesetzt werden dürfen.
- ★ **Kurze Transportwege und schonende Schlachtung:** Die Transportwege sind so kurz wie möglich und die Tiere haben ausreichend Platz um Stress zu vermeiden. Bei der Schlachtung wird ein besonders schonendes Verfahren eingesetzt. Hierfür gelten hohe Auflagen.
- ★ **Reinen und unverfälschten Geschmack:** Alle weiterverarbeiteten Produkte (z. B. Rindersalami) enthalten kein Nitritpökelsalz. Außerdem sind sie frei von Glutamat, GDL (Glucodelta-Lacton), Phosphat, Milchsüßholz, Glucose-sirup und künstlichen Aromen.
- ★ **Nachhaltigkeit und Verantwortung:** Ökologischer Landbau und ökologische Tierhaltung stellen einen aktiven Beitrag zum Umweltschutz dar. Wir handeln aus Verantwortung gegenüber unserer Natur und den nachfolgenden Generationen.



06570	Rouladen 2 Stück, ca. 350g	1000g	Thönes	DN	D	22,99
06160	Schmorbraten aus der Keule, ca. 700g	1000g	Thönes	DN	D	19,99
06640	Hüftsteak 2 Stück, ca. 350g	1000g	Thönes	DN	D	39,99
06660	Rinderfilet 2 Stück, ca. 300g	1000g	Thönes	DN	D	58,99

Lammfleisch

06912	Lammkotelett 2 Stück, 300g	1000g	Thönes		D	28,99
-------	----------------------------	-------	--------	--	---	-------

Wurstwaren

8002	Knoblauchsalami <i>aus Rind und Schweinefleisch mit ganzen Knoblauchstücken</i>	170g	Chiemgauer	DB	D	4,99
8001	Lammsalami <i>aus Lamm und Rindfleisch, eine Rohwurst, geräuchert und wendet sich speziell an Freunde eines würzigen Lammaromas</i>	160g	Chiemgauer	DB	D	4,99
2601	Geflügelwürstchen im Glas <i>79% Putenfleisch, Trinkwasser, 10% Sonnenblumenöl, Meersalz, Gewürze</i>	180g	Ökoland	DB	D	3,99
2600	Frankfurter Würstchen im Glas <i>89% Schweinefleisch, Speck, Trinkwasser, Meersalz, Gewürze</i>	250g	Ökoland	DB	D	4,29
05490	Edelsalami, geschnitten ca. 80g	1 Packung	Thönes	DN	D	2,29
05500	Rindersalami, geschnitten ca. 80g	1 Packung	Thönes	DN	D	2,29
05510	Cervelatwurst, geschnitten ca. 80g	1 Packung	Thönes	DN	D	2,29
05171	Mortadella, geschnitten ca. 80g	1 Packung	Isana	C%	D	3,29
05001	Fleischwurst, Halbring ca. 200g	1 Packung	Chiemgauer	DK	D	3,19
05610	Kräuterschinken, geschnitten ca. 80g	1 Packung	Chiemgauer	DK	D	4,49
05640	Lachsschinken, geschnitten ca. 80g	1 Packung	Chiemgauer	DK	D	3,99
05521	Kochschinken, geschnitten ca. 160g	100g	Thönes	DN	D	3,99
05551	Kasslerbratenaufschnitt, ca. 80g	1 Packung	Thönes	DN	D	2,89
05660	Schinkenspeck, geschnitten ca. 80g	1 Packung	Chiemgauer	DK	D	3,99
98331	Geflügelleberwurst, ca. 120g	1 Packung	Chiemgauer	DK	D	2,79
10801	Geflügelpaprikawurst, geschnitten ca. 90g	1 Packung	Chiemgauer	DK	D	2,19
05011	Geflügelfleischwurst, Stange ca. 140g	1 Packung	Chiemgauer	DK	D	2,99
05211	Putenschinken, geschnitten ca. 80g	1 Packung	Chiemgauer	DK	D	3,79
05690	Rostbratwurst 3x80g	1 Packung	Thönes	DN	D	3,19
05700	FrISChe Bratwurst 3 Stück, ca. 300g	1000g	Thönes	DN	D	13,89
05670	FrISChe Bratwurst m. Kräutern <i>4 Stück, ca. 300g</i>	1000g	Thönes	DN	D	16,49
07500	Schweinefrikadellen, gebraten 4 Stück	1000g	Thönes	DN	D	14,99
07510	Geflügelfrikadellen, gebraten 4 Stück	1000g	Thönes	DN	D	14,99

Dauerwurst im Glas

8040	Landleberwurst	190g	Chiemgauer	DB	D	3,49
8032	Delikatess Leberwurst	120g	Chiemgauer	DB	D	3,49
8039	Deutsches Corned Beef	190g	Chiemgauer	DB	D	4,29

Tofu & pflanzliche Frischeprodukte

7083	Kokosmilch <i>Kokosnussskern 57%, Wasser 43%, ohne Zusatzstoffe wie Stabilisatoren, ideal für kalte sowie warme Speisen</i>	400ml	Terrasana	C%	LK	1,69
3453	"Vegetarischer Brotbelag "Rondo" <i>gefächerter Aufschnitt mit frischen Kräutern</i>	125g	Taifun	C%	D	2,49
3450	Tofu natur <i>aus sorgfältig ausgewählten Sojabohnen, natürlichem Nigari, Wasser</i>	400g	Taifun	C%	D	1,99
3451	Tofu geräuchert <i>seinen kräftigen Rauchgeschmack verdankt er reinem Buchenholzrauch ganz ohne Raucharoma und Räuchersalz.</i>	200g	Taifun	C%	D	2,09
2606	Tofu "Rosso" <i>Anspruchsvoll und typisch italienisch. Für die mediterrane Küche. Kalt und warm zu genießen.</i>	200g	Taifun	C%	D	1,99
8911	Tofu "Rostbräterle" <i>Kleine vegetarische Brat- und Grillwürstchen mit typisch fränkischer Majoran-Note.</i>	160g	Taifun	C%	D	1,99
8912	Tofu "Maximus Bratgriller" <i>Die dicke Tofu-Bratwurst mit dem besonderen Biss, ideal für Parties. Rein pflanzliches Sojaprodukt, mild geräuchert, kalt oder warm genießen.</i>	200g	Taifun	C%	D	2,49
2602	Tofu "Bratgriller" <i>"Bratwürstchen ""Thüringer Art"". Roh, gebraten " oder aus dem heißen Wasser genießen.</i>	300g	Taifun	C%	D	3,39

Getreide, Hülsenfrüchte, Ölsaaten

Getreide

(Größere Verpackungseinheiten auf Anfrage)

0101	Weizen	1kg	Davert	DN	D	1,99
0102	Weizen im Sack	2x 2,5kg	Davert	DN	D	9,18
0126	Hirse <i>Mild im Geschmack, reich an Kieselsäure.</i>	500g	Davert	EG	CDN	1,99
0110	Dinkel <i>Leicht nussiges Aroma.</i>	1kg	Davert	DN	D	4,29

Art.-Nr.	Artikel	Inhalt	Lieferant	IK	Land	Preis Euro
0111	Dinkel	2 x 2,5kg	Davert	DN	D	19,98
0120	Nackthafer – lieferbar ab Oktober 08	1kg	Davert	DN	D	3,49
	<i>Bei Nackthafer handelt es sich um keimfähigen Hafer.</i>					
0103	Nackthafer – lieferbar ab Oktober 08	2 x 2,5kg	Davert	DN	D	17,98
0129	6-Korn-Getreidemischung	1kg	Davert	C%	D	2,39
	<i>Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Buchweizen und Hafer</i>					
0128	6-Korn-Getreidemischung	2 x 2,5kg	Davert	C%	D	10,98
0105	Roggen	1kg	Davert	DN	D	1,99
0106	Roggen	2 x 2,5kg	Davert	DN	D	9,18
0115	Grünkern	500g	Davert	DN	D	2,99
	<i>kräftig, würziges Aroma</i>					
0124	Buchweizen	500g	Davert	EG	CN	1,79
Hülsenfrüchte						
0204	Linsen rot, geschält	500g	Rapunzel	EG	TR	1,99
	<i>Mehlig kochend, schnell zubereitet ohne Einweichen.</i>					
0202	Linsen braun	500g	Rapunzel	EG	CA	2,29
	<i>Klein, festkochend, Gourmet-Linsen.</i>					
0206	Linsen grün	500g	Rapunzel	EG	CA	2,49
	<i>Die ideale Linse für Linsensuppe und Linsenpüree.</i>					
0212	Kichererbsen	500g	Rapunzel	EG	TR	2,19
	<i>Nussiger Geschmack. Wird verwendet wie "normale" Erbsen. Hoher Gehalt an Magnesium, Eisen und Zink.</i>					
0210	Erbsen grün	500g	Davert	EG	CDN	1,59
	<i>Für die traditionelle Küche.</i>					
0894	Bohnen weiß	500g	Rapunzel	EG	CN	1,99
	<i>für Eintöpfe, Salate und Beilagen</i>					
Öl- und Keimsaaten						
0533	Sonnenblumenkerne	500g	Rapunzel	EG	AR	1,99
	<i>Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe und Vitamine machen diese Kerne zu einem besonders wertvollen Lebensmittel. Für Müsli, Salat, Gemüsepfannen etc.</i>					
0530	Sesam, ungeschält	500g	Rapunzel	EG	EG	2,49
	<i>Reich an Kalzium, Magnesium, Eisen, Kupfer, Vitamin B1 und Biotin.</i>					
0534	Leinsaat braun	500g	Rapunzel	EG	CA	1,99
	<i>Ein natürliches, die Verdauung anregendes Mittel.</i>					
0536	Kürbiskerne geröstet	200g	Rapunzel	EG	HU	3,49
	<i>Zum Knabbern & Backen und als natürliches Heilmittel bei einer Reizblase.</i>					

