

# Sortimentsliste

November '24

## Körner und Gries (alles vegan)

Buchweizen	B
Bulgur	B
Couscous	B
Dinkel	B
Grünkern	B
Hafer	B
Roggen	B
Hirse	B
Weizen	B
Hartweizengrieß	B
Quinoa	B

## Hülsenfrüchte und Ölsaaten (alles vegan)

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

## Reis (alles vegan)

Basmati- und Jasminreis	B
Milchreis	B
Risottoreis	B
Naturreis (Vollkorn)	B
Parboiled-Reis	B

## Müsli

4-Korn-Flocken	
Cornflakes	
Crunchy (Dinkel, Hafer, Schoko)	
Dinkelflocken	
Haferflocken (fein, grob)	
Müsli (Basis, Früchte, Schoko)	
Reiscrispies Schoko	
Granola Apfel-Zimt	

## Mehl (alles auch vegan)

Dinkelmehl G30	
Maisstärke	
Weizenmehl 550	
Wir mahlen auch gerne frisch!	

## Teigwaren (alles vegan)

Farfalle	
Lasagneplatten	
Gnocchi	
Spaghetti (hell, Vollkorn, Dinkel)	
Spiralen (hell, Vollkorn, bunt)	
Penne (Dinkel)	
Mais-Penne (glutenfrei)	
Spätzle	

Tomaten-Passata, Tomatenstücke, Ketchup  
Tomatenmark

## Gewürze (alles vegan)

B+V	Basilikum (gerebelt)	B
B+V	Chili (gemahlen)	B
B	Currypulver	B
B+V	Fenchel (ganz)	B
B+V	Garam Masalla	B
B	Koriander (gemahlen)	B
B+V	Kräuter der Provence (gerebelt)	B
B	Kreuzkümmel (ganz)	B
	Kümmel (ganz)	B
	Kurkuma	B
	Lorbeerblätter	B
B	Majoran (gerebelt)	B
B	Muskatnuss (ganz)	B
B	Oregano (gerebelt)	B
	Paprika (edelsüß)	B
	Pfeffer (schwarz ganz, weiß gemahlen)	B
	Pizzagewürz (ital. Mischung)	B
	Rosmarin (geschnitten)	B
	Thymian (gerebelt)	B
B	Wacholderbeeren	B
B	Zimt (ganz), gemahlen	B
B	Gemüsebrühe (hefefrei)	B
B	<b>Salz (alles vegan)</b>	
B	Kräutersalz	B
B	Steinsalz	B
B		
B+V		
B+V		

## Nüsse und Cracker (alles vegan)

Cashewkerne (natur)  
 Haselnusskerne (gehackt, ganz)  
 Mandeln (natur, blanchiert, gehackt)  
 Mini-Bretzeln  
 Paranusskerne  
 Pretzels (Chees & Onion, Honey mustard, original)  
 Studentenfutter  
 Walnussbruch  
 Pinienkerne  
 versch. Knabbersnacks

## Süßes und Kekse

Bruchschokolade (mind. 4 Sorten)  
 Kekse  
 Gummibärchen  
 Lakritzschnecken  
 Fruchtgummis (süß und sauer)  
 Cola-Flaschen  
 Schokolinsen  
 Marshmallows

## Brotaufstriche

Erdnuss-, Mandel- und Cashewmus  
 Honig  
 Nuss-Nougat-Creme  
 Erdbeer-, Johannisbeermarmelade  
 herzhaftere Aufstriche

## Trockenfrüchte (alles auch vegan)

B Erdbeeren  
 B Pflirsche  
 B Datteln  
 B Feigen  
 B Backpflaumen  
 B Sultaninen  
 B Mango + Ananas

## Backzutaten

B, Pf. Backkakao 10-12%  
 Backpulver  
 Kokosflocken  
 Puddingpulver (Vanille, Schoko)  
 B+V Schokotropfen (Zartbitter)  
 B, V, reg. Trockenhefe  
 B+V Kakao-Nibs  
 B+V Schoko-Plättchen

## Molkereiprodukte + Eier

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

## Käse-Auswahl

## Zucker (alles vegan)

B Puderzucker  
 B Rohrohrzucker B  
 B Rübenzucker B  
 B Vanillezucker B

## Öle und Essig (alles vegan)

B Apfelessig B  
 Olivenöl B  
 Rapsöl  
 B+V Sonnenblumenöl  
 B+V Leinöl B  
 B+V Sesamöl B  
 B Brat- und Backöl B  
 B B+V

## Kaffee und Tee

B+V Trinkschokolade  
 B+V Kaffee (Bohnen) B+Pf.  
 Getreide-, Lupinenkaffee B+V+Pf.  
 reg.+Pf. Tee (versch. Sorten) B+Pf.  
 reg.+Pf. B+Pf.

## Getränke

reg. Schorle (Apfel und Johannisbeere) B, V, reg.  
 reg. Haferdrink B  
 Bier (Ale, Alster, alk-frei) B  
 Weine (rot, weiß, rosé) B  
 Karamell-Likör mit Sylter Meersalz

## 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)

## Waschmittel

Waschmittel color sensitiv (Pulver)  
 Waschmittel Color (flüssig)  
 Waschmittel Lavendel (flüssig)  
 Waschmittel sensitiv (flüssig)  
 Waschmittel wolle/Seide (flüssig)

Tee-Uhr  
 Bügelflaschen und -gläser  
 Brotdosen aus Edelstahl  
 Kaffeefilter (diverse)  
 Messer mit Holzgriff

## Körperpflege

B Deocreme (verschiedene Düfte)  
 B Hand- und Körperseifen (verschiedene Düfte)  
 B Shampoo (flüssig + fest)  
 B Handcreme (fest und Creme)  
 B Bodylotion Sheabutter  
 B Fußcreme  
 B Rasierhobel aus Edelstahl, Rasierklingen  
 B Rasierseife (fest)  
 B Körper- und Haarseifen (fest, verschiedene Düfte)  
 B Menstruationstassen  
 B Zahnseide  
 B Zahnbürste Bambus (weich, mittel, hart)  
 Zahnbürstenetui  
 Interdentalbürsten  
 Dent-Tabs, Zahncreme  
 Sisal-Seifensäckchen  
 Stofftaschentücher  
 Wattestäbchen  
 Etc. ...

## Zubehör

Teesieb  
 Trinkflaschen Edelstahl  
 Trichter  
 Zuziehbeutel, versch. Größen  
 Glastrinkhalme

## Bürsten

Backpinsel  
 Flaschenbürste  
 Topfschwämme  
 Spülbürste, Ersatzköpfe  
 Spültuch  
 WC-Bürste  
 Gemüsebürste  
 Strohhalmbürsten

Eine schöne Auswahl an Literatur zum Thema Zero Waste, Grüne Küche und Nachhaltigkeit

## Escape-Spiele



B = Bio  
 B+V = Bio + vegan  
 reg. = regional  
 Pf. = Pfandartikel