

Körner und Gries

Buchweizen
 Bulgur
 Couscous
 Dinkel
 Grünkern
 Hafer
 Roggen
 Weizen
 Grieß
 Quinoa aus SH
 Bulgur
 Hirse

Hülsenfrüchte und Ölsaaten

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

Reis

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

Müsli

B+V 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 Reiscrispies Schoko

V+R Mehl & Co

B+V Dinkelmehl G30
 B+V+Pf. Weizenmehl 550
 Maisstärke

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

B+V

B+V Teigwaren

B+V Farfalle
 B+V+Pf. Lasagneplatten
 B+V Muschelnudeln
 B+V Spaghetti (hell, Vollkorn, Dinkel)
 B+V+Pf. Spiralen (hell, Vollkorn, bunt)
 Penne (Dinkel)
 Mais-Penne (glutenfrei)
 Kinderpasta

Salz

B+V Kräutersalz
 B+V Steinsalz
 B+V Ursalz grob
 B+V
 B+V

Gewürze

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

Tomate & Co

B+V Tomaten-Passata und Ketchup
 B+V Tomatenmark
 B+V Cornichons
 B+V Zuckermais
 B+V Mayonaise
 B+V Remoulade

Nüsse und Cracker

Cashewkerne (natur, gewürzt)
 Erdnüsse (gesalzen)
 Haselnusskerne
 Pretzels
 Mandeln (natur, blanchiert, gehackt)
 Mini-Bretzeln
 Paranusskerne
 Studentenfutter
 Walnussbruch
 Nuss-Mix gewürzt

Süßes und Kekse

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

Brotaufstriche

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

Salate etc.

Kraut- und Farmersalat
 Heringssalate

Trockenfrüchte

B+V Aprikosen
 B+V Bananenchips
 B+V Datteln
 B+V Feigen
 B+V Backpflaumen
 B+V Sultaninen
 B+V Mango, Ananas

Backzutaten

Agar-Agar-Pulver
 Backkakao 10-12%
 B,V Backpulver
 B,V, reg. Schokostreusel, -plättchen
 B+V Kokosflocken
 B+V Puddingpulver (Vanille)
 B+V Schokotropfen (bitter, backfest)
 B+V Trockenhefe
 B
 B+V

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 Plämmermelk
 Butter, Sahne, Schmand
 Eier

B+Pf. Wechselndes Brotangebot der Konditorei Frähmcke
 B+Pf.

Zucker

B+V Puderzucker
 B+V Rohrohrzucker
 B+V Rübenzucker
 B+V Vanillezucker

Öle und Essig

B+V+Pf. Apfelessig
 Balsamico
 Olivenöl
 Rapsöl
 B+V Sonnenblumenöl
 B+V+Pf. Bratöl
 B+V Sojasauce

Kaffee und Tee

B Trinkschokolade
 B Kaffee (Bohnen)
 B+V Tee (versch. Sorten)

Getränke

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

Tauschzylinder für Wassersprudler

Reinigungsmittel

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

Waschmittel

Vollwaschmittel
 Waschmittel Color (flüssig)
 Waschmittel Lavendel (flüssig)
 Waschmittel sensitiv (flüssig)
 Waschmittel Wolle/Seide (flüssig)
 Waschmittel im Pfandglas

Zubehör

Tee-Uhr
 Bügelflaschen und -gläser
 Brotdosen aus Edelstahl
 Kaffeefilter (diverse)
 Gemüsemesser
 Pressfilterkanne

Körperpflege

öko Deocreme (verschiedene Düfte)
 öko Hand- und Körperseifen (flüssig, verschiedene Düfte)
 öko Shampoo und Duschseifen (fest + flüssig)
 öko Handcreme (fest und Creme)
 öko Gesichtspflege von Fair squared
 öko Bodylotion Sheabutter
 öko Fußcreme
 öko Rasierhobel aus Edelstahl, Rasierklingen
 öko Rasierseife (fest)
 B ZahNSEIDE
 B Interdentalbürsten
 öko Zahnpulver, Dent-Tabs, Zahncreme
 Sisal-Seifensäckchen
 Stofftaschentücher
 Wattestäbchen
 etc. ...

öko
 öko
 öko
 öko
 öko
 Reg., Pf.

Schraubgläser, Weckgläser
 Teesieb
 Trinkflaschen Edelstahl
 Trichter
 Einkaufsbeutel
 Glastrinkhalme

Pf.
 öko
 reg.
 reg.
 B
 B+Pf.
 reg.
 reg.
 B+V
 reg.

Bürsten, Tücher, etc.

Backpinsel
 Flaschenbürste
 Topfschwamm
 Spülbürste, Ersatzköpfe
 Spültuch
 WC-Bürste
 Gemüsebürste
 Strohhalmbürste

Bücher (wechselnd, u.a.):

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

B = Bio

B+V = Bio + vegan

reg. = regional

Pf. = Pfandartikel