

**Körner und Gries**

Buchweizen	B+V
Bulgur	B+V
Couscous	B+V
Dinkel	B+V
Grünkern	B+V
Hafer	B+V
Dinkelgrieß	B+V
Roggen	B+V
Hirse	B+V
Weizen	B+V
Quinoa	v+reg.

**Hülsenfrüchte und Ölsaaten**

Erbsen (grün)	B+V
Leinsaat, Sesamsaat (ungeschält)	B+V
Linsen (braun, grün, rot, schwarz)	B+V
Kichererbsen	B+V
Kidneybohnen (rot)	B+V
Kürbiskerne	B+V
Sonnenblumenkerne	B+V
Popcornmais	B+V

**Müsli**

4-Korn-Flocken	B+V
Cornflakes	B+V
Crunchy (Dinkel, Hafer, Schoko)	B+V
Dinkelflocken	B+V
Haferflocken (fein, grob)	B+V
Müsli (Basis, Früchte, Schoko)	B+V
Reiscrispies Schoko	B+V

**Mehl & Co**

Dinkelmehl 630	B+V
(Voll-) Maismehl	B+V
Maisstärke	B+V
Paniermehl	B+V
Weizenmehl 550	B+V

**Teigwaren**

Farfalle	B+V
Lasagneplatten	B+V
Muschelnudeln	B+V
Spaghetti (hell, Vollkorn, Dinkel)	B+V
Spiralen (hell, Vollkorn, bunt)	B+V
Penne (Dinkel)	B+V
Maccheroncini (glutenfrei)	B+V
Kinderpasta	B+V

**Gewürze**

Anis	B+V
Basilikum (gerebelt)	B+V
Chili (gemahlen)	B+V
Currypulver	B+V
Fenchel (ganz)	B+V
Garam Masalla	B+V
Kardamom (gemahlen)	B+V
Koriander (gemahlen)	B+V
Kräuter der Provence (gerebelt)	B+V
Kreuzkümmel (ganz)	B+V
Kümmel (ganz)	B+V
Kurkuma	B+V
Lorbeerblätter	B+V
Nelken (ganz)	B+V
Majoran (gerebelt)	B+V
Muskatnuss (ganz)	B+V
Oregano (gerebelt)	B+V
Paprika (edelsüß)	B+V
Pfeffer (schwarz ganz, weiß gemahlen)	B+V
Pizzagewürz (ital. Mischung)	B+V
Rosmarin (geschnitten)	B+V
Thymian (gerebelt)	B+V
Wacholderbeeren	B+V
Zimt (ganz), gemahlen	B+V
Zimtstangen	B+V
Gemüsebrühe (hefefrei)	B+V

# Sortimentsliste

Dez '22

<b>Reis</b>				
Duft- (Basmati-) und Jasminreis	B+V	Tomaten-Passata, -mark, Senf und Ketchup	B+V+Pf.	Kräutersalz B+V
Milchreis	B+V			Steinsalz
Risottoreis	B+V	<b>Suppen und Salate</b>	B+V+Pf.	Ursalz grob Pf.
Naturreis (Vollkorn)	B+V			
Parboiled-Reis	B+V			
<b>Nüsse und Cracker</b>		<b>Trockenfrüchte</b>		<b>Zucker</b>
Cashewkerne (natur)	B+V	Aprikosen	B+V	Puderzucker B+V
Erdnüsse (gesalzen)	B+V	Bananenchips	B+V	Rohrohrzucker B+V
Haselnusskerne (gehackt, ganz geröstet)	B+V	Datteln	B+V	Vanillezucker B+V
Mandeln (natur, blanchiert, gehackt)	B+V	Feigen	B+V	<b>Öle und Essig</b>
Mini-Bretzeln	B+V	Backpflaumen	B+V	Apfelessig B+V
Paranusskerne	B+V	Sultaninen	B+V	Balsamico B+V
Pretzels	B+V	Mango, Ananas	B+V+Pf.	Olivenöl B+V
Studentenfutter	B+V			Rapsöl B+V
Walnussbruch	B+V			Sonnenblumenöl B+V
Nussmischungen süß und Salzig	B, V, Pf.	<b>Backzutaten</b>		Bratöl B+V
		Agar-Agar-Pulver	B+V	
<b>Süßes und Kekse</b>		Backkakao 10-12%	B+V	
Bruchschokolade (mind. 4 Sorten)	B,V	Backpulver	B+V	<b>Kaffee und Tee</b>
Kekse	B,V, reg.	bunte Streusel, Schokostreusel	B	Trinkschokolade B
Gummibärchen, Marshmallows	B+V	Kokosflocken	B+V	Kaffee (Bohnen) B+V
Lakritzschnecken	B+V	Puddingpulver (Vanille, Schoko)	B	Tee (versch. Sorten) B+V
Fruchtgummis (süß und sauer)	B+V	Schokotropfen (bitter, Vollmilch, weiße Schoko)	B	Trinkschokolade B
Cola-Flaschen	B+V	Trockenhefe	B+V	
Schokolinsen	B	Blaumohn	B+V	