Art.-Nr.	Artikel	Inhalt	Lieferant	IK	Land	Preis Euro
Nüsse und Trockenfrüchte						
Nusskerne						
0589	Mandelkerne	200g	Rapunzel	EG	ES	4,99
	<i>Europäische Mandeln</i>					
0588	Aprikosenkerne ganz, süß	200g	Rapunzel	EG	TR	3,99
	<i>Die günstige Alternative zu Mandelkernen, da geschmacklich sehr ähnlich.</i>					
0505	Haselnüsse	200g	Rapunzel	EG	TR	3,99
	<i>runde Römer</i>					
0836	Kokosraspeln	250g	Rapunzel	EG	LK	1,79
	<i>Zutat für Obstsalat, Pudding, Backwaren etc. Reich an Ballaststoffen.</i>					
0523	Studentenfutter mit Sultaninen	200g	Rapunzel	EG	DE	3,49
	<i>Eine ausgewogene und leckere Knabberei.</i>					
5969	Erdnusskerne geröstet und gesalzen	125g	Rapunzel	IA	I	1,69
	<i>zum Knabbern, für asiatische Gerichte</i>					
0563	Cashew-Kerne	200g	Rapunzel	EG	IN	3,99
	<i>großer Bruch</i>					
0565	Walnusskerne	100g	Rapunzel	EG	MD	2,69
	<i>ganze Halbe</i>					
Trockenfrüchte						
0550	Sultaninen	500g	Rapunzel	EG	TR	2,79
	<i>kernlos</i>					
0551	Feigen Natural	500g	Rapunzel	EG	TR	5,49
	<i>Ideal für Fruchtbrot, klein geschnitten in das Müsli</i>					
0556	Aprikosen, süß, ganz	250g	Rapunzel	EG	TR	2,99
	<i>getrocknet</i>					
0559	Datteln ohne Stein	250g	Rapunzel	EG	TN	2,99
	<i>Ein schneller Energielieferant. Gesünder als die Schokolade in der Schublade!</i>					
0514	Pflaumen ohne Stein	250g	Rapunzel	EG	FR	4,49
	<i>getrocknet & ohne Stein</i>					



Getreideprodukte, Flocken, Müsli



Getreide, Flocken

0153	green Weizenmehl Type 1050 <i>Weizenmehl Typ 1050 ist ein dunkles Auszugsmehl</i>	1kg	BioTropic	EG	D	1,19
0155	green Weizenmehl Type 550 <i>Weizenmehl Type 550 ist ein helles Auszugsmehl. Für Feingebäck</i>	1kg	BioTropic	EG	D	1,19
0167	Dinkelmehl Type 1050 DEMETER <i>Dinkelmehl Type 1050 ist ein dunkles Auszugsmehl</i>	1kg	Spielberger	DD	D	4,19
0166	Weizenvollkornmehl <i>Die Gesundheit des ganzen Korn.</i>	1kg	Bauckhof	DD	D	2,49
0423	Paniermehl, Weizen <i>Aus Typ 550 Auszugsmehl</i>	200g	Bauckhof	DD	D	1,99
0401	Haferflocken fein	500g	Bohlsener Mühle	DB	D	1,99

Kleinblatt

0402	Haferflocken grob	500g	Bohlsener Mühle	DB	D	1,59
------	-------------------	------	-----------------	----	---	------

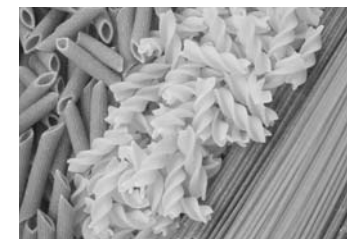
Großblatt

0408	Hirseflocken <i>Für Müsli, Getreidebrei etc. Reich an Magnesium, Eisen, Kupfer, Mangan und Silizium. Glutenfrei!</i>	500g	Spielberger	DD	D	2,49
0152	Couscous <i>Ein vorgekochter, fein zerkleinerter Weizen. Hoher Gehalt an Ballaststoffen, Eiweiß und Vitaminen. Wird als Beilage gereicht.</i>	500g	Rapunzel	EG	FR	2,39
0410	Weizengrieß <i>Grieß wird durch das Mahlen von Hartweizen gewonnen. Für Pudding, Aufläufe, Brei</i>	500g	Rapunzel	EG	DE	1,69

Müsli, Krunchy

0413	Basis Müsli <i>Haferflocken, Weizenflocken, Gerstenflocken, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, gerösteter Sesam</i>	750g	Rapunzel	EG	DE	3,49
0422	Amaranth-Schoko-Müsli <i>Haferflocken, Schokotropfen Vollmilch, Weizenpoppies, Weizenflakes, Amaranth gepoppt. Enthält keine Rosinen.</i>	500g	Rapunzel	EG	DE	3,99

0420	Amaranth-Früchte-Müsli <i>Nur mit Bienenhonig gesüßt, ohne Zuckerzusatz, fruchtig und zart-knusprig.</i>	500g	Allos	C%	D	4,59
0425	Dinkel- Guten Morgen Müsli <i>Dinkelflocken, Trockenfrüchte (Sultaninen, Johannisbeeren, Aprikosen, Äpfel, Himbeeren, Honig, SB-Kerne, Zimt, Bourbon Vanille)</i>	500g	Rosengarten	C%	D	3,49
2641	Beeren Müsli <i>Eine Mischung aus wertvollem Hafer und Dinkel abgerundet durch den süßen Geschmack der Blaubeeren.</i>	750g	Rosengarten	C%	D	4,49
0816	Schoko Krunchy <i>Haferflocken, Rohrohrzucker, pfl. Öle, Weizenflocken, Vollmilchkuvertüre, Reiscrisps, Weizensirup, Kokos, Honig, Meersalz</i>	375g	Barnhouse	EG	D	2,99
0817	Mandel Nuss Crunchy <i>Haferflocken, Rohrohrzucker, ungehärtetes Palmefett, Kokos, Honig, Reiscrispies, Cornflakes, Haselnüsse, Mandeln, Kürbiskerne, SB-Kerne, Kokoschips</i>	375g	Bohlsener Mühle	DB	D	3,49
0826	Kakao Monde <i>Ein knusprig leichtes Kakaovergnügen für die ganze Familie.</i>	250g	Bohlsener Mühle	C%	DE	2,59
0820	Cornflakes <i>Vollkorn Cornflakes, ungesüßt</i>	250g	Spielberger	C%	D	2,19
0718	Power Wheat <i>Weizenvollkornflakes mit 16% Ballaststoffen, Weizenvollkornmehl, Weizengrütze, Rübenzucker, Weizenkleie, Gerstenmalzextrakt, Meersalz</i>	500g	Evers	C%	D	3,95



Reis und Nudeln

Reis

0145	Naturreis DEMETER <i>Rundkorn</i>	1kg	Spielberger	ID	I	2,79
0148	Echter Basmati Reis, weiß <i>weißer Duftreis</i>	500g	Davert	EG	IND	3,99
0147	Echter Basmati Reis, natur <i>duftender Naturreis</i>	500g	Davert	EG	IND	3,49
0130	Reismischung mit Wildreis <i>Hochwertige Mischung aus Langkornreis natur, roter Camargue Reis und Wildreis 6,26%</i>	500g	Rapunzel	EG	DE	2,99

Art.-Nr.	Artikel	Inhalt	Lieferant	IK	Land	Preis Euro
0132	Naturreis, Thaimonnet <i>Langkorn, extra lang</i>	500g	Davert	EG	I	2,29
0139	Milchreis weiß, rund <i>weißer Rundkorn-Spitzenreis</i>	500g	Davert	EG	I	1,99
Nudeln						
Helle Nudeln aus Hartweizengriess						
0302	Spaghetti	500g	Rapunzel	C%	IT	1,19
0303	Spaghetti, extra dünn	500g	Rapunzel	C%	IT	1,49
0312	Spirelli	500g	Rapunzel	C%	IT	1,19
0318	Penne	500g	Rapunzel	IMC	IT	1,49
0321	Farfalle <i>Schmetterlingform, ideal für Nudelsalate</i>	500g	Rapunzel	C%	IT	1,69
2650	Lasagne-Platten	250g	Rapunzel	IMC	I	1,89
0374	Gemüse-Tortellini <i>kurze Kochzeit, vielseitig verwendbar. Vegan!</i>	250g	Gebr. Franz	C%	D	3,49
0373	Käse-Tortellini <i>kurze Kochzeit, vielseitig verwendbar. Vegetarisch!</i>	250g	Gebr. Franz	C%	D	3,49
Vollkornnudeln aus Hartweizenvollkorngruess						
0304	Spaghetti	500g	Rapunzel	C%	IT	1,19
0314	Spirelli	500g	Rapunzel	C%	IT	1,19
0317	Penne	500g	Rapunzel	IMC	IT	1,49
0325	Sedanini <i>Hörnchenform, ideal für Nudelsalate</i>	500g	Rapunzel	IMC	IT	1,49
0319	Fadennudeln für Suppe	250g	Rapunzel	IMC	IT	1,19
0320	Buchstabennudeln	250g	Rapunzel	IMC	IT	1,19
Dinkelnudeln						
0350	Dinkelvollkorn- Bandnudeln	500g	Naturata	DD	D	3,19
0308	Spaghetti hell DEMETER	500g	Rapunzel	DD	IT	2,69
0352	Spirelli hell DEMETER	500g	Rapunzel	DD	IT	2,69

Art.-Nr.	Artikel	Inhalt	Lieferant	IK	Land	Preis Euro
----------	---------	--------	-----------	----	------	--------------

