



## LIEBE KUNDINNEN UND KUNDEN

vielleicht haben einige von Ihnen schon das Buch „Das geheime Leben der Bäume“ gelesen. Zu noch erstaunlicheren Erkenntnissen kamen Forscher in einem neulichen Beitrag auf 3sat. Einige wirklich interessante und zum Nachdenken anregende Aspekte hieraus möchten wir gerne diese Woche mit Ihnen teilen. Eine der Grundfragen war, ob Pflanzen vergleichbare Verhaltensweisen haben wie Tiere oder auch der Mensch. Die Antwort lautete eindeutig ja!, alle Pflanzen zeigen differenzierte Verhaltensweisen, über und unter der Erde. Sie sind komplexe Wesen mit komplexem Fressverhalten, ständig auf der Suche nach Nahrung, inklusive dem Licht, welches sie für ihre Photosynthese benötigen.

Die Venusfalle fängt Insekten, verdaut sie in ihrem Inneren und gewinnt so wichtige Nährstoffe. Andere Pflanzen suchen mit ihren Wurzeln aktiv nach Nahrung und strecken diese förmlich danach aus. Der Teufelszwirn, ein Parasit, findet seine Wirtspflanze über deren Duft (bevorzugt Tomaten!) und dringt dann in den Stamm ein, wo er ihr die Nährstoffe entzieht. Die Tomate wiederum gibt bei starkem Befall messbare „Schreie“ ab in Form von Warndüften. Was wir als besonders angenehmen Duft beim Grasschnitt empfinden, ist in Wahrheit ein Hilfe- und Warnruf an die benachbarten Pflanzen. Sie interagieren also miteinander und es gibt ein dynamisches System im Pflanzenreich.

In der Wüste von Utah beobachteten Forscher auch die wilde Tabakpflanze. Diese verteidigt sich gegen Feinde mit einer chemischen Waffe, dem Nikotin ähnlich, welche sie absondert, wenn sie von Insekten angezapft wird. Die Tabakschwärmerraupe ist dagegen allerdings immun. Jedoch nehmen die Fressfeinde der Raupe die chemischen Duftstoffe wahr und werden dadurch angelockt. Sie machen den Raupen quasi als herbeigerufene Retter den Garaus. Die Tabakschwärmermotte hingegen ist der Tabakpflanze herzlich willkommen. Der Nachtschwärmer bestäubt diese und hilft ihr somit, sich fortzupflanzen. Kommt es aber zu vermehrter Raupenbildung, sucht sich die Tabakpflanzen zum Selbstschutz einen anderen Bestäuber. Ein weiteres Beispiel ist die Flockenblume. Eine in Montana invasive Art aus Europa, welche dort für gewaltige existenzbedrohende Schäden an der Landschaft sorgt, da sie in ihren Wurzeln das für sie umgebende Grasland stark schädliche Katechin abgibt. Eine feindliche Übernahme also mithilfe chemischer Kriegsführung. So rottet die invasive Art einheimische Arten aus. Das alles bringen die Pflanzen ohne Gehirn und Nervensystem zustande. Man kann also durchaus von einer Art Pflanzenintelligenz sprechen, aber auf einer anderen Ebene als der von Menschen oder Tieren.

Klar ist natürlich, dass wir uns von irgendetwas ernähren müssen, aber ist eine vegane Ernährung vor dem Hintergrund dieser Erkenntnisse tatsächlich besser, als eine, in der man sich, vorausgesetzt man tut es bewusst und unter Berücksichtigung einer artgerechten, ökologischen Tierhaltung, auch ab und an fleischlich ernährt? Wir diskutieren dies gerne mit Ihnen, denn nicht umsonst lautet der Claim von Querbeet „Mein Bio bewegt was!“, und dies ist eines der Themen, welches wir auf diesem Weg gerne anstoßen.

