

## Körner und Gries

Buchweizen	B+V
Bulgur	B+V
Couscous	B+V
Dinkel	B+V
Grünkern	B+V
Hafer	B+V
Maisgrieß	B+V
Roggen	B+V
Weizen	B+V
Weizengrieß	B+V
Quinoa aus SH	V+R

## 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
Granola Apfel-Zimt	B+V
Dinkelflocken	B+V
Haferflocken (fein, grob)	B+V
Müsli (Basis, Früchte, Schoko)	B+V
Reis crispies Schoko	B+V

## Mehl & Co

Dinkelmehl G30	V+R
Weizenmehl 550	
Maisstärke	

**wir mahlen auch unsere Körner gerne zu Vollkornmehl!**

## 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
Mais-Penne (glutenfrei)	
Kinderpasta	

## Gewürze

Anis	B+V
Basilikum (gerebelt)	B+V
Chili (gemahlen)	B+V
Currypulver	B
Fenchel (ganz)	B+V
Garam Masalla	B+V
Kardamom (gemahlen)	B
Koriander (gemahlen)	B+V
Kräuter der Provence (gerebelt)	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

Nov' 22

<b>Reis</b>		Tomaten-Passata und Ketchup	B+V	<b>Salz</b>	
Duft- (Basmati-) und Jasminreis	B+V	Tomatenmark	B+V	Kräutersalz	B+V
Milchreis	B+V	Cornichons	B+V	Steinsalz	
Risottoreis	B+V	Zuckermais	B+V	Ursalz grob	
Naturreis (Vollkorn)	B+V	Mayonaise	B+V	<b>div. Gewürzmischungen</b>	
Parboiled-Reis	B+V	Remoulade	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	Rübenzucker	B+V
Pretzels	B+V	Feigen	B+V	Vanillezucker	B+V
Mandeln (natur, blanchiert, gehackt)	B+V	Backpflaumen	B+V		
Mini-Bretzeln	B+V	Sultaninen	B+V	<b>Öle und Essig</b>	
Paranusskerne	B+V	Mango, Ananas	B+V+Pf.	Apfelessig	B+V
Studentenfutter	B+V			Brandweinessig	B+V
Walnussbruch	B+V			Balsamico	B+V
Nuss-Mix gewürzt	B+V	<b>Backzutaten</b>		Olivöl	B+V
		Agar-Agar-Pulver	B+V	Rapsöl	B+V
<b>Süßes und Kekse</b>		Backkakao 10-12%	B+V	Sonnenblumenöl	B+V
Bruchschokolade (mind. 4 Sorten)	B,V	Backpulver	B+V	Bratöl	B+V
Kekse	B,V, reg.	Schokostreusel	B		
Gummibärchen	B+V	Kokosflocken	B+V	<b>Kaffee und Tee</b>	
Lakritzschnecken	B+V	Puddingpulver (Vanille, Schoko)	B	Trinkschokolade	B
Fruchtgummis (süß und sauer)	B+V	Schokotropfen (bitter, backfest)	B	Kaffee (Bohnen)	B+V, fair
Cola-Flaschen	B+V	Trockenhefe	B+V	Tee (versch. Sorten)	B+V
Schokolinsen	B	Blaumohn	B+V		
Marshmallows	B+V				

# Sortimentsliste

Nov' 22

## Brotaufstriche

Erdnuss-, Mandel- und Cashewmus  
Honig  
Nuss-Nougat-Creme  
Mango- und Himbeermus

## Salate etc.

Kraut-, Farmer- und Fleischsalat  
Heringssalate

## 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** Buttermilch, Kefir  
Butter, Sahne, Schmand  
Eier

**B+Pf.**

**B+Pf.**

## Körperpflege

Deocreme (verschiedene Düfte)  
Hand- und Körperseifen (verschiedene Düfte)  
Shampoo und Duschseifen (flüssig)  
Handcreme (fest und Creme)  
**B** Gesichtspflege von Fair squared  
**B** Bodylotion Sheabutter, Shea-Butter pur  
**B** Fußcreme  
**B** Rasierhobel aus Edelstahl, Rasierklingen  
**B** Rasierseife (fest)  
**B** Körper- und Haarseifen (fest, verschiedene Düfte)  
**B** Shampoo-Bits  
**B** Zahnseide  
**B** Zahnbürste Bambus (weich, mittel, Kinder)  
**B** Zahnbürstenetui  
**B** Interdentalbürsten  
**B**

## 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.**

**reg.+Pf.** Zahnpulver, Dent-Tabs, Zahncreme  
Sisal-Seifensäckchen  
**reg.** Stofftaschentücher  
**reg.** Wattestäbchen  
**B** etc. ...

**B+Pf.**

**reg.**

**reg.**

**B+V**

**reg.**

**reg.**

## Bürsten, Tücher, etc.

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

## Waschmittel

Vollwaschmittel	öko
Waschmittel Color (flüssig)	öko
Waschmittel Lavendel (flüssig)	öko
Waschmittel sensitiv (flüssig)	öko
Waschmittel Wolle/Seide (flüssig)	öko
Waschmittel im Pfandglas	Reg., Pf.

## Zubehör

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



## Bücher

Glücklich leben ohne Müll - Bea Johnson  
Zero Waste - Shira 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