## Brotaufstriche

Erdnuss-, Mandel- und Cashewmus  
 Honig  
 Nuss-Nougat-Creme  
 herzhaft aufstriche

## Reinigungsmittel

Allzweckreiniger (flüssig)  
 Badreiniger (flüssig)  
 Enthärter waMa (Pulver)  
 Bleichkomplex  
 Glasreiniger (flüssig)  
 Gallseife (Stück)  
 Kernseife (Stück)  
 Klarspüler (flüssig)  
 Spülmittel Sensitiv, Lemon (flüssig)  
 Regeneriersalz (Pulver)  
 Spülmaschinenpulver  
 WC-Reiniger (flüssig)  
 Zitronensäure (Pulver)  
 (Wasch-) Soda  
 Natron (Lebensmittelecht)

## Molkereiprodukte + Eier

**B+V+Pf.** Milch (0,5 und 1,0 Liter)  
**reg.** bunte Milch  
**B+V+Pf.** Joghurt (natur und Frucht), Kuhark  
**B+V+Pf.** Buttermilch, Kefir  
 Butter, Sahne, Schmand  
 Eier

## Körperpflege

**öko** Badepralinen  
**öko** Deocreme (verschiedene Düfte)  
**öko** Hand- und Körperseifen (verschiedene Düfte)  
**öko** Shampoo und Duschseifen (flüssig)  
**öko** Handcreme (fest und Creme)  
**öko** Gesichtspflege von Fair squared  
**öko** Gesichtsol  
**öko** Body Butter (verschiedene Düfte)  
**öko** Bodylotion Sheabutter, Shea-Butter pur  
**öko** Fußcreme  
**öko** Rasierhobel aus Edelstahl, Rasierklingen  
**öko** Rasierseife (fest)  
 Körper- und Haarseifen (fest)  
 Menstruationstassen  
 Shampoo-Bits  
 Zahnseide  
 Zahnbürste Bambus (weich, mittel, Kinder)  
 Zahnbürstenetui  
 Interdentalbürsten  
 Zahnpulver, Dent-Tabs, Zahncreme  
 Sisal-Seifensäckchen  
 Stofftaschentücher  
 Wattestäbchen

## reg.+Pf. Getränke

**reg.+Pf.** Frucht-Schorlen  
**reg.+Pf.** Haferdrink  
**reg.+Pf.** Bier (Ale, Alster, alk-frei)  
**reg.+Pf.** Weine (rot, weiß, rosé)  
**reg.+Pf.** Likör/Rum mit Sylter Meersalz  
**reg.**

**B+Pf.**  
**B+V+Pf.**  
**B+Pf.**  
**B+Pf.**  
**reg.**

## Bürsten, Tücher, etc.

**reg.** Backpinsel  
**reg.** Flaschenbürste  
**öko** Topfchwamm  
**öko** Spülbürste, Ersatzköpfe  
**öko, reg** Spültuch  
**öko, Pf.** WC-Bürste  
**reg.** Gemüsebürste  
**reg.** Strohhalmbürste

## öko, veg

## reg. Waschmittel

Vollwaschmittel  
 Waschmittel Color (flüssig)  
**reg.** Waschmittel Lavendel (flüssig)  
 Waschmittel sensitiv (flüssig)  
 Waschmittel wolle/Seide (flüssig)  
 Waschmittel im Pfandglas

**öko**  
**öko**  
**öko**  
**öko**  
**Reg., Pf.**

# Sortimentsliste

Dez '22

## Zubehör

Tee-Uhr  
Bügelflaschen und -gläser  
Brotboxen aus Edelstahl  
Kaffeefilter (diverse)  
Messer mit Holzgriff  
Pressfilterkanne  
Schraubgläser, Weckgläser  
Soulbottles  
Teesieb  
Trinkflaschen Edelstahl  
Trichter  
Zuziehbeutel, versch. Größen  
Glastrinkhalme  
Nussmilchbeutel  
Passiertuch  
Gemüsemesser



DE-ÖKO-009

## Bücher

Glücklich leben ohne Müll - Bea Johnson  
Zero Waste - Shia Su  
Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie  
Selber machen statt kaufen, Küche  
Selber machen statt kaufen, Haut & Haar  
Das Natron Handbuch  
Plastik Sparbuch  
Ohne Wenn und Abfall- Milena Glimbovski  
Wirf mich nicht weg

B = Bio

B+V = Bio + vegan

reg. = regional

Pf. = Pfandartikel

Stück für Stück GmbH & Co. KG  
Öko-Kontrollstellen-Nr.:  
DE-ÖKO-009