Mit pflanzenaktiven Grüßen, Ihr Thomas Wolff

[Ich möchte den Newsletter in Zukunft nicht mehr erhalten.](#)

[www.querbeet.de](http://www.querbeet.de)

## Unsere Angebote KW 39 vom 23. bis 28. September 2019

- Brot Buttermilchbrot Mulinbeck** (672) 750g Laib, Mulinbeck St.€ 4,99  
Feingeschrotetes, mildaromatisches Kastenbrot. Durch die Zugabe von Buttermilch locker! Aus Weizen- und Roggenvollkornmehl mit Backferment gebacken.
- Brot Hildegard-Laib Siebenkorn Demeter** (10820) 750g Laib St.€ 5,69  
Ursprünglich, lecker, regional. Ein historisches Brot: Dinkel, Leinsaat, Hanf und Kümmel waren bereit zu Hildegards Zeiten in der Ernährung sehr wichtig. Natürlich kommt der Geschmack auch nicht zu kurz. Freigebacken ohne Form.
- Brot Kürbiskernbrötchen 3 Stück** (10849) Siebenkorn St. € 3,49  
Die Kürbiskerne für dieses Brötchen werden vor der Teigbereitung frisch geröstet. Dadurch erhalten Sie ihren einmaligen nussigen Geschmack. Kürbiskerne sind besonders reich an Eisen, Phosphor und Zink. Gesund und lecker!
- Wein Federweißer Rheinhessen** (545) 1 l, Deutschland Fl. € 5,99  
Der Klassiker - vom Weingut Hothum aus Aspisheim bei Bingen Passt natürlich prima zum Zwiebelkuchen. Federweißer ist in Gärung befindlicher Traubenmost. Bei der Gärung wird der Fruchtzucker der Trauben durch die Weinhefe in Alkohol und Kohlensäure umgewandelt. Im Most befindliche Hefeteilchen werden aufgewirbelt - wie kleine Federn, daher auch der Name. Durch die Kohlensäure hat er einen angenehm prickelnden Geschmack. Da Federweißer noch in der Flasche gärt, ist er auch nicht luftdicht verschlossen, sondern nur mit durchlöchernten Kunststoffkapseln versehen. Er ist also nur stehend zu transportieren.
- Käse Back-Camembert** (746), 100g Stück, Deutschland Stk. € 2,99  
Ein cremiger Camembert in knuspriger Panade goldbraun vorgebacken! Eine äußerst delikate Mahlzeit, die leicht und schnell zubereitet ist. Ob Sie ihn klassisch mit Preiselbeeren genießen oder sich in gewagteren Kombinationen über ihn hermachen, der ÖMA Back-Camembert ist ein ganz besonderer Leckerbissen. Fett: 45 % i.Tr. - Lab: Mikrobiell.
- Käse Rohmilchbrie Petit Normand** (11264), ca. 200g Deutschland 100g € 3,79  
Der Brie petit Normand ´au lait cru´ ist ein Weichkäse der ganz besonderen Art. Eine uralte Tradition und die meisterhafte handwerkliche Herstellung aus reiner Rohmilch haben als Ergebnis einen Brie mit edler Rohmilcharoma und einer fein abgestimmten süßen Geschmacksnote. Mehrere Zertifizierungen gewährleisten eine sehr gute Qualität und eine umweltfreundliche Herstellung. Fett: 45 % i.Tr. - Lab: Kälberlab. Aus Rohmilch, rindengereift - Rinde kann verzehrt werden-
- Käse Herbstgouda Olive, Tomate, Rosmarin** (3256), ca. 200g Stück 100g € 2,19  
Verfeinert mit einer mediterranen Kräutermischung aus Oliven, getrockneten Tomaten und Rosmarin. Kraftvoll und aromatisch - genau das Richtige für stürmische Herbsttage. Fettgehalt: 45 % Fett - Lab: Mikrobiell. Rinde kann nicht verzehrt werden.
