



# natürlich UNVERPACKT

nachhaltig einkaufen und genießen



## Getreide

6-Korn Mischung  
Amaranth, gepoppt  
Buchweizen  
Bulger  
Cous-Cous  
Dinkel  
Einkorn  
Grünkern  
Hafer  
Hirse  
Maisgrieß  
Quinoa, weiß, konv.  
Roggen  
Weizen  
Weizengrieß

## Reis

Basmati-Reis, natur  
Basmati-Reis, weiß  
Milchreis, rund, weiß  
Naturreis, Mittelkorn  
Parboiled Reis  
Reis, rund, natur  
Risotto Reis

## Nudeln

Pasta, diverse Sorten  
Weizen  
Vollkorn-Weizen  
Dinkel  
Vollkorn-Dinkel  
Kirchererbsen GF  
Rote Linsen GF

## Flocken und Müsli

4-Korn-Flocken  
Basis-Müsli  
Beeren-Crunchy  
Buchweizenflocken  
Cornflakes & Vollkorn Cornflakes  
Dinkelflocken  
Früchte-Müsli  
Haferflocken, fein & grob  
Kokos-Crunchy  
Nuß-Müsli  
Schoko-Crunchy  
Schoko-Hafer-Müsli

## Kerne und Nüsse

Cashewkerne  
Chiasamen  
Erdnüsse, geröstet  
Hanfsamen, geschält & ungeschält  
Haselnusskerne  
Kokosraspeln  
Kürbiskerne  
Leinsamen  
Macadamia-Nüsse, konv.  
Mandeln, ganz, gehackt & gehobelt  
Mohn, saisonal im Winter  
Paranusskerne  
Pinienkerne  
Sesam

Sonnenblumenkerne  
Walnusskerne  
Nussmus (Cashew, Mandel,  
Haselnuss, Erdnuss: wöchentlich  
wechselnd)

## Trockenfrüchte

Ananas  
Aprikosen  
Bananenchips  
Cranberries  
Datteln  
Feigen  
Mango-Stücke  
Nuss-Frucht-Mix, konv  
Pflaumen  
Sultaninen  
Tomaten, getrocknet, geschnitten

## Hülsenfrüchte

Beluga Linsen, schwarz  
Bohnen, weiß  
Erbsen geschält halb  
Kichererbsen  
Kidneybohnen  
Linsen braun  
Linsen rot

## Sojaprodukte

Sojaschnitzel fein & grob  
Tofu, natur  
Sojabohnen  
Sojadrink, hausgemacht

## Backzutaten

Backhefe  
Backpulver  
Bourbon-Vanillezucker  
Dinkelmehl Type 1050  
Eiersatz & Eiweißersatz, vegan  
Kakaopulver  
Kichererbsenmehl  
Maisstärke  
Natron  
Puddingpulver, Vanille & Schoko  
Kuvertüre, Vollmilch & Zartbitter  
Weizenmehl Type 550  
Roggenmehl

## Zucker

Roh-Rohrzucker  
Rübenzucker  
Kokosblütenzucker  
Xylit (Birkenzucker)

## Tee

Assam-Broken  
China Chun Mee / Grüntee  
Darjeeling  
Earl Grey Tee  
Früchtetee, diverse Mischungen  
Kräutertee, diverse Mischungen  
Ostfriesen-Teemischung

## Kaffee (Telgter Kaffeebar)

Espresso "Lasuma"  
Espresso "régalnoir", konv.  
Café Crème "Mondial", konv.  
KaffeeBar No.1, konv.  
Maracaturra, konv.  
Nyeri, konv.  
Red Catuai, konv.  
Sanftes Herz / koffeinfrei  
Teikei Espresso, gesegelter Kaffee

## Gewürze

Mischungen: Italienisch, Provence,  
Thai, Salatgewürz  
Basilikum  
Cayennepfeffer  
Chillies  
Curry, indisch  
Dillspitzen  
Estragon  
Gemüsebrühe  
Koriander, gemahlen  
Kräutersalz  
Kreuzkümmel, gemahlen  
Kümmel, ganz  
Kurkuma  
Lorbeerblätter  
Majoran  
Meersalz, fein & grob; Steinsalz  
Muskatnuss, ganz  
Nelken, ganz  
Oregano  
Paprika, edelsüß  
Pfeffer bunt & schwarz, ganz  
Rosmarin  
Thymian  
Wacholderbeeren  
Zimtstangen  
Zimt, gemahlen