Brotaufstriche und Nussmuse



Würzige Aufstriche

1013	Bärlauch Streich <i>würzig, cremig, streichart</i>	180g	Zwergenwiese	DD	D	2,69
1015	Schnittlauch Streich <i>cremig frisch, streichart</i>	180g	Zwergenwiese	C%	D	2,69
1014	Meerrettich Streich <i>pikant, cremig, streichart</i>	180g	Zwergenwiese	C%	D	2,69
1029	4-Pfeffer Streich <i>pikant, cremig, streichart</i>	180g	Zwergenwiese	C%	D	2,69
1025	Rote Bete- Meerrettich Streich <i>cremig frisch, streichart</i>	180g	Zwergenwiese	C%	D	2,69
1016	Bärlauch-Tomate Streich <i>würzig, cremig, streichart</i>	180g	Zwergenwiese	C%	D	2,69
1022	Zwiebel Schmelz <i>Mit gerösteten Zwiebeln & Äpfeln, vegan!</i>	150g	Zwergenwiese	C%	D	2,69
1023	Tomate- Feta Streich <i>Fettreduziert aus Sonnenblumenkernen</i>	125g	Zwergenwiese	C%	D	1,99
1026	Tomate- Basilikum, leicht	170g	Bruno Fischer	C%	D	2,35
1024	Paprika Cayenne, leicht	170g	Bruno Fischer	C%	D	2,35
1030	Schlemmerpast. Pfeffer-Michel <i>mit grünem Pfeffer</i>	125g	Evers	C%	D	1,99
1031	Schlemmerpast. Olivia <i>mit Olive und Paprika</i>	125g	Evers	C%	D	1,99
1032	Schlemmerpast. Tomasso <i>mit Tomaten und Kräutern</i>	125g	Evers	C%	D	1,99

Fruchtaufstriche

0921	Fruchtgarten Erdbeere	250g	Zwergenwiese	C%	D	2,79
0925	Fruchtgarten Sauerkirsche	250g	Zwergenwiese	C%	D	2,79
0923	Fruchtgarten Himbeere	250g	Zwergenwiese	C%	D	2,99
0999	Fruchtgarten Aprikose	250g	Zwergenwiese	C%	D	2,79
0924	Fruchtgarten Erdbeere-Rhababer	250g	Zwergenwiese	C%	D	2,79

Art.-Nr.	Artikel	Inhalt	Lieferant	IK	Land	Preis Euro
0933	Frucht-Pur-Soft Aprikose-Mango	250g	Allos	C%	D	2,49
0934	Frucht-Pur-Soft Brombeere-Cassis	250g	Allos	C%	D	2,49
0936	Frucht-Pur-Soft Erdbeere-Cranberry	250g	Allos	C%	D	2,49
0937	Pflaumenmus, gesüßt	300g	Bauck	C%	D	3,99
0949	Zuckerrübensirup im Glas	450g	Kanne	C%	D	1,79

Nussmuse

0971	Samba Haselnuss <i>Der RAPUNZEL-Renner, Schokoauflauf mit 45% Haselnussanteil.</i>	250g	Rapunzel	C%	D	3,79
0972	Samba Haselnuss	500g	Rapunzel	C%	D	6,99
0973	Tiger Nuss Nougat Creme <i>Beste Zutaten für leckeren Schokogenuss. Macht fit für Abenteuer.</i>	400g	Rapunzel	C%	D	3,49
0956	Mandelmus <i>enthält viel Kalium, Calcium und Eisen, verfeinert Saucen und Gebäck</i>	250g	Rapunzel	C%	D	7,49
0957	Mandelmus	500g	Rapunzel	C%	D	13,99
0951	Erdnussbutter Crunchy <i>der Favorit nach amerikanischem Rezept mit knackigen Erdnussstückchen</i>	500g	Rapunzel	C%	D	5,69
0953	Erdnussmus, fein <i>feine Erdnussbutter als gesunder Brotaufstrich</i>	250g	Rapunzel	C%	D	3,49
0955	Tahin ohne Salz <i>Sesammus</i>	250g	Rapunzel	C%	D	2,99

Honig und Süßungsmittel



Honig

0912	Akazienhonig <i>hellgelb, bleibt lange flüssig, mildes zurückhaltendes Aroma, zum Süßen von Desserts, Tee und anderen kalten und heißen Getränken</i>	500g	Allos	EG	H	5,49
0913	Wildblütenhonig, flüssig <i>sonnengelb, fein-cremig, abgerundetes mildes Aroma, ideal zum Süßen heißer Milch, Desserts, oder auch zu Käse</i>	500g	Allos	EG	BR	4,79
0916	Berghonig <i>tiefdunkel, zähflüssig, kräftiges Aroma mit prägnanter Würze, zum Süßen von schwarzem Tee oder Pfannkuchen ideal</i>	500g	Allos	EG	BR	4,99
0914	Orangenblütenhonig <i>hellgelb, zart-cremig, harmonisch liebliches Aroma mit intensivem Duft nach Orangenblüten</i>	500g	Allos	EG	I	6,99

Art.-Nr.	Artikel	Inhalt	Lieferant	IK	Land	Preis Euro
0908	Sonnenblumenhonig <i>Sonnengelb, streichart, angenehm mildes Aroma mit dezent säuerlicher Note.</i>	500g	Allos	EG	TR	5,29
0917	Eukalyptushonig <i>Mit kräftigem Geschmack, der nicht nur in der Erkältungszeit genossen werden kann.</i>	500g	Allos	EG	U	4,99
0915	Sommerhonig	500g	Berrenrath	DG	D	5,69

Süßungsmittel

0789	green Rohrzucker <i>günstige Rohrohrzuckeralternative</i>	500g	BioTropic	EG	C	1,59
0788	green Rohrzucker <i>günstige Rohrohrzuckeralternative</i>	1kg	BioTropic	EG	C	2,89
2643	Ahornsirup Grad A - hell und mild <i>die feinste, mildeste und hellste Variante</i>	250ml	Rapunzel	EG	CND	6,49

Salz, Würzmittel, Brühe und Saucen

Salz und Kräutersalz

1303	Atlantikmeersalz fein	500g	Rapunzel	—	E	1,29
1306	Jodiertes Meersalz <i>Meersalz mit jodhaltigen Algen, nicht raffiniert, nicht gebleicht, nicht mit Rieselhilfe versetzt</i>	500g	Rapunzel	—	D	1,99
1305	Kräutersalz in der Streudose	175g	Naturata	ID	P	2,49
1307	Kräutersalz (Nachfüllpackung) <i>mit Kräutern und Wurzelgemüse aus biologisch-dynamischem Anbau</i>	500g	Naturata	ID	P	3,99
1309	Ur-Salz, Vorratsbeutel <i>völlig unbehandelt</i>	1kg	Ernteseegen	—	D	3,59
1311	Ur-Salz, Streudose <i>völlig unbehandelt</i>	400g	Ernteseegen	—	D	1,99
1304	Himalaya Kristallsalz, fein <i>in der Streudose</i>	100g	Heuschrecke	—	PK	2,49
1308	Himalaya Kristallsalz, fein <i>Nachfüllpackung</i>	500g	Heuschrecke	—	PK	3,49

Gewürze, Kräuter

1243	Scharfmacher Gewürz-Blüten-Mischung	25g	Sonnentor	C%	A	3,29
1244	Gute Laune Gewürz-Blütenmischung	25g	Sonnentor	C%	A	3,29
1254	Basilikum <i>für die italienische Küche, Salat, Pizza, Fleisch. Nur kurz mitgaren!</i>	15g	Sonnentor	DD	D	2,09
2677	Chilipulver <i>feurig-scharfe gemahlene Chilischoten</i>	40g	Sonnentor	EG	A	2,09

Art.-Nr.	Artikel	Inhalt	Lieferant	IK	Land	Preis Euro
2669	Curry, süß (gemahlen)	35g	Sonnentor	C%	A	2,09
2671	Curry, scharf (gemahlen)	35g	Sonnentor	C%	A	2,09
1256	Dill	20g	Sonnentor	EG	A	2,09
	<i>für Blatt- und Gurkensalate, Gemüse, Fisch, helle Soßen, Suppen</i>					
1257	Kräuter der Provence	25g	Sonnentor	C%	A	2,09
2678	Kümmel, ganz	80g	Sonnentor	EG	A	2,09
	<i>macht viele Gerichte bekömmlicher</i>					
1206	Lorbeerblätter	10g	Sonnentor	EG	A	2,09
1250	Muskatnüsse, ganz	4 Stück	Sonnentor	EG	A	2,09
	<i>für Gemüse- und Kartoffelgerichte, helle Soßen</i>					
2674	Oregano	20g	Sonnentor	EG	A	2,09
1242	Paprika edelsüß	40g	Sonnentor	EG	A	2,09
	<i>Spitzenqualität aus Österreich</i>					
2681	Paprika, extrascharf	40g	Sonnentor	EG	A	2,09
	<i>Paprikapulver für alle, die es gerne scharf mögen</i>					
1212	Pfeffer, schwarz (ganz)	35g	Sonnentor	EG	A	2,09
2675	Pfeffer schwarz (gemahlen)	35g	Sonnentor	EG	A	2,09
2664	Pfeffer, weiß (ganz)	35g	Sonnentor	EG	A	2,09
2673	Rosmarin, geschnitten	30g	Sonnentor	EG	A	2,09
2672	Thymian	25g	Sonnentor	EG	A	2,09
2680	Zimt, gemahlen	40g	Sonnentor	EG	A	2,09