- Käse Der Allgäuer Käse Baldauf** (11257), 200g, Deutschland 100g € 2,49  
Ein für das Allgäu typischer Bauernkäse, der aus hochwertiger tagesfrischer Bio-Heumilch hergestellt wird. Die Biomilch stammt von Bauernhöfen, die ihre Betriebe nach den Richtlinien des Bioland Verbandes führen. Fett: 50 % i.Tr. - Lab: Kälberlab. Naturrinde ist verzehrbar.
- Käse Grüner Pfeffer Käse Baldauf** (11258), ca. 200g, Deutschland 100g € 2,49  
Ein für das Allgäu typischer Bauernkäse, 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 Grüner Pfeffer Käse werden der Käsemasse frische grüne Pfefferkörner (kBA) beigegeben. Diese geben dem Käse eine angenehm milde und fruchtige Schärfe. Fett: 50 % i.Tr. - Lab: Kälberlab. Naturrinde ist verzehrbar.
- Käse Allgäuer Emmentaler** (790), ca. 200g, Deutschland 100g € 2,19  
Der rindengereifte ÖMA Rösslerhof Emmentaler war der erste Bio-Hartkäse deutschlandweit und wird aus Rohmilch gefertigt. Von Käsermeister Martin Bauhofer wird er aus bester Bioland-Milch aus silagefreier Fütterung im Kupferkessel nach den Richtlinien eines Allgäuer Emmentalers gekäst. Milch, mikrobielles Lab, Salz, Reifekulturen und die langjährige Erfahrung des Käasers machen unseren Emmentaler zu einem einmaligen Gaumenschmaus. Im Salzbad und der mindestens dreimonatigen Reifezeit erhält er seine goldgelbe Rinde und den vollmundigen, nusskernartigen Geschmack. Fett: 45 % i.Tr. - Lab: Mikrobiell. Aus Rohmilch Naturrinde ist verzehrbar.
- Fleisch Rinder-Gulasch** (452), ca. 500g Alsfelder Bio Metzger 100g € 2,69
- Fleisch Gulasch gemischt (Schwein & Rind)** (3040), ca. 500g 100g € 2,49  
Frisches Gulasch entweder gemischt aus Schweine- und Rindfleisch oder aus reinem Rindfleisch. Ideal für die herbstliche Küche und für **unser Rezept der Woche!** Tierhaltung aus eigener BIOLAND Landwirtschaft der Hephata in Nord- und Mittelhessen!
- Wurst Schinkenspeck in Scheiben Alsfelder** (416), ca. 100g 100g € 3,99  
Roher Schinken vom Schwein, fein geschnitten und vakuumverpackt zu ca. 100 g. Vom Alsfelder Bio-Metzger, herzhaft mit leichtem Fettrand. Ideal zum Vesper und dem herzhaften Genuss.
- Wurst Salami in Scheiben Alsfelder** (3046), ca. 100g 100g € 4,49  
Alsfelder Bauernsalami ist eine luftgetrocknete Schweinesalami aus regionaler Erzeugung. Hauchdünn aufgeschnitten, aromatisch fein gewürzt. Eine füllige Anzahl an Scheiben, für die ganze Familie geeignet und super fürs Pausenbrot in der Schule oder dem Büro.
- Wurst Schwein Rote Wurst 'Stracke' frische** (a415), Stück ca. 300g 100g € 3,49  
Nordhessische Spezialität. Die Rote Wurst aus 100% Schweinefleisch des Bio Metzgers vom Herzberg. Diese "Stracke" ist geräuchert und nach Art einer Mettwurst. Sehr schönes Aroma mit festem Wurstteig und leicht würzigem Geschmack. Wirklich lecker!

