



LIEBE KUNDINNEN UND KUNDEN

in den letzten Tagen spürbar und auch nach dem Kalender sind die „Eisheiligen“ vorbei, und die reichhaltige Ernte aus dem Freiland kann beginnen. Wir freuen uns sehr darauf und hoffen, die Freude mit Ihnen teilen zu können.

Die ersten Aussaaten auf unserem Gemüsehof in Steinfurth liegen schon einige Wochen zurück, und seit Mitte März konnten wir im Freiland die ersten Pflanzungen vornehmen. Dies immer mit einem gewissen Risiko, denn ganz besonders draußen sind wir auf das Wetter angewiesen. Zu kalte Temperaturen können in nur einer Nacht alle Vorarbeiten vernichten. Daher schützen wir die Kulturen mit sogenannten Vliesfolien. Es ist alles gut gegangen, und jetzt fängt die Ernte im Wonnemonat Mai an. Besonders unsere eigenen SALATE können wir Ihnen aktuell sehr empfehlen. Egal ob Kopfsalat, Eichblatt oder Batavia-Salate – sie sind alle toll und prächtig heran gewachsen. Bilder von unseren Salatfeldern und viele weitere aktuelle Aufnahmen vom Geschehen auf dem Gemüsehof und Pappelhof, finden Sie regelmäßig auf unserer Facebookseite und auf Instagram.

Salate sind immer ein Vitalgenuss. Besonders jetzt im Frühjahr macht es richtig Spaß, sie erntefrisch und knackig in der Küche zu genießen. Da der Kopfsalat in den letzten Jahren leider an Beliebtheit verloren hat, möchten wir ihn gerne noch einmal preisen. Schon bei unseren Groß- und Urgroßmüttern gab es neben der Hauptmahlzeit noch einen angemachten Kopfsalat dazu. Auch wenn dieser naturgemäß viel Wasser enthält, versorgt er uns mit einer Menge gesunder Ballaststoffe. Sie helfen dem trägen Darm auf die Sprünge und beseitigen Gift- und Fettstoffe gleich mit. Für Sie als Biokonsument wahrscheinlich nichts Neues, dennoch für uns erwähnenswert ist die Tatsache, dass ein zu stark chemisch gedüngter Salat sehr viel Nitrat anreichert. Dieses wird im Körper zu Nitrit abgebaut und bildet dann, in Verbindung mit Aminosäuren, gefährliche Nitrosamine. Der Kauf von Salaten aus ökologischem Anbau ist also eine nachhaltige Empfehlung, da hier nur eine bedarfsgerechte organische Düngung angewandt wird. In allen Vergleichsuntersuchungen scheidet der Ökolandbau bei den Nitratwerten im Salat positiv ab.

Also eher Roter oder Grüner Blattsalat? Eine Frage, die uns immer wieder gestellt wird. Neben der schönen Optik in der Mischung, unterscheiden sich rote und grüne Salate in ihrem Karotengehalt, welcher den roten bzw. bräunlichen Salaten ihre Farbe verleiht. Während Karotene vor zellschädigenden Substanzen wie den freien Radikalen schützen sollen, trumpfen die Grünen mit einem Plus an Magnesium, welches bei der Nervenreizübertragung vor allem im Muskelgewebe eine Schlüsselrolle spielt. Es ist also keine Frage von entweder/oder: beide sind ein durch und durch gesunder Genuss!