Brühe, Würzmittel und Saucen

1326	Würzl Nachfüllbeutel	250g	Bruno Fischer	C%	D	3,99
	<i>Die praktische Allzweckwürze, die in keiner Küche fehlen sollte.</i>					
1327	Würzl Nachfüllbeutel, hefefrei	250g	Bruno Fischer	C%	D	2,89
1328	Kräuter- Flüssigwürze	100g	Ernteseegen	C%	D	2,49
	<i>Praktische Tischflasche</i>					
2700	Gemüsebrühwürfel, klar	8 Würfel	Natur Compagnie	C%	NL	1,49
	<i>Der feine Würfel für mehr Geschmack – vielseitig und universell in der Anwendung. 1 Würfel ergibt 0,5l Brühe.</i>					
2701	Gemüsebrühwürfel, klar, salzarm	8 Würfel	Natur Compagnie	C%	NL	1,69
2704	Hühnerbouillon, klar	100g	Natur Compagnie	C%	NL	3,59
	<i>Kräftig und harmonisch mit Bio-Fleisch. Ideal zum Würzen und Verfeinern vieler Gerichte und auch als delikate Trinkbouillon ein Genuss. Feinkörnig und sofort löslich. Für 5l Brühe.</i>					
2721	Rinderbouillon, klar	100g	Natur Compagnie	C%	NL	3,59
2722	Rinder Brühwürfel	6 Würfel	Ernteseegen	C%	D	1,59
2711	Shoyu Sojasauce	250ml	TerraSana	C%	CN	3,49
	<i>Als Saucengrundlage dienen fermentierte Sojabohnen. Vielseitig verwendbar.</i>					
2706	Sauce à la Hollandaise, fein	46g	Natur Compagnie	C%	NL	1,99
	<i>Vorteilspackung mit 2 Portionsbeuteln für jeweils 1/4 Liter Sauce.</i>					
2707	Dunkle Sauce, feinkörnig	2 x 1/4l	Natur Compagnie	C%	NL	1,69
	<i>Vorteilspackung mit 2 Portionsbeuteln für jeweils 1/4 Liter Sauce.</i>					

Art.-Nr.	Artikel	Inhalt	Lieferant	IK	Land	Preis Euro
2001	Hühnersuppe mit Nudeln	1 Beutel/ 0,5l	Natur Compagnie	EG	D	1,25
2002	ASIA Gemüsesuppe mit Nudeln	1 Beutel/ 0,5l	Natur Compagnie	C%	D	1,25
2003	Tomaten Cremesuppe	1 Beutel/ 0,5l	Ernteseegen	C%	D	1,19
2008	Kartoffel-Lauch Cremesuppe	1 Beutel/ 0,5l	Ernteseegen	C%	D	1,19
2004	Eintopf mit Linsengemüse	580ml	Evers	DB	D	2,89
2005	Mexikanischer Bohneneintopf	580ml	Evers	DB	D	2,89
4055	Erbseneintopf	580ml	Evers	DB	D	2,89

Eintöpfe und Suppen

Schnelle Küche

7032	Kartoffel-Knödel, halb und halb	2 x 115g	Bruno Fischer	C%	D	2,75
2010	Fix für Kartoffel Gratin	2-3 Portionen	Ernteseegen	C%	D	1,19
2011	Fix für Nudel- Brokkoli Gratin	2-3 Portionen	Ernteseegen	C%	D	1,19
2710	Fix für Spaghetti-Bolognese f. 2 Pers.	1 Btl. à 40g	Natur Compagnie	C%	NL	1,25
2013	Fix für Lasagne al forno	2 Portionen	Natur Compagnie	C%	D	1,25
2014	Fix für Geschnetzeltes	2 Portionen	Natur Compagnie	C%	D	1,25
2018	Fix für China Pfanne	2 Portionen	Natur Compagnie	C%	D	1,25

Tomatenprodukte

1108	Geschälte Tomaten DEMETER	660g	Naturata	ID	E	2,99
	<i>In Tomatensaft. Ohne Zusatzstoffe hergestellt.</i>					
1107	Passata (passierte Tomaten)	680g	Rapunzel	IA	I	1,79
	<i>Ideale Grundlage für Suppen, Saucen und Gemüsegerichte.</i>					
1106	Tomatenpüree	400g	Naturata	ID	E	1,99
	<i>Durch ein feines Sieb gedrückt, das Kerne und Schale zurückhält.</i>					
1111	Tomatenmark	100g	Rapunzel	IB	I	0,79
	<i>22% Tr.M.</i>					
1102	Tomatenmark	200g	Rapunzel	IB	I	1,29
	<i>22% Tr.M.</i>					
1120	Tiger Tomatensauce	360ml	Rapunzel	LA	D	2,49
	<i>Fruchtig milde Tomatensauce ohne Zusatz von Zucker.</i>					
1116	Tomatensauce Toskana	340g	Rapunzel	ICEA	I	1,99
	<i>Typisch scharf – mit vielen Tomaten, Gemüse, Oliven und Peperoni.</i>					
1117	Tomatensauce Mama Mia	590g	Zwergenwiese	C%	D	2,49
	<i>Traditionelle Sauce aus Tomaten, Wasser, Meersalz und Basilikum.</i>					

Art.-Nr.	Artikel	Inhalt	Lieferant	IK	Land	Preis Euro
1118	Vegetarische Bolognese <i>Tomatenmark, Auberginen, Zucchini, Paprika, Zwiebeln, Wasser, Sonnenblumenöl, Apfeldicksaft, Meersalz, Kräuter und Gewürze</i>	350g	Zwergenwiese	C%	D	2,69
1112	Toma Tina Kinder-Ketchup <i>in der Flasche</i>	450ml	Bruno Fischer	C%	I	2,79
2685	Curry-Ketchup <i>Tomatenketchup mit Currygeschmack.</i>	450ml	Bruno Fischer	C%	D	2,79
2642	Tomatenketchup <i>Vollmundig – aus sonnengereiften Tomaten.</i>	450ml	Bruno Fischer	C%	D	2,79

Konserven

Fischkonserven

7020	Heringsfilets in Tomatencreme	200g	Nürnb. Bio Orig.	C%	D	2,29
0935	Makrelenfilet in Senf-Dill	200g	Nürnb. Bio Orig.	C%	D	2,29
0938	Thunfisch naturell, hell	120g	Fontaine	C%	D	2,39

Apfelmus

1184	Apfelmark <i>100% Apfel. Ohne Zuckerzusatz, ungesüßt</i>	700g	De Rit	C%	NL	1,99
1185	Apfelmus <i>mit Apfeldicksaft gesüßt</i>	700g	Bauck	C%	D	1,99

Gemüsekonserven

0670	Erbsen und Möhren	350g	de Rit	ID	NL	1,59
0671	Rotkohl DEMETER	355g	de Rit	ID	NL	1,49
0675	Rote Bete geschnitten DEMETER	340g	de Rit	ID	NL	1,59
0673	Erbsen, fein DEMETER	350g	de Rit	ID	NL	1,69
0674	Zuckermais DEMETER	360g	de Rit	ID	NL	1,79
0672	Kidneybohnen, rot DEMETER	350g	de Rit	ID	NL	1,39
0676	Cornichons, Abtropfgew. 190ml	370ml	Marschland	DB	D	2,25

Essig, Öl, Senf

Essig

1406	Aceto Balsamico Di Modena Rustico <i>im Holzfass gereift, eine Spezialität unter den Essigsorten</i>	0,5l	Rapunzel	EG	I	4,99
1403	Apfelessig, naturtrüb <i>ungefilteter Apfelessig in Demeter-Qualität</i>	0,75l	Voelkel	DD	D	2,49
1404	Kräuteressig, 5% Säure <i>naturbelassene Farbe und Geschmack, natürlich aromatisch</i>	0,5l	Byodo	C%	D	2,49
1407	Himbeeressig <i>Himbeeressig aus reinem, vergorenem Himbeerwein</i>	0,5l	Byodo	C%	D	4,99

Art.-Nr.	Artikel	Inhalt	Lieferant	IK	Land	Preis Euro
1430	Speiseöl Olivenöl, nativ extra <i>Vielseitig verwendbar, nicht nur für die Mittelmeerküche.</i>	1l	Rapunzel	EG	I	9,99
1434	Olivenöl Manira, nativ extra <i>Der milde Klassiker unter den Olivenölen.</i>	0,5l	Rapunzel	GR	EG	8,99
1440	Leinöl nativ <i>Das würzige Leinöl hat einen sehr hohen Gehalt an der ernährungsphysiologisch besonders wertvollen Linolensäure.</i>	100ml	Rapunzel	D	EG	6,49
1435	Sonnenblumenöl, nativ <i>Besonders weich im Geschmack</i>	0,75l	Naturata	EG	D	4,49
1442	Raps-Kernöl <i>Aus geschälter Rapssaat. Kalt gepresst, nativ.</i>	0,5l	Teutoburger Ölmühle	DB	D	6,49
1443	Rapskern-Bratöl <i>Das ideale Öl zum Braten und Frittieren – auch bei hohen Temperaturen.</i>	0,5l	Teutoburger Ölmühle	C%	D	5,99

Salatdressing

1160	French Dressing	300ml	Davert	C%	D	2,89
1161	Joghurt Dressing	300ml	Davert	C%	D	2,89

Salatsoße aus der Tüte

1162	Gourmet Garten-Kräuter	3 x 8g	Lebensbaum	C%	D	1,79
1163	Gourmet Ital. Kräuter	3 x 8g	Lebensbaum	C%	D	1,79

Senf, Mayonnaise, Meerrettich

1148	Senf (mittelscharf) <i>Zum Würzen und Verfeinern.</i>	160ml	Zwergenwiese	C%	D	1,49
1140	Senf (scharf) <i>Dem traditionellen Dijon-Senf ähnlich.</i>	160ml	Zwergenwiese	C%	D	1,99
1143	Senf (süß)	160ml	Zwergenwiese	C%	D	2,29
1151	Delikatess Mayonnaise	235g	de Rit	C%	NL	2,79
1155	Salatmayonnaise 50%, eifrei	240g	Bruno Fischer	C%	D	1,99
1152	Remoulade mit Kräutern und Ei	250ml	Byodo	C%	D	2,99
1150	Meerrettich im Glas <i>Rein naturbelassen, ungeschwefelt, rassistig scharf.</i>	90g	Zwergenwiese	98,1%	D	1,99



Apulische Feinkost – exklusiv für Sie.

SAN VICARIO bietet ein hochwertiges Sortiment feinköstlicher Produkte aus der in Süditalien gelegenen Region Apulien an.

Paolo Fusco ist gelernter „Assaggiatore“ (Verkoster) für Olivenöl und hat eine besondere Passion für hochwertige, feine Produkte und für ökologische Landwirtschaft. Zur ökologischen Bewirtschaftung kam die handwerklich-traditionelle Herstellung der Produkte, und nach mühevollen Jahren

konnte Paolo Fusco 1997 seine erste ökologische Feinkostlinie präsentieren.