**Joghurt Joghurt Oma Gertis Apfelstrudel (7594), 500g Glas Andechser** Stk € 2,29

**Joghurt Joghurt Oma Gertis Pflaume Zimt (9961), 500g Glas Andechser** Stk € 2,29

Dieser Bio-Joghurt ist nach dem Originalrezept von Oma Gerti hergestellt. Oma Gerti, Öko-Pionierin und auch schöpferischer Geist im Hause Scheitz, hat viel Liebe in die Entwicklung des Rezeptes gesteckt und es in jahrelanger Familientradition gepflegt. Zwei bewährte und beliebte Herbstliche Joghurtsorten sorgen für mehr Abwechslung. Im Mehrweg-Pfandglas.

**Tomate Polpa Tomatenbasis im Glas (11265), 330g Glas** Stk € 1,49

Fein gewürfelte Tomatenstückchen als Basis-Grundlage für vieles! Die Tomaten für die bioladen\*Produkte werden von Bio-Bauern in Italien unter besten klimatischen Bedingungen angebaut. Auf ihren ökologisch bewirtschafteten Feldern reifen die pomodori zu sonnenverwöhnten aromatischen Früchten heran. Im Spätsommer werden sie direkt nach der Ernte schonend und natürlich zubereitet. (Fein gewürfelt). Die Alternative im Glas.

**Frischer Teig Frischer Flammkuchenteig Donastrudel (11266), 280g** Stk € 3,49

Frischer Flammkuchenteig in bewährter Qualität von Donastrudel zum direkten und unkomplizierten verarbeiten. Frischer Teig auf der Rolle, ausrollen, belegen und dann backen. Fertig ist die leckere Mahlzeit.

## Neu Vegetarische Alternativen von KaTO

Bei allen KaTO -Produkten bleibt der ursprüngliche Geschmack der naturbelassenen, pflanzlichen Rohstoffe erhalten. Der Ursprung des Tofu liegt in China und beruht auf einer Legende, in der dem Koch versehentlich Meersalz in den Topf fiel. Die Sojamilch flockte aus, schmeckte dem Koch jedoch trotzdem. Echter KaTO Tofu wird nach chinesischer Tradition mit dem Gerinnungsmittel Calciumsulfat hergestellt. Die erfahrenen Tofumeister kennen die kleinen Nuancen und handwerklichen Tricks in der Herstellung zum cremig-feinen KaTO Tofu. Die KaTO Sojabohnen für den KaTO Tofu werden in Österreich angebaut. Bevor die Sojabohne zur Verwendung kommt, wird sie sorgfältig auf optimalen, seidigen Geschmack geprüft. Sehr beliebt sind die KaTO SnackBalls, fertig gewürzt und zubereitet, schmecken kalt und warm, als Beilage zu diversen Gerichten oder auch als Snack fit zwischendurch.

**Veggie Kato Tofu Natur 400g (11267), 400g Stück** Stk € 2,99

**Veggie Kato Tofu Basilikum (11268), 200g Stück** Stk € 2,69

**Veggie Kato Tofu Mandel Nuss (11269), 200g Stück** Stk € 2,69

**Veggie Kato Tofu Bärlauch (11270), 250g Stück** Stk € 2,69

**Veggie Kato Snacks Balls Falafel (11271), 200g Schale = 12 Stück** Stk € 3,79

**Veggie Kato Snacks Balls Tomate Olive (11272), 200g Schale = 12 Stück** Stk € 3,79

**Veggie Kato Snacks Balls Mango Curry (11273), 200g Schale = 12 Stück** Stk € 3,79

**Veggie Kato Snacks Balls Seitan (11274), 200g Schale = 12 Stück** Stk € 3,79

KaTO führt außerdem die ersten Bio Veggie Würstchen ihrer Art mit komplett neuartiger essbarer Bratpel ein! Diese besteht aus Meeresalgen und sorgt dafür, dass sich die „Bratwürstchen mit echtem Knack“ und die „KräuterKnacker mit echtem Knack“ frisch aus der Packung grillen bzw. anbraten lassen, ohne trockner zu werden. In der Packung fühlen sie sich klassisch weich an.