Sonnige Grüße aus dem Wetterau-Freiland

Ihr Thomas Wolff

Unsere Angebote KW 21 vom 20. bis 25. Mai 2019

- Brot Ausgehobenes Landbrot Mulinbeck** (658) 750g Laib, Mulinbeck St.€ 4,99
Mildaromatisches Brot in Laibform. Mit Backferment gebacken wird dieses Brot noch traditionell ausgehoben. Durch das Dinkelmehl 630 bekommt es eine schöne Konsistenz und einen aromatischen Geschmack. Aus Dinkelmehl Type 630 und Roggenvollkornmehl mit Backferment gebacken.
- Brot Saatenbrot Siebenkorn Demeter** (10810) 750 g Kasten St.€ 5,49
Das beliebteste Brot. Saftig, reichhaltig und mit bester Frischhaltung. Dieses Brot sollte man sich gönnen. Aus Weizen- und Roggenvollkornmehl mit Backferment gebacken.
- Brot Sport-Dinkelchen Brötchen Siebenkorn** (10852) 3 Stück St.€ 3,59
Unser weizenfreies Dinkelbrötchen. Nicht zu leicht, nicht zu schwer. Ein Renner, oft kopiert, nie erreicht. Sie haben einen feinen Dinkelgeschmack, kräftige Kruste, weiche, lockere Krume. Zusätzlich kommen frisch geriebene Möhren, geröstete Kürbiskerne und energiespendender Topinambur zum Einsatz.
- Wein Elbling sur lie, weiß QbA** (w5152) 0,75 l, Deutschland Fl. € 4,99
Zarter Duft nach Birne und Mango mit frischer, jugendlicher Säure. Gekeltert aus einer Traubensorte mit 2000 Jahren Geschichte. (K)ein Saisonwein - aber ideal zu Spargel; auch zu Süßwasserfisch mit frischem Gemüse.
- Wein Baden Spätburgunder rot** (w0720) 0,75 l, Deutschland Fl. € 8,49
Das Wein- und Sektgut Harteneck liegt in Schliengen am Rand des südlichen Schwarzwaldes und ist von der Sonne besonders verwöhnt. Auf den 8 ha werden die typischen badischen Rebsorten Gutedel und Spätburgunder angebaut. Die Weine sind säurearm.
- Käse C´remouge Blanc französischer Tortenbrie** (5175), ca. 200g 100g. € 1,99
Original französischer Brie aus der kleinen Tradition Camembert-Käserei Paturages Comtois in der Nähe von Besancon. Handgekäst. In seiner geschmacklichen Ausprägung zwischen dem außergewöhnlich cremigen Teig und der zarten Rinde ein wahrhaft himmlischer Genuss! Fett: 50 % i.Tr. - Lab: Mikrobiell.
- Käse Schweizer Vesper Käse** (11094), ca. 200g, Schweiz 100g € 2,49
Aus Oberriet in der Schweiz, zwischen dem Fluss Rhein und den Gebirgszügen des Alpstein, stammt unser Bio Rheintal Käse. Traditionell hergestellt aus bester Schweizer Kuhmilch, reift der Käse im Keller bei 10-15 °C und bildet durch die intensive und fachmännische Pflege eine Naturrinde, die dem Käse dann seine unverwechselbare Geschmacksnote verleiht. Fett: 47 % i.Tr. - Lab: Mikrobiell. Rinde verzehrbar.
- Käse Wildkräuterkäse Baldauf** (11205), ca. 200g Stück, Deutschland 100g € 3,29
Ein für das Allgäu typischer Käse, der aus hochwertiger tagesfrischer Bio-Heumilch hergestellt wird. Die Biomilch stammt von Bauernhöfen, die ihre Betriebe nach den Richtlinien des Bioland Verbandes führen. Für den Baldauf Bio Allgäuer Wildkräuterkäse werden die Laibe in einen Mantel von würzigen Wildkräutern gehüllt und noch mehrere Tage einer speziellen Reifung zugeführt. Dadurch erhält der Käse sein charakteristisches Aroma. Das Geschmackserlebnis wird durch den Verzehr der Rinde noch verstärkt. Fett: 50 % i.Tr. - Lab: Kälberlab. Rinde verzehrbar.