Die Produkte vermitteln Genuss und Lebensfreude. Und wer kennt das nicht – das herrliche Gefühl, bei einem schönen Wein und leckeren Produkten aus Italien in Urlaubsstimmung zu schwelgen?

Wir empfehlen...

Bruschetta piccante, Oliven, Ciatelli natur.



Art.-Nr.	Artikel	Inhalt	Lieferant	IK	Land	Preis Euro
3468	San Vicario extravergine Hochwertiges, 100% apulisches Olivenöl aus handgepflückten Oliven, erinnert an die gerade frisch geerntete Olivenfrucht mit dem grasigen Duft von Tomaten und einem feinem Mandelabgang. Sehr mild.	0,5l	San Vicario	C%	IT	9,99
3469	Getrocknete Tomaten Tomaten der Sorte San Marcano in feinem Olivenöl mit Kapern, mediterranem Oregano, Peperoncini und Knoblauch.	210g	San Vicario	C%	IT	4,99
3470	Bruschetta pugliese Handgerührtes Pesto aus hochwertigen Zutaten wie Tomaten, Basilikum und wenig Peperoncini. Mit Meersalz und Knoblauch gewürzt.	130g	San Vicario	C%	IT	3,99
3471	Bruschetta piccante Nach traditionell apulischem Rezept, aus frischen Zutaten wie schwarze Oliven, getrocknete Tomaten und viel Peperoncini gefertigte Pestocrema mit feuriger Note. Mit Meersalz gewürzt.	130g	San Vicario	C%	IT	3,99
3472	Oliven Condite, schwarz Scharfe, schwarze, getrocknete Oliven, mit SAN VICARIO- Olivenöl extravergine und frischem Knoblauch verfeinert.	180g	San Vicario	C%	IT	3,99
3476	Oliven Nocellara, grün Grüne, fruchtig schmeckende Oliven der Sorte Nocellara, eingelegt in mit Meersalz verfeinertem Wasser.	280g	San Vicario	C%	IT	2,99
3474	Ciatelli natur Handwerklich gefertigte, längliche Nudeln. Langsam getrocknet, nicht gepresst, nur geformt.	250g	San Vicario	C%	IT	1,99
3473	Zitronenmarmelade Zitrusfruchtige Marmelade, handwerklich hergestellt aus den Sorten Femminello, Zagara, Bianca – mit intensiver Zitrusnote.	240g	San Vicario	C%	IT	3,99
3475	Orangenmarmelade Vollfruchtige Marmelade, handwerklich hergestellt aus den Orangensorten Tarocco und Moro – mit feiner Bitternote.	240g	San Vicario	C%	IT	3,99



Feinkost aus Tradition

ISANA Naturfeinkost GmbH & Co. KG ist ein mittelständisches Unternehmen mit rund 100 Mitarbeitern in Eresing am Ammersee. Das private Unternehmen ist inhabergeführt und hat sich in den letzten 25 Jahren im europäischen Naturkostmarkt mit der Marke „bio-verde“ eine marktführende Stellung mit Feinkostlebensmitteln erarbeitet.

Isana steht für die Herstellung und Veredelung von Bio-Feinkost (Antipasti, Pestos, Saucen, Käse). Außerdem importiert die Firma europäische Bio-Feinkost wie Pasta, Fisch, Käse, Wurst oder Schinken.

Wir empfehlen...

Pesto Pomodoro und kaltverarbeitete Antipasti, wie sonnengetrocknete Tomaten.



Art.-Nr.	Artikel	Inhalt	Lieferant	IK	Land	Preis Euro
3444	Griechischer Schaffeta Original griechischer Schaffeta.	180 g	Isana	C%	GR	3,79
3458	Pesto Genovese, frisch Traditionelles Pesto aus Basilikum, Knoblauch, Parmesan und Cashew-Kernen, kalt verarbeitet, nicht erhitzt.	200 ml	Isana	C%	DE	3,99
3459	Pesto Pomodoro, frisch Aus getrockneten Tomaten und Basilikum, ohne Knoblauch. Schmeckt herrlich aromatisch, kalt verarbeitet, nicht erhitzt.	200 ml	Isana	C%	DE	3,99
3460	demeter Bärlauch i. Öl, frisch Frischer demeter Bärlauch in Öl. Universell einsetzbar für die schnelle und feine Küche.	200 ml	Isana	DD	DE	3,99
3428	Creme Emmental Schmelzkäse – ideal auf Brot oder für die feine Küche.	150 g	Isana	C%	DE	2,79
3443	Montello Parmesan Stick Klassischer Hartkäse aus Italien. Mind. 32% Fett i.Tr.	125 g	Isana	C%	IT	3,45
3430	Mozzarella, Original Italien Frischer Filata-Käse aus Kuhmilch.	100 g	Isana	C%	DE	1,69



Süßes und Salziges (Knabbereien)



Waffeln, Kekse & Kuchen

0706	Honigwaffeln (Vollkorn)	175g	de Rit	C%	NL	2,19
0705	Haselnusswaffeln (Vollkorn)	175g	de Rit	C%	NL	2,29
0713	Heidesand (Dinkel-Schoko)	125g	Bohlsener Mühle	C%	D	1,89
0800	Dinkel-Hafer-Kekse	125g	Bohlsener Mühle	C%	D	1,89
	<i>knusprig-nussige Kekse</i>					
0824	Duetto-Doppelkekse	330g	Allos	C%	D	2,99
	<i>Gefüllt mit Kakaocreme.</i>					
0709	Butterkekse	125g	Allos	C%	D	1,49
0821	Dinkelchen	75g	Naturmarkt	C%	D	1,65
	<i>In Schokolade gehüllte Dinkelstücke. Eine kleine Verführung!</i>					
0790	Bio-Kringler	150g	de Rit	C%	NL	2,59
	<i>Süßes Blätterteiggebäck zu Tee oder Kaffee.</i>					
0715	Chocolate-Kaffeekekse	165g	de Rit	C%	NL	2,49
	<i>Dunkel, knusprig mit feinen Schokostücken.</i>					
2811	Feine Waffel und Gebäckmischung	175g	Rosengarten	99%	D	3,99
	<i>Erlesene Spezialitäten mit und ohne Schokolade.</i>					
5350	Waffelkugeln Haselnuss	65g	Rosengarten	C%	D	2,49
	<i>Waffelgebäck mit Haselnusscremefüllung 40% und Vollmilchschokolade</i>					
0716	Löffelbiskuit	125g	de Rit	C%	NL	1,79

Frucht-, Schoko- und Knusperriegel

0726	Sesamini	27g	Rapunzel	C%	PL	0,49
	<i>Sesam Krokant Schnitte mit Vollrohrzucker</i>					
0732	Müsliriegel Schoko	4 x 29g	Rapunzel	C%	AT	1,99
0734	Müsliriegel Erdbeere	4 x 29g	Rapunzel	C%	AT	1,99
0728	Samba Mini Schnitten	100g	Rapunzel	C%	DE	1,99
0943	Kanne Energie-Snack	50g	Kanne	C%	D	0,75
	<i>Die ideale Zwischenmahlzeit für Arbeit, Schule, Freizeit und Sport.</i>					
	<i>Fermentgetreide, Sonnenblumenkerne, Rosinen, Hafer</i>					
0322	Felix Dinky Riegel	45g	Vivani	C%	D	0,89
	<i>Vollmilch-Schokoriegel mit Dinkelvollkornkeks.</i>					
0311	Felix Milly Riegel	45g	Vivani	C%	D	0,89
	<i>Vollmilch-Schokoriegel mit cremiger Milchfüllung.</i>					

0313	Felix Flaky Riegel	45g	Vivani	C%	D	0,89
	<i>knusprige Weizenflakes, dick ummantelt von Vollmilch Schokolade. Zwischendurch-Genuss, auch für große Leute!</i>					
0324	Felix Vollmilch Täfelchen á 3g	1 Stück	Vivani	C%	D	0,10
0334	Amaranth-Stick Vollmilch	20g	Allos	C%	D	0,49
0333	Amaranth-Stick Zartbitter	20g	Allos	C%	D	0,49

Schokolade

0751	Vollmilch Schokolade	100g	Vivani	C%	D	1,49
	<i>besonders zarter Vollmilch-Schmelz</i>					
0781	Kids Kinderschokolade	100g	Vivani	C%	D	1,59
	<i>Vollmilch Schokolade mit cremiger Milchfüllung. Kinder lieben sie!</i>					
0785	Feine Bitter Schokolade 72% Kakao	100g	Vivani	C%	D	1,49
0741	Feine Bitter Schokolade 85% Kakao	100g	Vivani	C%	D	1,99
	<i>Ein Genuss für alle Feinschmecker und Liebhaber edler Bitterschokolade mit 85% Kakao</i>					
0743	Feine Bitter Orange Schokolade 70% Kakao	100g	Vivani	C%	D	1,59
0786	Vollmilch mit ganzen Nüssen	100g	Vivani	C%	D	1,69
0794	Cappuccino Schokolade	100g	Vivani	C%	D	1,59
	<i>Zartschmelzende Schokolade in einer 2-Schichten-Komposition: cremige weiße Schokolade und Vollmilch Schokolade, verfeinert mit bestem Espresso-Kaffee.</i>					
0797	Weißer Knusper Schokolade	100g	Vivani	C%	D	1,59
	<i>mit knusprigem Crisp Reis</i>					
0798	Chocolat Pfefferminz Crisp	100g	Naturata	C%	CH	2,29
	<i>Edelbitter Schokolade mit Pfefferminzcrispfüllung 67% Kakao</i>					
0721	Praliné Chili	100g	Naturata	C%	CH	2,49
	<i>Zartbitterschokolade mit dunkler Chili- Füllung 51% Kakao</i>					