**Veggie Kato Bratwürstchen (11275), 200g = 5 Stück** Stk € 3,99

**Veggie Kato KräuterKnacker (11276), 200g = 5 Stück** Stk € 3,99

## Querbeet Käsemix Paket der Woche 4x ca. 100g

**Angebotspreis Käsemixpaket pro 100 g € 2,40**

**Demeter Camembert ÖMA** Feiner Camembert aus dem Allgäu. 50 % Fett - Lab: Mikrobiell.

**Herbstgouda Olive, Tomate, Rosmarin** Herbstliche Gouda-Kreation. 45 % Fett - Lab: Mikrobiell.

**San Carlo Käse** Schweizer Schnittkäse mit gutem Aroma. 55 % Fett i. Tr. Lab: Kälberlab.

**Allgäuer Emmentaler** Klassiker, mild-nussiger Hartkäse. 45 % Fett Lab: Mikrobiell. Rohmilch.

## Schwarzkohl mit Bandnudeln und Kräuterseitlingen

**Zutaten (für 4 Personen):** 750 g Schwarzkohl, 500 g Bandnudeln, 250 g Kräuterseitlinge, 1/4l Gemüsebrühe, 1 Messerspitze Kurkuma, 150 g Parmesan, 1/4l Sahne, Salz, Pfeffer, Olivenöl, 1 kleine Zwiebel oder Schalotte, 40 g Butter

**Zubereitung:** Schwarzkohlblätter waschen und abtropfen lassen, in 2 cm breite Streifen schneiden. Evtl. die dicke Blattrippe entfernen. Öl in einem Topf erhitzen und gleichzeitig Nudelwasser aufsetzen. Schwarzkohl in dem Öl glasig anschwitzen. Dann mit der Brühe auffüllen und im geschlossenen Topf 10 Minuten dünsten lassen. Sahne zugießen, Kurkuma hinzufügen und 5 -10 min bei kleiner Hitze ziehen lassen. Für eine dickere Soße, mit gefrorener Butter abziehen. Kräuterseitlinge in grobe Stücke schneiden und bei großer Hitze mit wenig Öl anbraten (nicht vorher salzen). Bandnudeln kochen. Sobald sie al dente sind, das Wasser abschütten und die Nudeln mit der abgeschmeckten Sahnesoße verrühren und auf Tellern verteilen. Kräuterseitlinge mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Tellern verteilen. Ein wenig Parmesankäse darüber hobeln.

Kunden-Name:

Kunden-Nummer:

Bestellung	Art-Nr.	Produkt	Einheit	Preis €	QK-Kürzel	Bemerkungen
		<b>SALATE &amp; KRÄUTER</b>				
	102 / 112	Grüner Eichblatt <i>oder</i> Roter Eichblatt Salat > eigene Ernte	1 Stück	2,00	D Bioland	
	104 / 113	Grüner Batavia <i>oder</i> Roter Batavia Salat > eigene Ernte	1 Stück	2,00	D Bioland	
	103	Kopfsalat > eigene Ernte	1 Stück	2,00	D Bioland	
	115	Romana Salat > eigene Ernte > kompakte kleinere Köpfe	1 Stück	2,00	D Bioland	
	108	Rucola Salat > eigene Ernte Steinfurth	100 g	2,60	D Bioland	
	415	Blüten-Salat > küchenfertige Salatvariante > regionale Ernte	100 g	3,20	D bioland	
	279	Löwenzahn Salat > 250g +	100 g	1,25	D Bioland	
	107	Chicoree	100 g	1,00	NL SKAL	
	109	Radicchio > eigene Ernte Steinfurth	1 kg	7,80	D Bioland	
	110	Zuckerhut-Salat > spitzförmige Endivienart > eigene Ernte Steinfurth	1 kg	4,40	D Bioland	<b>NEU</b>
	350	Krause Petersilie	1 Bund	1,95	D Bioland	
	358 / 352 / 351	Glatte Petersilie <i>oder</i> Dill <i>oder</i> Schnittlauch > eigene Ernte Steinfurth	1 Bund	1,95	D Bioland	
	378	Basilikum im Topf	1 Topf	2,50	D Bioland	
	363 / 359	Salbei <i>oder</i> Minze > regionale Ernte Oberrad	1 Bund	1,95	D Bioland	
	288 / 374 / 381 / 364	Rosmarin <i>oder</i> Thymian <i>oder</i> Bohnenkraut <i>oder</i> Koriander	1 Bund	1,95	D Bioland	
	383 / 385	Sauerampfer <i>oder</i> Zitronenmelisse > eigene Ernte Steinfurth	1 Bund	1,75	D Bioland	
	353	Salatkräuter gemischt > eigene Ernte Steinfurth	1 Bund	2,20	D Bioland	
	153	Bundzwiebeln > eigene Ernte Steinfurth	1 Bund	2,45	D Bioland	
	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	150g	2,95	D Bioland	
	438	Brokkoli Sprossen	50g	2,95	D Bioland	
	439	Sprossensalat	180 g	2,95	D Bioland	
	434	Grand Gourmet Sprossenmischung	80 g	3,65	D Bioland	
		<b>GEMÜSE</b>				
	100	Spinat	1 kg	7,60	D Bioland	
	101	Mangold grün/rot > eigene Ernte Steinfurth	1 kg	6,25	D Bioland	
	170	Radieschen > regionale Ernte	1 Bund	2,20	D Bioland	
	247	Rettich weiß > 300g+	1 Stück	2,60	D Bioland	
	1271	Zuckermais Vakuum > 2 Stück im Beutel > vorgegart	2 Stück	3,99	NL EU-Bio	
	127	Zuckermais frisch > regionale Ernte	1 Stück	2,30	D Demeter	
	128	Buschbohnen > Handpflücke	100 g	0,90	D Bioland	
	129	Stangenbohnen > zarte runde Hülsen > eigene Ernte Steinfurth	100 g	0,95	D Bioland	
	<b>138</b>	<b>Schlangengurken</b>	<b>1 Stück</b>	<b>1,99</b>	<b>NL SKAL</b>	
	136	Landgurken	1 kg	5,99	E EU-Bio	
	<b>123</b>	<b>AUBERGINEN &gt; 200-400g &gt; von Campo Joyma</b>	<b>1 kg</b>	<b>4,99</b>	<b>D Bioland</b>	<b>ANGEBOT</b>
	122	Zucchini > eigene Ernte Steinfurth	1 kg	3,69	D Bioland	
	329	Avocado > Sorte „Hass“ > ca 180g > <b>angereift</b>	1 Stück	2,95	PE BCS	
	286	Paprika spitz rot/grün/gelb > eigene Ernte Steinfurth	1 kg	9,95	D Bioland	
	125	Grüne Paprika > deutsche Ernte	1 kg	7,95	D Demeter	
	124	Rote Paprika > von El Bellicar	1 kg	9,45	E Demeter	
	118	Gelbe Paprika > von El Bellicar	1 kg	9,45	E Demeter	
	117	Peperoni rot	100 g	2,80	NL SKAL	
	120	Tomate rund > teils eigene Ernte Steinfurth	1 kg	7,45	D Bioland	
	119	Strauchtomate > deutsche Ernte	1 kg	6,95	D Demeter	
	239	Fleisch Tomate „Ochsenherz“ > teils eigene Ernte Steinfurth	1 kg	9,60	D Bioland	
	126	Cherrytomaten > verschiedene Sorten > eigene Ernte Steinfurth	1 kg	9,95	D Bioland	
	160	Chinakohl > 600 - 1200g	1 kg	5,49	D Bioland	
	172	Blumenkohl > schöne Ernte von Möller-Ölbke	1 Stück	4,25	D Bioland	
	164	Blumenkohl grün > sehr schöner dekorativer Blumenkohl	1 Stück	4,50	D Bioland	<b>NEU</b>
	165	Kohlrabi	1 Stück	2,25	D Bioland	<b>wieder da</b>
	163	Brokkoli	1 kg	7,95	D Bioland	

Kunden-Name:

Kunden-Nummer:

Bestellung	Art-Nr.	Produkte	Einheit	Preis €	QK-Kürzel	Bemerkungen
		<b>G E M Ü S E</b>				
	177	Rübchen im Bund > mit Grün > eigene Ernte Steinfurth	1 Bund	2,85	D Bioland	<b>NEU</b>
	159	Spitzkohl > 600-1200g	1 kg	4,59	D Bioland	
	178	Weißkohl > 600-1500g	1 kg	3,60	D Bioland	
	179	Rotkohl > 600-1200g	1 kg	3,69	D Bioland	
	175	Wirsing > teils eigene Ernte Steinfurth	1 kg	3,60	D Bioland	
	249	Schwarzkohl „Toskana Wirsing“ > eigene Ernte Steinfurth	1 kg	6,95	D Bioland	<b>NEU</b>
	186	Fenchel > teils eigene Ernte Steinfurth	1 kg	6,59	D Bioland	
	152	Lauch > eigene Ernte Steinfurth	1 kg	5,40	D Bioland	
	180	Möhren > eigene Ernte Pappelhof	1 kg	2,55	D Bioland	
	499	Solidar Möhren > eigene Ernte > „Aktion Krummes Gemüse“	1 kg	2,55	D Bioland	
	189	Möhren „Purple Haze“ > eigene Ernte Pappelhof	1 kg	3,65	D Bioland	
	183	Staudensellerie > 250-300g	<b>1 Stück</b>	3,45	D Bioland	
	174	Knollensellerie > eigene Ernte Pappelhof	1 kg	4,20	D Bioland	
	188	Pastinaken > eigene Ernte Pappelhof	1 kg	5,49	D Bioland	
	192	Wurzelpetersilie > eigene Ernte Pappelhof	1 kg	7,25	D Bioland	
	187	Rote Bete > eigene Ernte vom Pappelhof	1 kg	2,75	D Bioland	
	267	Rote Bete gegart > 500g	1 Stück	3,99	D Demeter	
	134	Hokkaido Kürbis > eigene Ernte Steinfurth	1 kg	3,25	D Bioland	
	237	Halloween-Kürbis > 3-8 kg > eigene Ernte Steinfurth	1 kg	1,99	D Bioland	<b>NEU</b>
	233	Butternut Kürbis > birnenförmiger & zartfleischige Variante	1 kg	4,25	D Bioland	
		<b>KULTUR- &amp; EDELPILZE</b>				
	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	
	250	Pfifferlinge frisch > zertifizierte Wildsammlung	100 g	3,30	PL EU-Bio	
		<b>KARTOFFELN &amp; ZWIEBELN VOM PAPPELHOF</b>				
	190	Kartoffel „Goldmarie“ > festkochend > eigene Ernte Pappelhof	1 kg ab 2,5 kg	2,75 a` 2,70	D Bioland	
	<b>1902</b>	Kartoffel „Goldmarie“ > festkochend > <b>12,5kg Sack</b> > eigene Ernte Pappelhof	1 Sack	31,25	D Bioland	
	191	Kartoffel „Laura“ > vorwiegend festkochend > rotschalig > eigene Ernte Pappelhof	1 kg ab 2,5 kg	2,75 a` 2,70	D Bioland	
	<b>1912</b>	Kartoffel „Laura“ > vorwiegend festkochend > <b>12,5kg Sack</b> > rotschalig > eigene Ernte Pappelhof	1 Sack	31,25	D Bioland	
	195	Kartoffel „Solara“ > mehligkochend > eigene Ernte Pappelhof	1 kg ab 2,5 kg	2,75 a` 2,70	D Bioland	
	<b>1952</b>	Kartoffel „Solara“ > mehligkochend > <b>12,5kg Sack</b> > eigene Ernte Pappelhof	1 Sack	31,25	D Bioland	
	196	Pellis > kleinere Sortierung > eigene Ernte Pappelhof	1 kg	2,75	D Bioland	