- Käse Schlierbacher Schafkäse** (11098), ca. 200g, Österreich 100g € 3,29
Rund 30 Schaf-Landwirte liefern in Niederösterreich ihre Bio-Schafmilch in die Klosterkäserei Schlierbach, wo sie traditionell handwerklich zu diesem Schnittkäse weiterverarbeitet wird. 6 Monate wird der Käse gepflegt und gereift bevor er dann aromatisch und fein-säuerlich in den Handel darf. Fett: 45 % i.Tr. - Lab: Mikrobiell. Rinde verzehrbar.
- Käse Schlierbacher Ziegenkäse** (11097), ca. 200g, Österreich 100g € 3,29
Fein-mild im Geschmack ist der neue Ziegenkäse aus Schlierbach. Rund 50 Ziegen-Landwirte aus Oberösterreich liefern ihre Milch in die Klosterkäserei, wo sie handwerklich weiterverarbeitet wird. 4 Monate darf der Käse dann noch reifen um seinen aromatischen Teig zu entwickeln. Fett: 45 % i.Tr. - Lab: Mikrobiell. Rinde verzehrbar.
- Käse Bauernkäse lange gereift 8 Monate** (11095), ca. 200g, Holland 100g € 2,99
Ein ausgereifter Bauernkäse aus der Provinz Südholland. Hergestellt aus tagesfrischer Bio-Kuhmilch von der Höfegemeinschaft Biostee reift der Käse mindestens 8 Monate, bevor er in die Käsetheken darf und dort seinen feinen Rohmilch-Charakter präsentieren kann. Ein ganz besonderes Schmankerl aus Holland!. Fett: 48 % i.Tr. - Lab: Kälberlab. Aus Rohmilch. Rinde nicht verzehrbar.
- Wurst Kochschinken bioladen** (5335), ca. 100g, Deutschland 100g € 4,69
Klassischer Kochschinken in der großen Scheibe - ideal zum Spargel.
- Fleisch Schnitzel aus der Oberschale** (450), 2 Stück = ca. 300g 100g € 2,59
Frische Schweineschnitzel vom Alsfelder Bio Metzger, eigene BIOLAND Landwirtschaft & Tierhaltung. Idea zum Kurzbraten und zum Spargel!
- Fleisch Rinderbratwurst** (1489), 4 Stück = ca. 300g 100g € 2,79
Reine Rinderbratwurst vom Bio Metzger vom Herzberg von Tieren aus eigener Bioland-Landwirtschaft. Ideal für den Grill oder zum Kurzbraten. Aus 100 % Rindfleisch.
- Sauce Doppelpack Sauce Hollandaise** (n7360), für 1 Liter Sauce Stk € 2,99
Der Saucenklassiker zu Spargel und Gemüse. Vorteilspackung mit 4 Portionsbeutel für jeweils ¼ Liter Sauce. Einfache Zubereitung: Beutelinhalt in kalte Milch einrühren, aufkochen und unter ständigem Rühren 1 Minute leicht köcheln lassen. Gluten-, ei-, selleriefrei und ohne Geschmacksverstärker.
- Pflanzliche Drinks Haferdrink Barista Natumi** (11204), 1 Liter Tetra Pak Stk € 2,69
Viel mehr als ein Schaumschläger! Naturbursche mit Leidenschaft für guten Kaffee. Rein pflanzlich, mit milder Eigensüße und in bester Bio-Qualität. Dieser Haferdrink Barista ist ein Geschenk für alle Kaffeeliebhaber, die vom perfekten Schaum für ihren veganen Cappuccino oder Milchkaffee träumen. Aus wertvollem Hafer in Deutschland produziert, zeigt er sein italienisches Temperament besonders gerne in meisterlichen Kaffeespezialitäten.