Lutscher, Bonbons, Fruchtgummis und Lakritz

0757	Maislutscher Kirsche	13g	Corn Candy	C%	NL	0,55
0759	Maislutscher Orange	13g	Corn Candy	C%	NL	0,55
0770	Fenchel Honig Bonbons	75g	Bio Vita	C%	D	1,99
0760	Kräuter Salbei Bonbons	75g	Holle	C%	D	1,89
0799	Salzlakritz Tubi's	100g	Terrasana	C%	NL	1,65
	<i>Melasse, Weizenmehl, Reissirup, Sonnenblumenöl, Süßholzwurzelextrakt, Anisöl, Salz</i>					
0736	Lakritz Schnecken	100g	Terrasana	C%	I	1,89
0737	Saurer Fritz mit Gelatine	100g	Brettschneider	98%	D	1,39
0739	Exotic Früchte mit Gelatine	100g	Brettschneider	98%	D	1,39

Knabberereien, würzig

0660	Dinkel-Knusperbrezel	100g	Erdmannhauser C%	D		1,79
0661	Chips Paprika	125g	Andringa C%	B		1,85
0662	Chips Paprika- light	100g	Andringa C%	B		1,79
<i>in Olivenöl bei 130 C gebacken. 33% weniger Fett bei maximalem Geschmack.</i>						
0653	Kartoffel-Chips Sauerrahm/Zwiebel	125g	Mayka DB	D		2,69
<i>aus ungeschälten Kartoffeln, in reinem ungehärtetem Palmfett geröstet.</i>						
<i>Eine köstliche Komposition!</i>						
0654	Erdnussflips "Corn Snack"	125g	Molen Artje C%	NL		1,79
0656	Erdnusskerne geröstet und gesalzen	125g	Rapunzel IA	I		1,79
<i>Zum Knabbern, für asiatische Gerichte.</i>						
<i>(Erdnusskerne, Palmfett ungehärtet, Erdnussöl, Meersalz)</i>						



Kaffee, Tee & Kakao

Kaffee

1512	Kaffee-Sahne 10%	200ml	ÖMA	DB	D	1,89
<i>ultrahoch erhitzt</i>						
1523	Gusto café Viva, ganze Bohne	1000 g	Rapunzel	BCS	DO	10,99
1519	Gusto café "Viva"	500g	Rapunzel	BCS	DO	5,49
<i>60% Arabica, 40% Robusta Kaffeebohnen. Gemahlen.</i>						
<i>Kräftig-aromatische Kaffeekomposition zum günstigen Preis.</i>						
1520	Gusto café "Mild"	500g	Rapunzel	BCS	DO	7,69
<i>100% Arabica Kaffeebohnen, gemahlen. Ein besonderes Veredelungsverfahren erzeugt diese angenehme Bekömmlichkeit.</i>						
9607	Cafepads Fertilia, Regular	18 x 7g	De Rit	C%	D	2,29
1517	Gusto Espresso all'italiana gemahlen	250g	Rapunzel	C%	DOM	3,99
<i>Nach original italienischer Röstung mit klassischer "Crema".</i>						

Tee

1511	China Grüntee	250g	Cha Do	EG	VRC	6,99
<i>Kräftiger chinesischer Klassiker (preisgünstiger Gunpowder).</i>						
1518	Jasmin Grüntee, Fairtrade	20 Teebeutel	Cha Do	EG	TJ	1,99
1515	Darjeeling Schwarzer Tee	250g	Cha Do	EG	IND	6,99
<i>kräftiger Darjeeling Brokente</i>						
1500	Wohlfühltee	15 Teebeutel	Golden Temple	C%	D	2,99
<i>Kräuter- und Gewürzteesmischung mit Gewürzen</i>						
1501	Himmlicher Glücks Tee	15 Teebeutel	Golden Temple	C%	D	3,09
<i>Die inneren Botschaften der Pflanzen erinnern uns daran, dass unser Seelengrund sich immer in einem Zustand heiterer Gelassenheit befindet.</i>						
<i>Diese Mischung mit Johanniskraut hält uns munter und froh.</i>						
1514	Lebensfreude	15 Teebeutel	Golden Temple	C%	NL	2,99
<i>Kräuter- und Gewürzteesmischung</i>						
1507	Bengelchen Zaubertrank	20 Teebeutel	Sonnentor	C%	A	2,29
<i>Kräuter-/ Früchtetee im Teebeutel</i>						
1506	Bengelchen Schnupfnasen	20 Teebeutel	Sonnentor	C%	A	2,29
<i>Kräuterteemischung im Beutel</i>						
1522	English Breakfast Schwarztee	20 Teebeutel	Lebensbaum	C%	D	1,99
1528	Apfel-Zitronen-Tee	100g	Lebensbaum	C%	D	3,49
1557	Früchtetee	20 Teebeutel	Lebensbaum	C%	D	2,49
1508	Fenchel- Anis- Kümmel Tee	20 Teebeutel	Lebensbaum	C%	D	2,29
1509	Kamillente demeter	20 Teebeutel	Lebensbaum	ID	ET	1,99
1510	Pfefferminztee demeter	20 Teebeutel	Lebensbaum	ID	ET	1,99

Kakao, Schokoladengetränke

1570	Kakao	125g	Naturata	EG	DOM	2,79
<i>schwach entölt, 20-22% Fettanteil</i>						
1574	Tigerquick Instant Kakaogetränk, Dose	400g	Rapunzel	C%	D	4,99
<i>Voller Schokogeschmack durch sehr hohen Kakaoanteil.</i>						

Alkoholfreie Getränke

Wasser

Natürliches Mineralwasser aus regionaler Quelle

6325	Berg. Waldquelle medium	0,75l	Haaner Felsenquelle	—	D	0,49
6326	Berg. Waldquelle prickelnd	0,7l	Haaner Felsenquelle	—	D	0,49
6327	Berg. Waldquelle Still	1l	Haaner Felsenquelle	—	D	0,99
6329	"Evidenz" Mineralwasser ohne Kohlensäure "	1l	Haaner Felsenquelle	—	D	1,39
6306	Berg. Waldquelle medium	1,5l PET	Haaner Felsenquelle	—	D	0,99
6305	Berg. Waldquelle still	1,5l PET	Haaner Felsenquelle	—	D	0,99
6309	Berg. Waldquelle medium	0,5l PET	Haaner Felsenquelle	—	D	0,59
6322	Berg. Waldquelle still	0,5l PET	Haaner Felsenquelle	—	D	0,59

Brottrunk

0944	Kanne Brottrunk original	0,75l	Kanne	C%	D	1,90
------	--------------------------	-------	-------	----	---	------

Mit lebendigen Brotsäurebakterien – alkoholfrei. Gut für Haut, Darm und Blut.



Fruchtsäfte

1631	green Orangensaft aus 80% Orangensaftkonzentrat und 20% Orangen-Direktsaft	0,7l	BioTropic	C%	D	2,19
1684	green Mehrfruchtsaft gelb aus 8 Früchten (89%) und Möhrensaft (11%)	0,7l	BioTropic	C%	D	2,19
1685	green Mehrfruchtsaft rot aus 7 Früchten (92%) und Möhrensaft (8%)	0,7l	BioTropic	C%	D	2,19
1606	Apfelsaft naturtrüb Demeter Regionaler Apfelsaft in Demeterqualität	0,7l	Werkstatt Gottesseggen	DD	D	1,49
1604	Apfelsaft naturtrüb Streuobst Die Früchte für dieses Produkt stammen von Streuobstwiesen bzw. aus Obst-Hausgärten.	1l	Voelkel	C%	D	1,89
1605	Apfelsaft naturtrüb Streuobst Die Früchte für dieses Produkt stammen von Streuobstwiesen bzw. aus Obst-Hausgärten.	0,7l	Voelkel	C%	D	1,49
1654	Apfel-Mango-Saft Demeter Exotische Mango und kräftiger Apfelsaft ergeben diesen 100%-igen Genuss-Saft	0,7l	Voelkel	DD	D	2,99
1610	Birnensaft Birken enthalten neben ihrem natürlichen Zuckergehalt außerordentlich milde Fruchtsäuren. Dieser Birnensaft ist daher gut verträglich und bekömmlich	0,7l	Voelkel	C%	D	1,69
1646	Traubensaft, rot Demeter Vollreife Weintrauben des Weinlandes (Oinotria) Italien, erzielen durch die begünstigten Lagen und Klimaverhältnisse hohe Oechsle-Grade und verleihen diesem Traubensaft die gewünschte Natursüße.	0,7l	Voelkel	DD	D	3,29
1630	Orangensaft Demeter Die fachgerechte Verarbeitung garantiert den weitestgehenden Erhalt der wertvollen Inhaltsstoffe.	0,7l	Voelkel	DD	D	2,99
1620	7-Zwerg-Kindersaft Demeter In ihm vereinigt sich eine Vielfalt heimischer Früchte zu einem harmonischen und wertvollen Saft.	0,7l	Voelkel	DD	D	2,99
1661	Multi Natur Demeter Eine ausgewogene Komposition aus tropischen Früchten sowie Orangen, Äpfeln, Möhren und Trauben.	0,7l	Voelkel	DD	D	3,29
Limonade, Schorle						
1627	Bionade Holunder	0,33l	Bionade GmbH	C%	D	0,79
1626	Bionade Ingwer- Orange	0,33l	Bionade GmbH	C%	D	0,79
1622	Bionade Kräuter	0,33l	Bionade GmbH	C%	D	0,79
1628	Bionade Litschi	0,33l	Bionade GmbH	C%	D	0,79
1675	Bio Zisch Natur Orange Sehr erfrischend mit natürlichem Mineralwasser.	0,7l	Voelkel	C%	D	1,59
1678	Bio Zisch Bitter Lemon	0,7l	Voelkel	C%	D	1,59
1677	Bio Zisch Himbeer-Cassis Mit Himbeersaft und schwarzem Johannisbeersaft, ohne Zucker.	0,7l	Voelkel	C%	D	1,59