## Öle

Aprikosenkernöl  
Bratöl, Sonnenblume desodoriert  
Hanföl  
Kokosöl  
Kürbiskernöl  
Leindotteröl  
Leinöl  
Olivenöl, mild & kräftig  
Rapskernöl  
Sonnenblumenkernöl  
Sesamöl  
Walnussöl

## Essig

Weissweinessig, 6% Säure  
Aceto Balsamico  
Condimento Bianco  
Essig Essenz  
Apfelessig  
Shoyu, Sojasauce

### **Obst und Gemüse**

soweit möglich regional  
Kartoffeln  
Zwiebeln Knoblauch  
Ingwer

### **Bruderhahn-Eier**

### **Molkereiprodukte**

Vollmilch, 3,7%  
Fettarme Milch, 1,5%  
Schlagsahne  
Butter  
Naturjoghurt 3,7%, 1,5% Fett, 10 %  
Fett  
Fruchtjoghurt, versch. Sorten  
Quark  
Käse, verschiedene Sorten  
Frischkäse  
Crème Fraîche  
Sauerrahm

### **Fleischwaren**

Siehe Fleischbestellzettel

### **Antipasti**

Oliven, versch. Sorten, konv.  
Tomaten, sonnengetrocknet

### **Brot/Brötchen/Backwaren**

Versch. Sorten von Cibarìa

### **Einweggläser**

Honig, konv.  
Marmelade  
Brotaufstriche, diverse Sorten  
Tomatenmark & Tomatenpassata  
Senf  
Ketchup & vegane Mayo  
Salatdressing  
Sauce Hollandaise, vegan

### **Süßigkeiten**

Fruchtgummi (auch vegan)  
Wine Gums, englische Art  
Lakritze  
schokolierte Früchte und Nüsse,  
konv.  
Schokolade (teilw. konv. )  
Trockenfrucht Konfekt  
Salzbrezeln

### **Wein**

Rotwein, Weißwein, Rose  
Diverse Sorten

### **Bier** von Pinkus

### **Alkoholfreie Getränke**

Apfelsaft, Nabu konv.  
Orangensaft  
Zitronensaft  
Punsch  
Limonade  
LibaCola  
Haferdrink  
Sirup  
Saftschorlen

### **NON FOOD**

### **Wasch- und Spülmittel**

Waschmittel  
Kalklöser  
Sauerstoffbleiche  
Geschirrspülmittel  
Maschinen-Geschirrspülmittel Tabs  
Klarspüler  
Allzweckreiniger  
Fettlöser / Schmierseife  
Orangen-Kraftreiniger  
Badreiniger  
WC-Reiniger  
Glasreiniger  
Gallseife  
Kernseife aus Olivenöl  
Waschsoda  
Zitronensäure  
GuppyFriend Waschbeutel

### **Seifen**

Handseife, flüssig  
Olivenölseife; Aleppo-seife  
Rasierseife  
Seifenstücke, vegan  
Schafmilchseifenstücke  
Seifensäckchen  
Pumpe für Seifenspender  
Seifenablagen

### **Körperpflege**

Shampoobits, versch. Sorten  
Haarseifen, versch. Sorten  
Shampoo flüssig  
Deo, flüssig und fest  
Duschgel  
Körperlotion  
Lippenpflege  
Gesichtscreme  
Fußcreme  
Handcreme  
Zahnbürsten  
Zahnpasta  
Denttabs-Zahnputztabletten  
Zahnseide  
Toilettenpapier  
Menstruationstassen  
Binden, Slipeinlagen  
Kosmetikpads  
Wattestäbchen

Rasierhobel und Rasierklingen  
Gesichtsreinigung

### **Sonstiges**

Baumwollbeutel  
Brotbeutel  
Bienenwachstücher (auch vegan)  
Edelstahl Dosen  
Bücher  
Grußkarten  
Haarbürsten  
Kaffeefilter, Edelstahl & Baumwolle  
Kerzen & Teelichte  
Kleiderbürsten  
Küchenutensilien  
Notizbücher  
Saatgut  
Strohhalme  
Teefilter  
Trinkflaschen  
Vogelfutter  
Vorratsbehälter  
Taschentücher  
Thermosflaschen  
Sonnengläser  
Spülbürsten & -schwämme  
Sprossengläser  
Wasserfarbkasten  
Buntstifte & Anspitzer  
Bienenwachspallets  
Flaschenbürsten  
WC Bürsten  
Nagelbürsten