Pasta Tradizionale - Sommerdinkel Nudeln von Byodo

Unsere Sommerdinkel-Pasta ist etwas ganz besonderes und steht für mehr Artenvielfalt in der Landwirtschaft. Die Nudel mit der ansprechenden gold-braunen Farbe, dem herrlichen Duft und dem leicht nussigen Geschmack ist rein aus dem Urgetreide Emmer hergestellt. Sommerdinkel ist der "alte" Name für das Urgetreide Emmer. Die Ernteerträge sind grundsätzlich um einiges geringer als wie bei Hartweizen. Noch dazu muss das Getreide vor dem Mahlen zuerst vom Spelz - der Schutzhülle rund um das Korn - befreit werden. Die Bio-Pasta von Byodo vereint alle Anforderungen von Genießern: schöne gelbe Farbe, gute Bissfestigkeit und bleibende Form nach dem Kochen sowie köstlich-feinen Geschmack.

Pasta Spaghetti, Sommerdinkel semola (6015), 500g Packung Stück € 3,49

Pasta Hörnchen aus Sommerdinkel semola (6016), 500g Packung Stück € 3,49

Pasta Spiralen, Sommerdinkel semola (6017), 500g Packung Stück € 3,49

Pasta Volanti Sommerdinkel semola (6018), 500g Packung Stück € 3,49

Der besonderen Form unserer fliegenden "Untertasse" (ital.: volanti) ist zu verdanken, dass sie nicht nur hervorragend für Aufläufe und Nudelsalate eignet, sondern auch als Beilage für Saucengerichte fast unverzichtbar ist. Im Rand der Bio-Nudel sammelt sich besonders viel Sauce und garantiert so höchsten Genuss.

Fruchtschnitten von Rapunzel

Sommerzeit ist auch die Zeit für Draußen sein, Wandern, Laufen, auf den Berg gehen und vielen mehr! Das ist es gut für den schnellen und gesunden Snack einen kleinen Energiespender im Rucksack zu haben! Dafür empfehlen wir den leckeren und aromatischen Fruchtschnitten von Rapunzel! Idealer Snack für unterwegs, als leckere Zwischenmahlzeit für Schule und Büro oder als schneller Energiespender für Sportler. Ohne Zusatz von Zucker mit hohem Anteil an Trockenfrüchten! Einfach mal probieren!

Fruchtschnitte Fruchtschnitte Kokos (n9816), 40g Stück Stück € 0,99

Fruchtschnitte Fruchtschnitte Mango-Baobab (10213), 40g Stück Stück € 0,99

Fruchtschnitte Fruchtschnitte Power-Mix (n9814), 40g Stück Stück € 0,99

Fruchtschnitte Fruchtschnitte Banane-Apfel (n9811), 40g Stück Stück € 0,99

Fruchtschnitte Fruchtschnitte Fruit-Mix (n2449), 40g Stück Stück € 0,99

Fruchtschnitte Fruchtschnitte Ingwer-Kokos (n9815), 40g Stück Stück € 0,99

Fruchtschnitte Fruchtschnitte Kakao-Orange (n9813), 40g Stück Stück € 0,99

Fruchtschnitte Fruchtschnitte Apfel (10214), 40g Stück Stück € 0,99

Fruchtschnitte Fruchtschnitte Nut-Mix (n2451), 40g Stück Stück € 0,99

Fruchtschnitte Fruchtschnitte Cranberry-Cashew (n9812), 40g Stück Stück € 0,99

Fruchtaufstrich von Fruit Tree

Fruit Tree Fruchtaufstriche aus England sind zu 100 % nur aus Frucht, kein Zucker oder sonstige Zusatzstoffe! Hoch aromatische Fruchtaufstriche, ganz besondere Qualität aus Bio-Früchten aus eigenem Anbau von Fruit Tree.

Aufstrich Aprikosen Fruchtaufstrich Fruit Tree (n9660), 250g Glas Glas € 3,79

Aufstrich Erdbeer Fruchtaufstrich Fruit Tree (n9661), 250g Glas € 3,79

Aufstrich Heidelbeer Fruchtaufstrich Fruit Tree (n9662), 250g Glas € 4,29

Aufstrich Himbeer Fruchtaufstrich Fruit Tree (n9663), 250g Glas Glas € 4,29

Aufstrich Mango Fruchtaufstrich Fruit Tree (n9664), 250g Glas Glas € 3,79

Aufstrich Pfirsich Fruchtaufstrich Fruit Tree (n9665), 250g Glas Glas € 3,79

Querbeet Käsemix Paket der Woche 4x ca. 100g

Angebotspreis Käsemixpaket pro 100 g € 2,40

Demeter Camembert ÖMA Aromatischer Camembert für alle Tage. 50 % Fett i.Tr. - Lab: Mikrobiell.