1680	Bio Zisch Rosenblüte	0,7l	Voelkel	C%	D	1,59
1679	Bio Zisch Holunder Blüte <i>Gekühlt ein besonderer Genuß.</i>	0,7l	Voelkel	C%	D	1,59
1629	Bio Zisch Ginger Life <i>mit zitronig-würzigem Ingwer</i>	0,5l	Voelkel	C%	D	1,29
1635	Saps Cola	0,33l	Lammsbräu	C%	D	0,99
1651	Apfel-Schorle, klar <i>Ausgesuchter Apfelsaft wird mit natürlichem Mineralwasser und Kohlensäure zu einem prickelndem Geschmackserlebnis.</i>	1l	Voelkel	C%	D	1,29

Gemüsesäfte

1632	Möhrensaft, feldfrisch Demeter <i>Die Möhre wird vor allem wegen ihres hohen Gehalts an Provitamin A geschätzt.</i>	0,7l	Voelkel	DD	D	2,29
1657	Tomatensaft <i>ein unverzichtbarer Bestandteil der täglichen Ernährung, weil er bekömmlich und appetitanregend ist sowie belebend wirkt.</i>	0,7l	Voelkel	C%	D	2,29
1634	Sauerkrautsaft Demeter <i>wertstoffreicher Weißkohl schonend milchsauer vergoren und fachgerecht ausgepresst.</i>	0,7l	Voelkel	DD	D	2,29
1656	Gemüsesaft-Komposition <i>Eine Auswahl von demeter Gemüsesäften, zum Teil milchsauer vergoren und fein gewürzt. Das Geschmackserlebnis.</i>	0,7l	Voelkel	C%	D	2,59

Malzbier

1710	Pinkus Malzbier	0,33l	Pinkus	C%	D	0,79
1711	Pinkus Honig Malzbier	0,33l	Pinkus	C%	D	0,85

Alkoholfreie Biere

Die ersten nachweislich gesunden Alkoholfreien Biere!

1706	Lammsbräu Pils	10 x 0,33l	Lammsbräu	C%	D	8,90
1705	Lammsbräu Weißbier	10 x 0,5l	Lammsbräu	C%	D	11,50
1704	Lammsbräu Dunkle Weisse	10 x 0,5l	Lammsbräu	C%	D	11,50

Alkoholhaltige Getränke (Bier, Cidre)

1709	Pinkus Special	0,5l	Pinkus	C%	D	1,15
1707	Pinkus Hefe Weizen	0,5l	Pinkus	C%	D	1,15
1708	Pinkus Pils	0,5l	Pinkus	C%	D	1,10
1608	Apfel-Cidre Demeter <i>Mit 2% vol Alkohol</i>	1l	Voelkel	C%	D	2,99

Wein, Schaumwein, Spirituosen

*Fordern Sie unseren separaten Weinkatalog an!
Hier finden Sie eine große Auswahl und viele wertvolle Tipps
rund um das Thema Wein!*



Babynahrung

Babynahrung ist ausschließlich mit 5 % Rabatt als Gebinde erhältlich!
Sprechen Sie uns an.

Ab dem 5. Monat:

2203	Baby Birne	6 x 190g	Evers	DB	D	6,78
2209	Birne mit Hafer	6 x 190g	Evers	DB	D	6,78
2210	Karottencreme mit Hühnchen	6 x 190g	Evers	DB	D	7,35
2208	Gartengemüse	6 x 190g	Evers	DB	D	5,64
2201	Apfel-Banane Bioland	6 x 190g	Evers	DB	D	6,78
2204	Birne-Äpfel Bioland	6 x 190g	Evers	DB	D	6,78

Ab dem 6. Monat:

2211	Gemüsetöpfchen mit Kalbfleisch	6 x 190g	Sunval	DD	D	6,55
2212	Karotte Kartoffel mit Rindfleisch	6 x 190g	Sunval	DD	D	6,55

Körperpflege, Kosmetik

Fordern Sie einen separaten Katalog an!

Hier finden Sie eine große Auswahl und viele wertvolle Tipps rund um das Thema Naturkosmetik!



Hygieneartikel

0050	Kosmetik Pads	50g	Arche	EG	D	1,59
0051	Wattestäbchen	200 St.	Rauscher	EG	D	1,29
	<i>aus weicher Baumwolle mit elastischem, biegsamen Stäbchen (Papierschaft)</i>					
0052	Taschentücher Mach Mit	15 Packungen	Wepa	EG	D	1,69
	<i>4-lagig, 100% Altpapier</i>					
0053	Küchenrolle	4 Rollen	Wepa	EG	D	2,69
	<i>hochweiß, 3-lagig, 100% Altpapier</i>					
0054	Toilettenpapier	8 Rollen	Wepa	EG	D	2,99

0055	Damenbinden Normal	14 Stück	Natracare	EG	GB	2,55
0056	Slipeinlage Atmungsaktiv	30 Stück	Natracare	EG	GB	2,49
0057	Tampon normal	20 Stück	Natracare	EG	GB	3,79
	<i>aus 100% kontrolliert biologischer Baumwolle</i>					
0059	Windeln Midi 4-9kg	44 Stück	Moltex	EG	D	10,99
0060	Windeln Maxi 7-18kg	42 Stück	Moltex	EG	D	10,99
0061	Windeln Junior 11-25kg	36 Stück	Moltex	EG	D	10,99
	<i>Mit über 50% nachwachsender Rohstoffen hergestellt - mit 100% chlorfreiem Saugkern und 20% biologisch abbaubarem Saugel - mit 100% biologisch abbaubarer atmungsaktiver Wäscheschutzfolie- im dermatologischen Test mit hautfreundlich bewertet.</i>					

Wasch- und Putzmittel

Mit SODASAN Waschmitteln wird die Wäsche sauber und frisch! Sogar ohne Enzyme und ohne künstliche Duft- oder Bleichstoffe. Die Waschmittel lassen sich sparsam dosieren und belasten die Umwelt so wenig wie möglich.

1800	Compact-Waschmittel	1,2 kg	Sodasan		D	6,99
	<i>Das universelle Baukasten-Grundwaschmittel für alle Textilien außer Wolle und Seide. Sodasan-ÖkoCompact enthält weder optische Aufheller noch Enzyme. Farben bleiben länger kräftig, Fasern werden geschont. Bei weißer Wäsche kann Sodasan Bleichzusatz und Fleckensalz zugegeben werden.</i>					
1801	Comfort-sensitiv	1,2 kg	Sodasan		D	6,99
	<i>Speziell entwickelt für die empfindliche und sensible Haut. Konsequenterweise wird auf den Zusatz von problematischen Inhaltsstoffen wie Enzyme, optische Aufheller und Duftstoffe verzichtet. Die Anwendung ist ausgesprochen einfach. Für alle Faserarten außer Wolle und Seide geeignet.</i>					
1802	Bleichzusatz & Fleckensalz	500 g	Sodasan		D	3,29
	<i>Geeignet als Zugabe zum Waschmittel bei weißer Wäsche und farbechter Buntwäsche. Verhindert bei regelmäßiger Zugabe das frühzeitige Vergrauen weißer Textilien.</i>					
1803	Color Waschmittel	1,5 l	Sodasan		D	5,49
	<i>Das ideale flüssige Waschmittel für Buntwäsche, insbesondere bei niedrigen Temperaturen. Enthält kein Bleichmittel und schont daher Fasern und Farben. Aufgrund seiner Zusammensetzung ist es auch in hartem Wasser anwendbar. Es enthält zertifizierte Bio-Rohstoffe. Durch die Entwicklungsarbeit von Sodasan wird die perfekte Reinigung Ihres Geschirrs jetzt auch mit Hilfe von Bio-Rohstoffen möglich. Das komplette Sodasan-System bietet Ihnen optimal abgestimmte Produkte für die Geschirrpflege von Hand und mit der Maschine.</i>					

Art.-Nr.	Artikel	Inhalt	Lieferant	IK	Land	Preis Euro
1804	Geschirrspülmittel	500 ml	Sodasan		D	1,99
	<i>Reinigt Ihr Geschirr gründlich und sorgt für streifenfreien Glanz. Die hautfreundliche Rezeptur schützt Ihre Hände vor dem Austrocknen. Es enthält ausschließlich Inhaltsstoffe auf Basis nachwachsender Rohstoffe. Als erstem Hersteller ist es Sodasan gelungen, Waschsubstanzen aus Bio-Rohstoffen einzusetzen. Die extrem hohe Wirksamkeit des Spülmittels beruht auf dem Einsatz von Zuckertensiden, Kokosfettalkoholsulfaten und Proteintensiden aus Bio-Magermilch.</i>					
1805	Maschinenspülmittel	2 kg	Sodasan		D	9,99
	<i>Jetzt kann auch Ihre Spülmaschine das Geschirr umweltschonend und perfekt reinigen. Es erhält einen tollen Glanz. Das Sodasan Maschinenspülmittel enthält keine Enzyme und ist phosphat- und chlorfrei. Es ist extrem ergiebig - bei normal verschmutztem Geschirr kann mit 1 Kg bis zu 66 mal gespült werden. Kennen Sie das Problem, wenn Ihre Gläser mit weißen Belägen als "Milchglas" aus der Spülmaschine kommen? Damit Sie von solchen Erlebnissen in Zukunft verschont bleiben, ist dieses Mittel optimal eingestellt. Es enthält einen neuartigen umweltschonenden Enthärter, der die Bildung dieses Kalkbelages verhindert. Auch unter nicht optimalen Wasserbedingungen in der Spülmaschine wird das Geschirr sauber und glänzend.</i>					
1806	Klarspüler	500 ml	Sodasan		D	3,19
	<i>Optimal abgestimmt auf das Spülmittelsystem für die Geschirrspülmaschine. Er bewirkt ein besseres Abfließen des Wassers vom Geschirr und wirkt störenden Trocknungsflecken entgegen.</i>					
1807	Regeneriersalz	2 kg	Sodasan		D	2,99
	<i>Fördert ein langes Leben des Ionenaustauschers in Ihrer Spülmaschine. Dieser enthärtet das Wasser und verhindert somit, dass sich Kalk auf dem Geschirr niederschlagen kann. Die Voraussetzung für glänzendes Geschirr.</i>					
1808	Öko-Tabs 25 Stück	25 x 25g	Sodasan		D	5,29
	<i>Bequem anzuwenden bei perfekten Spülergebnissen – einfacher lässt sich strahlender Glanz auf Ihrem Geschirr nicht erreichen! Diese Tabs sind die ersten enzymfreien Spülmittel-Tabs und somit die ökologische Alternative zu allen bisher auf dem Markt befindlichen Produkten. Zusätzlich sind die Tabs chlorfrei und phosphatfrei.</i>					

Können wir behaupten, dass Putzen Spaß macht? Auch wenn Ihr Hobby nicht "Putzen" heißt, wird der Hausputz mit Sodasan Haushaltreinigern so einfach, dass Sie sich ganz fix wieder anderen Dingen zuwenden können.