	194	Kartoffel „St. Galler“ > lila-blaues Fruchtfleisch > eigene Ernte	1 kg	4,25	D Bioland	<b>NEU</b>
	252	Kartoffel „Rote Emmalie“ > rote Schale & rotes Fruchtfleisch > eigene Ernte Pappelhof	1 kg	3,95	D Bioland	
	198	Süßkartoffeln > eigene Ernte Pappelhof	1 kg	6,95	D Bioland	
	1981	Süßkartoffeln 2. Wahl > eigene Ernte mit Schnittstellen	1 kg	4,99	D Bioland	
	151	Knoblauch	100g	1,25	E Demeter	
	150	Gelbe Zwiebeln > eigene Ernte Pappelhof	1 kg	2,85	D Bioland	
	157	Rote Zwiebeln > eigene Ernte Pappelhof	1 kg	3,25	D Bioland	
	149	Gemüsezwiebeln > eigene Ernte Pappelhof	1 kg	2,95	D Bioland	
	147	Schalotten	1 kg	5,79	F EU-Bio	
		<b>E I E R</b>				
	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	0,69	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
		<b>OBST &amp; SÜDFRÜCHTE</b>				
	304	Apfel „Elstar“ > fest, saftig & mit ausgewogenem Aroma	1 kg	3,85	D Naturland	
	296	Apfel „Wellant“ > intensiver, toller Apfelgeschmack	1 kg	3,85	D Naturland	
	274	Apfel „Santana“ > süß-säuerlicher Apfel > für Apfel-Allergiker-geeignet	1 kg	3,79	D Bioland	
	272	Apfel „Cybele“ > knackig saftiger Frühapfel	1 kg	3,79	D Demeter	
	337	Birne „Harrow What“ > saftig, süß-säuerlich, würzig	1 kg	4,55	D Bioland	
	316	Nektarinen gelb	1 kg	7,95	E Demeter	
	312	Zwetschgen	1 kg	5,75	D Naturland	
	334	Bananen > ökologisch angebaut & fair gehandelt	1 kg	3,25	DOM BCS	
	323	Ananas > 1100g	1 Stück	3,85	CR Ecocert	
	218	Mango „Osteen“	1 Stück	3,25	E CAAE	
	<b>347</b>	<b>Frische Feigen schwarz &gt; von José Miguel Sanz</b>	<b>100 g</b>	<b>2,20</b>	<b>E CAAE</b>	<b>Unser Tipp</b>
	371	Passionsfrucht violett > ca. 50g	100 g	2,50	UG EU-Bio	
	285	Honigmelone „Galia“ > 950g	1 Stück	3,65	E EU-Bio	
	132	Mini-Wassermelone > ca. 1800g > auch halbe möglich	1 kg	2,65	E Demeter	Fast Saisonende
	307	Grapefruit rot	1 kg	4,65	ZA EU-Bio	
	309	Zitronen > gelb & saftig	1 kg	7,95	ZA EU-Bio	
	344	Limetten	100 g	1,45	E SOHISCERT	
	308	Kiwi > 80g	1 Stück 3 Stück	0,75 à 0,70	NZ EU-Bio	
	216	Kiwi Gold > ca. 80g	1 Stück	1,25	NZ EU-Bio	
	254	Trauben rot <b>deutsch</b> > von Familie Hothum aus Rheinhessen	1 kg	6,95	D Naturland	
	343	Trauben weiß kernlos <b>deutsch</b> > Fam. Hothum Rheinhessen	1 kg	6,95	D Naturland	
	331	Trauben weiß kernlos	1 kg	6,65	I Demeter	
	<b>342</b>	<b>Trauben weiß „Italia“</b>	<b>1 kg</b>	<b>4,99</b>	<b>I Demeter</b>	<b>Angebot</b>
	284	Trauben rot kernlos	1 kg	7,95	E Demeter	
	339	Ingwer > intensives Aroma > für Speisen, Tee & Cocktails	100 g	1,25	PE Demeter	
	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!