Schweizer Vesperkäse Rustikaler Schnittkäse aus der Schweiz. 47 % Fett i.Tr. Lab: Mikrobiell.

Gouda jung bioladen Junger, milder Gouda aus frischer Tagesmilch. 50% Fett i. Tr. Lab: Mikrobiell.

Allgäuer Alpkäse Mindestens 6 Monate auf der Alp gereift. 50 % Lab: Kälberlab. Rohmilch.

Salade Nicoise

Der Klassiker von Frankreichs Mittelmeerküste – ein toller Sommersalat bei dem die Zutaten auch variiert werden dürfen. Dazu Brot reichen, ideal passt auch ein Rosé Wein.

Zutaten (für 4 Personen): Für den Salat: 250g festkochende Kartoffeln, 150g grüne Bohnen, 200g Tomaten, 1 Bund Radieschen, 80g rote Zwiebeln, 200g Thunfisch im eigenem Saft, 8 Sardinen, 4 hartgekochte Eier, 1 Kopfsalat, 50g schwarze Oliven. Für die Salatsauce: 1 Knoblauchzehe, 3 EL Rotweinessig, 1 TL Dijon-Senf, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 5 bis 6 EL Olivenöl und 1 EL gehackte Kräuter.

Zubereitung: Die Kartoffeln gründlich waschen und mit Wasser bedeckt etwa 20 Minuten kochen. Abgießen und auskühlen lassen. In der Zwischenzeit die Bohnen putzen und je nach Größe halbieren oder dritteln. In Salzwasser etwa 8 bis 10 Minuten kochen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Tomaten vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden. Die Radieschen putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Den Thunfisch gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke teilen. Die Eier schälen und achteln. Den Kopfsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen und in Stücke zerpfücken. Die ausgekühlten Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Für die Salatsauce die Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken. Den Essig mit Senf, Salz und Pfeffer gründlich verrühren. Das Öl zugießen und alles mit dem Schneebesen zu einer sämigen Sauce schlagen. Den Knoblauch und die gehackten Kräuter (etwa Petersilie, Schnittlauch, Pimpinelle) unterrühren. Die vorbereiteten Salatzutaten und die Oliven auf einer entsprechend großen Platte anrichten. Mit der Salatsauce beträufeln, mit den gehackten Kräutern sowie dem Pfeffer bestreuen und servieren.

Kunden-Name:

Kunden-Nummer:

Bestellung	Art-Nr.	Produkt	Einheit	Preis €	QK-Kürzel	Bemerkungen
		SALATE & KRÄUTER				
	102 / 112	Grüner Eichblatt <i>oder</i> Roter Eichblatt Salat > eigene Ernte	1 Stück	2,49	D Bioland	
	104 / 113	Grüner Batavia <i>oder</i> Roter Batavia Salat > eigene Ernte	1 Stück	2,49	D Bioland	
	103	Kopfsalat Grün > eigene Ernte Steinfurth	1 Stück	2,49	D Bioland	
	108	Rucola Salat > eigene Ernte Steinfurth	100 g	2,35	D Bioland	
	415	Wildkräuter-Salat	100 g	2,89	D Bioland	
	107	Chicoree	100 g	0,99	D Demeter	
	358 / 350 / 352	Glatte Petersilie <i>oder</i> Krause Petersilie <i>oder</i> Dill > eigene Ernte	1 Bund	1,95	D Bioland	
	364 / 385	Koriander <i>oder</i> Zitronenmelisse > eigene Ernte Steinfurth	1 Bund	1,75	D Bioland	
	359 / 363	Minze <i>oder</i> Salbei > regionale Ernte Oberrad	1 Bund	1,95	D Bioland	
	288 / 374	Rosmarin <i>oder</i> Thymian	1 Bund	1,95	D Demeter	
	383 / 351	Sauerampfer <i>oder</i> Schnittlauch > eigene Ernte Steinfurth	1 Bund	1,75	D Bioland	
	353	Salatkräuter gemischt > eigene Ernte Steinfurth	1 Bund	2,20	D Bioland	
	356	Echte Grüne Soße > mind. 200g > frisch aus Oberrad	1 Rolle	5,99	D Bioland	ab Dienstag
	Wählen Sie:	Kräuter im Topf: Basilikum grün, Basilikum rot , Majoran, Liebstöckel, Petersilie kraus	1 Topf	2,50	D Bioland	
	153	Bundzwiebeln (Frühlingszwiebeln)	1 Bund	2,85	I EU-Bio	
	355	Kresse > nährstoffreiche Kressesprossen	1 Schale	0,85	D EU-BIO	
	349	Rucola Kresse > würzig-aromatisch, für Salat oder aufs Brot	1 Schale	1,20	D Bioland	
	437	Alfalfa Sprossen	150 g	2,95	D Bioland	
	438	Brokkoli Sprossen	50 g	2,95	D Bioland	
	439	Sprossensalat	180 g	2,95	D Bioland	
	434	Grand Gourmet Sprossenmischung	80 g	3,65	D Bioland	
		GEMÜSE				
	100	Spinat	1 kg	7,95	D Demeter	
	101	Mangold	1 kg	7,95	D Demeter	
	170	Radieschen	1 Bund	1,75	D Bioland	
	1271	Zuckermais Vakuum > 2 Stück im Beutel > vorgegart	2 Stück	3,99	NL EU-Bio	
	333	Artischocken weiß > ca. 200g	1 kg	5,45	E EU-Bio	
	148	Grünpargel dünn > 250g > erste Ernte Pappelhof	1 Bund	3,95	D Bioland	
	156	Grünpargel > 500g Bund > eigene Ernte Pappelhof	1 kg	15,95	D Bioland	
	155	Spargel weiß 12-16 > regionale Ernte	1 kg	12,95	D Bioland	
	154	Spargel weiß 16+ > regionale Ernte	1 kg	15,95	D Bioland	
	131	Erbsen > zum Pulen	1 kg	9,50	I ICAE	NEU
	128	Buschbohnen	1 kg	8,45	E EU-Bio	
	129	Stangenbohnen	1 kg	7,25	E CAEE	
	138	SCHLANGENGURKEN > ca. 300g	1 Stück	1,29	E CAEE	ANGEBOT
	136	Landgurken	1 kg	4,25	E EU-Bio	
	139	Mini-Gurken > regionale Ernte	1 kg	7,95	D Demeter	wenig
	123	Auberginen > von Campojoyma	1 kg	3,95	E EU-Bio	
	122	Zucchini	1 kg	3,20	E CAEE	
	329	Avocado > Sorte „Hass“ > ca 180g	1 Stück	2,15	E CAEE	
	125	Grüne Paprika	1 kg	6,49	E EU-Bio	
	124	Rote Paprika	1 kg	7,99	E Naturland	
	118	Gelbe Paprika	1 kg	7,99	E Naturland	
	117	Peperoni rot	100 g	1,95	E CAERM	

Kunden-Name:

Kunden-Nummer:

Bestellung	Art-Nr.	Produkte	Einheit	Preis €	QK-Kürzel	Bemerkungen
		G E M Ü S E				
	290	Roma Tomaten	1 kg	4,99	E CAAE	
	119	STRAUCHTOMATEN	1 kg	4,45	E APPLUS	ANGEBOT
	228	Tomate dunkel > Sorte „Camone“ > aromatische Salztomate	1 kg	8,95	I ICEA	
	126	Cherrytomaten lose	1 kg	6,95	E APPLUS	
	165	Kohlrabi	1 Stück	1,79	I ICEA	
	171	Mairübchen > violett-weiss	1 kg	4,95	F EU-Bio	NEU
	160	Chinakohl > ca. 1000g	1 kg	4,65	D EU-Bio	
	172	Blumenkohl > mittelgroße Blumen	1 Stück	4,99	E EU-Bio	
	163	Brokkoli	1 kg	5,25	I ICEA	
	159	Spitzkohl > ca. 700g	1 kg	3,25	E CAAE	
	178	Weißkohl > ca. 700 – 1200g > neue deutsche Ernte	1 kg	3,45	D Bioland	
	186	Fenchel	1 kg	3,65	I IFOAM	
	152	Lauch > regionale Ernte	1 kg	4,75	D Bioland	
	174	Knollensellerie lose > ca. 800 – 1200g	1 kg	4,49	D Naturland	
	183	Staudensellerie > ca. 400g	1 kg	8,95	E CAAE	wird ausgewogen
	180	Möhren > von Müller-Ölbke	1 kg	3,90	D Bioland	
	188	Pastinaken	1 kg	5,95	D Bioland	
	187	Rote Bete > von Müller-Ölbke	1 kg	3,25	D Bioland	
	267	Rote Bete gegart > 500g	1 Stück	3,99	D Demeter	
		KULTUR- & EDELPILZE				
	140	Steinchampignon > edle Champignonvariante	100 g	1,30	D Bioland	
	141	Austernpilze > auch Kalbspilz oder Austernseitling genannt;	100 g	1,30	D Bioland	
	143	Kräuterseitling > edler Pilz mit zart-würzigem Aroma	100 g	2,99	D Bioland	
	146	Shiitake Pilze > geschmacklich intensiv wie Waldpilze	100 g	2,65	D Bioland	
		KARTOFFELN & ZWIEBELN				
	190	Kartoffel „Belana“ > festkochend > regionale Ernte	1 kg ab 2,5 kg	2,49 a` 2,45	D Bioland	
	392	Frühkartoffel „Sieglinde“ > festkochend > neue Ernte aus Italien	1 kg ab 2,5 kg	3,99 a` 3,95	I Naturland	
	198	Süßkartoffeln > ca. 200 – 600g	1 kg	5,75	E Naturland	
	150	Gelbe Zwiebeln > neue Ernte	1 kg	2,90	EG EU-Bio	
	157	Rote Zwiebeln > neue Ernte	1 kg	3,15	EG EU-Bio	
	149	Gemüsezwiebeln > neue Ernte	1 kg	2,95	E CAECV	
	147	Schalotten	1 kg	8,25	NL EU-Bio	
	1511	Knoblauch frisch	100 g	1,15	E EU-Bio	
	151	Knoblauch	100 g	1,25	E CAAE	
		E I E R				
	209	Bioland Eier, Größe M > in 6er oder 10er Kartons	Stück	0,50	D Bioland	
	210	Bioland Eier, groß Größe L -> in 6er oder 10er Karton	Stück	0,52	D Bioland	
	214	Bioland Hühnermobil Eier > im 6er Karton	Stück	0,64	D Bioland	
	70115	Schwester-Ei (Bruderhahn-Initiative) -> im 6er Karton	Stück	0,72	D Demeter	

Kunden-Name:

Kunden-Nummer:

Bestellung	Art-Nr.	Produkte	Einheit	Preis €	QK-Kürzel	Bemerkungen
		OBST & SÜDFRÜCHTE				
	299	Apfel „Gala“ > schöner fester & süßer Apfel	1 kg	2,90	D naturland	
	302	Apfel „Jonagold“ > saftig-süß, mit feiner Säure	1 kg	3,20	D Bioland	
	294	Apfel „Natyra“ > feinwürziges, ausgeglichenes süß-säuerliches Aroma	1 kg	3,85	D Bioland	
	304	Apfel „Elstar“ > fest, saftig mit ausgewogenem Aroma	1 kg	2,95	D bioland	
	300	Apfel „Topaz“ > saftig, fruchtig-würziger Apfel	1 kg	3,25	D Naturland	
	303	Apfel „Braeburn“ > fest, feinsäuerliches Aroma	1 kg	3,20	D Naturland	
	337	Birne „Conference“ > aromatische Früchte, saftig-süß	1 kg	3,50	NL skal	
	314	Aprikosen	1 kg	7,85	E CAECV	NEU
	316	Nektarinen gelb	1 kg	7,99	E CRAEX	NEU
	334	Bananen > ökologisch angebaut & fair gehandelt	1 kg	2,99	DOM BCS	
	323	Ananas > ca. 700g	1 Stück	3,59	CI EU-Bio	
	218	Mango „Kent“ > ca. 400g	1 Stück	1,75	BF EU-Bio	
	371	Passionsfrucht violett > ca. 50g	100 g	2,50	UG EU-Bio	
	133	Honigmelone „Charentais“ > ca. 1000g	1 Stück	4,95	MA EU-Bio	
	285	Honigmelone „Galia“ > ca. 600 – 800g	1 Stück	3,25	E APPLUS	
	132	Mini-Wassermelone > ca. 1500g	1 kg	2,89	E EU-Bio	
	305	Orangen „Lane Late“	1 kg	3,49	E SOHIOSCERT	
	341	Saftorangen	1 kg	2,49	E EU-Bio	
	322	Kumquat > Zwergorange mit herb-süßlichem Geschmack	100 g	0,99	E CAAE	
	307	Grapefruit rot	1 kg	4,70	FR Ecocert	
	309	Zitronen	1 kg	4,50	E SOHISCERT	
	344	Limetten (Limonen)	100 g	1,25	CO EU-Bio	
	308	Kiwi > 80g	1 Stück 3 Stück	0,35 à 0,32	I ICEA	
	216	Kiwi Gold > ca. 100g	1 Stück	1,40	NZ IFOAM	
	317	Rhabarber rot > eigene Ernte Pappelhof	1 kg	5,65	D Bioland	
	3241	Erdbeeren 250g > eigene Ernte Pappelhof	250 g	4,45	D Bioland	
	324	Erdbeeren 500g > eigene Ernte Pappelhof	500 g	7,95	D Bioland	
	336	Heidelbeeren 125g	1 Stück	2,95	E CAAE	
	339	Ingwer > intensives Aroma > für Speisen, Tee & Cocktails	100 g	1,35	PE EU-Bio	
	328	Zweigdatteln „Deglet Nour“ > saftige, bernsteinfarbene Früchte	100 g	1,30	TN Demeter	
	377	Datteln „Medjool“ > vollfleischige große Früchte	100 g	2,70	IL PPIS	
	326	Erdnüsse > frisch geröstet > in der Schale	100 g	1,00	EG ECOA	

Hinweise:

- **Wir bieten Ihnen ein umfangreiches Obst- und Gemüsesortiment in 100% BIO-Qualität.** Alle aufgeführten Produkte stammen aus ökologischem Landbau. Es ist möglich, dass einzelne Produkte geliefert werden, die aus der Umstellung auf den ökologischen Landbau hergestellt sind. Diese sind in der Spalte „Qualitäts-Kürzel“ (QK) klein geschrieben.
- Unsere **Obst- & Gemüse-Preise** unterliegen witterungs- und angebotsbedingten Schwankungen. Kurzfristige Änderungen können wir nicht ausschließen.
- Da die Natur manchmal nicht kalkulierbar ist, kann es in seltenen Fällen sein, dass wir einzelne Obst- und Gemüsesorten kurzfristig und vorübergehend nicht liefern können. Wir bitten um Ihr Verständnis!
- Sollte Ihnen für die eine oder andere Spezialität eine Idee für die Zubereitung fehlen, schauen Sie gern auf unserer Website in die **Rubrik „REZEPTE“**. Dort finden Sie eine reiche Auswahl erprobter Rezeptvorschläge für Neues und Bekanntes!