Art.-Nr.	Artikel	Inhalt	Lieferant	IK	Land	Preis Euro
1809	Orangen-Universalreiniger	500 ml	Sodasan		D	3,29
	<i>Dieser hochkonzentrierte Reiniger ist geeignet zum Reinigen aller glatten, wischbaren Oberflächen im Haushalt. Das natürliche Orangenöl gibt dem Reiniger einen frisch-fruchtigen Duft und eine intensive Farbe. In Kombination mit Zuckertensiden hat das Produkt eine hohe Reinigungswirkung, die problemlos auch mit hartnäckigem Schmutz und Fett fertig wird.</i>					
1810	Öko-Scheuermilch	500 ml	Sodasan		D	2,49
	<i>Zur kraftvollen und hygienischen Reinigung von Kacheln, Sanitärreinrichtungen (Acryl und Emaille), Duschkabinen und Armaturen. Sprühflasche.</i>					
1811	WC-Reiniger	750 ml	Sodasan		D	2,99
	<i>Mit Zitronensäure für hygienische Frische im gesamten WC-Bereich. Frei von petrochemischen Rohstoffen. Mit der praktischen Schräghalsflasche erreichen Sie mühelos auch schwierige Stellen unter dem Beckenrand.</i>					

Tiernahrung

Warum ökologisches Tierfutter?

Um das ökologische Gleichgewicht in der Natur so wenig wie möglich zu zerstören, erzeugt YarraH bewusst Tiernahrung in ökologischer Qualität. Das YarraH Hunde- und Katzenfutter enthält ausschließlich ökologischen Mais, Weizen, Reis und Gemüse. Sie wissen, dass biologisch angebaute Produkte nicht nur gesünder, sondern auch besser im Geschmack sind.

9002	Hundebrocken Mais & Huhn	15kg	YarraH	75%	NL	53,15
	<i>Nur auf Vorbestellung!</i>					
9004	Hundedinner Trockenfutter	10kg	YarraH	C%	NL	44,15
	<i>Nur auf Vorbestellung!</i>					
9000	Katzendinner Huhn in der Dose	400g	YarraH	C%	NL	1,65
9001	Katzendinner Fisch in der Dose	400g	YarraH	C%	NL	1,65

Ablauf und Lieferbedingungen

Probekiste Sie können unser Angebot auch einmalig zur Probe bestellen. Die Lieferung erfolgt in einer Einwegverpackung. Um den wöchentlich wechselnden Inhalt unserer Sortimente besser beurteilen zu können, empfehlen wir, die AboKiste für eine gewisse Zeit zu erproben. Dies ist ganz ohne Risiko, da Sie Ihr Abo jederzeit beenden können.

Bestellung Bestellen Sie Ihre AboKiste bequem über unseren Onlineshop, telefonisch, per Fax oder senden Sie uns den ausgefüllten Bestellschein zu!

Mindestbestellwert Unser Mindestbestellwert liegt bei 15,-€.

Liefergebühr Pro Lieferung Ihrer Bestellung an einen Ort Ihrer Wahl fällt eine Liefergebühr von 3,30€ an.

Liefertermin Sie erhalten Ihre Kiste an einem festgelegten Wochentag. Eine bestimmte Tageszeit kann nicht garantiert werden. ACHTUNG: An Feiertagen liefern wir nicht! **Liegt ein Feiertag vor oder auf Ihrem Liefertag verschiebt sich die Anlieferung um einen Tag nach hinten.**

Pfand Wir liefern unsere Waren in lebensmittel-echten Pfandkisten, für die ein Pfand von jeweils 6,15€ berechnet wird. Für Flaschen/Glas-Träger von Milchprodukten, Saft und Bier berechnen wir 1,55€, für Weinträger 2,50€. Für Pfandflaschen und Pfandgläser erheben wir ein Pfand von 0,08 oder 0,15€ (abhängig von der Glasart). Die Styroporboxen für den Fleischtransport werden mit 5,00€ bepfandet.

Änderungen/Urlaub Wenn Sie Ihre Bestellung ändern möchten, können Sie das bis zu zwei Tage vor dem Liefertermin tun.
 Liefertermin Mo.: Änderungswünsche bis Fr. 14 Uhr
 Liefertermin Di.: Änderungswünsche bis Fr. 14 Uhr
 Liefertermin Mi.: Änderungswünsche bis Mo. 14 Uhr
 Liefertermin Do.: Änderungswünsche bis Di. 14 Uhr
 Liefertermin Fr.: Änderungswünsche bis Mi. 14 Uhr

Dieses Zeitfenster wird auch für Bestellungen, Abbestellungen und andere Wünsche benötigt. Rufen Sie uns an, schicken Sie ein Fax, eine e-mail oder nutzen Sie unseren Online Shop:
Fon 0231 92 31 34 0, **Fax** 0231 92 31 34 14,
e-mail kunde@abokiste24.de, **www.abokiste24.de**

Sonderwünsche Teilen Sie uns Ihre Abneigungen und Vorlieben bezüglich der Sortimentszusammenstellung mit. Ihre Sonderwünsche finden Berücksichtigung.

Bezahlung Sie bezahlen immer montags rückwirkend für die Lieferung der Vorwoche bequem per Bankeinzug. Bitte füllen Sie hierfür die Einzugs-ermächtigung auf dem Bestellschein aus. Jeder Lieferung liegt eine Rechnung bei, die Ihnen gleichzeitig als Lieferschein dient.

Deponierung Wir liefern Ihre Bestellung bis zu Ihrer Wohnungstür oder einem von Ihnen gewünschten Platz. Ist dies in Einzelfällen, z.B. aus verkehrstechnischen Gründen, nicht möglich, werden Sie von uns darauf hingewiesen. Bitte vereinbaren Sie dann mit dem Fahrer ein anderes, gut erreichbares Depot, in dem Ihre Ware nicht zu Schaden kommt. Darüber hinaus können wir für Frische und Vollständigkeit nicht garantieren.

Abbestellung Sie können Ihr Abo bei uns jederzeit beenden. Wir liefern nach Ihrer Kündigung nur noch einmal. Die letzte Lieferung erfolgt in einer Einwegverpackung, um das Pfand auszugleichen.

Beanstandungen und Fragen
 Wir bemühen uns stets, Ihren Wünschen entsprechend einwandfreie Lebensmittel zu liefern. Sollten Sie dennoch Anlaß zu Reklamationen haben, sich Ihnen Fragen zur Abrechnung oder zu Produkten stellen, rufen Sie uns an. Wir helfen Ihnen gerne!

Liste der Identifikationskürzel



Bundesverband Naturkost Naturwaren Großhandel e.V.
 Der Bundesverband Naturkost Naturwaren Herstellung und Handel e.V.

empfehlten Unternehmen der Naturkostbranche die besondere Wertschätzung der internationalen IFOAM-Akkreditierung, der Arbeit von demeter-International sowie der nationalen Arbeit der deutschen Anbauverbände.

Weltweit ein gleich hohes Niveau

Der Naturkostfachhandel setzt auf ein hohes Niveau der Richtlinien, der Inspektion und der Zertifizierung. Mit der überarbeiteten IK-Liste bietet sich eine gute Möglichkeit zur erfolgreichen Profilierung der Naturkostbranche. Die Identifikationskürzel werden ausschließlich vom Bundesverband Naturkost Naturwaren Großhandel vergeben. Sie werden in der »business to business« Kommunikation verwendet und vom Lieferanten an den Kunden weitergegeben.

Für alle Nutzer offen

Die Identifikationskürzel können von allen Naturkostunternehmen verwendet werden. Verarbeitungsunternehmen und Mitglieder des Bundesverbandes nutzen die IK-Liste ohne Zahlung eines Entgelts und kennzeichnen diese Liste zusätzlich mit ihrer individuellen Mitgliedsnummer. Großhandelsunternehmen, die nicht im Bundesverband Naturkost Naturwaren Großhandel organisiert sind, zahlen eine einmalige Nutzungsgebühr.

Die Liste der Identifikationskürzel dient der Kennzeichnung von Öko-Lebensmitteln und ätherischen Ölen.

Mit Hilfe der Kürzel kann angezeigt werden, ob die zertifizierende Organisation eines Produktes:

- die AGÖL-Rahmenrichtlinien befolgt
- der IFOAM-Akkreditierung unterliegt
- die Internationalen demeter-Richtlinien befolgt

	IK	Land	Organisation Erläuterung
Deutsche Anbauverbände	DA	Deutschland	ANOG
	DB	Deutschland	Bioland
		od. Süd-Tirol	Bioland
	DD	Deutschland	demeter -Bund
	DG	Deutschland	GÄA
	DK	Deutschland	Biokreis
	DN	Deutschland	Naturland
	DO	Deutschland	Ökosiegel
	DP	Deutschland	Biopark
	DU	Deutschland	Öko Bund e.V.
DW	Deutschland	Ecovin	
IFOAM-Akkreditierung	IA	diverse	IFOAM
demeter -International	ID	diverse	demeter International oder Mitglieder von demeter International

