



Gedanken zu Weihnachten und zum Jahreswechsel.



In der Stille lauschen

Meine Seele mahnte und lehrte mich,  
den Stimmen zu lauschen,  
die weder von den Lippen  
noch von der Kehle erzeugt werden.  
Bevor meine Seele mich dies lehrte,  
waren meine Ohren stumpf.

Sie hörten nur auf Lärm und Geschrei.  
Doch jetzt beginne ich, in die Stille zu lauschen,  
ich höre ihre Chöre Kantaten singen  
und Hymnen psalmodieren  
und die Geheimnisse der Ewigkeit offenbaren.



(Khalil Gibran; Aus: In meiner Seele wohnt ein Lied. Patmos Verlag, 2023)

Nutzen wir die Tage zwischen „Weihnachten und Drei Könige“ um der Stille zu lauschen  
und Freude an diese besondere Zeit zu haben.

Wir wünschen Ihnen friedliche Weihnachtsfeiertage und alles Gute im Neuen Jahr 2025

Marion & Stefan Schäbler mit dem gesamten Grashüpfer-Team

**Bitte beachten Sie!**

Vom 23.12.2024 bis zum 06.01.2025 macht der Grashüpfer eine kurze Winterpause!!!

Ab Dienstag den 07.01.2025 sind wir wieder persönlich für Sie erreichbar.

Bestellungen für Lieferungen ab der KW 02 können Sie jederzeit in unserem Shop zu den  
gewohnten Zeiten aufgeben.

In der KW 2 im Neuen Jahr beliefern wir Sie jeweils einen Tag später.

### Neue Teesorten in der Winterzeit!



**Friesenherz De Gode  
Ostfreesen, Schwarztee.**  
Teebeutel auf höchstem Niveau!  
Die perfekte Mischung aus  
laotischem Wildtee und  
afrikanischem Schwarztee  
verspricht ein verhältnismäßig  
mildes und dennoch deutlich  
malziges Geschmackserlebnis.  
Best.Nr.450112  
50x1,75 g **2,99 €**



**Friesenherz De Gode Gröone ,  
Grüntee**  
Ein hochwertiger Grüntee, zertifiziert  
von Naturland, der trotz der hohen  
Qualität und der sorgfältigen  
Auswahl der Zutaten, für jeden  
Geldbeutel erschwinglich ist.  
Best.Nr. 492974  
50x1,5g / **2,99 €**



**Grüner Tee von Cha Dô**  
Fein-herb, erfrischender  
chinesischer Grüntee  
Best.Nr.492952  
200 g / **5,59 €**



**Schwarzer Tee von Cha Dô,**  
Vollmundig, würziger  
Schwarztee  
Best.Nr. 492963  
200 g / **5,59 €**

### Püree aus Knollensellerie

Zutaten für 4 Portionen:  
800 g Knollensellerie  
200ml Sahne  
2 EL Butter  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben  
2 Stiele Petersilie

### Zubereitung:

Den Sellerie schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.  
Die Selleriewürfel mit der Sahne in einen Topf geben, erhitzen und 15-18 Minuten bei  
geringer Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Die Butter kurz vor Ende  
der Garzeit dazu geben und einrühren. Die Hitze abstellen und den Sellerie mit einem  
Kartoffelstampfer zu einem Püree zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener  
Muskatnuss abschmecken.  
Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.  
Das Selleriepüree mit Petersilie garnieren und servieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 02/2025  
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a  
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336  
 Internet: w w .gras-huepfer.de, DE-OKO-037

Name:  
 Kundennr:  
 Tel.:  
 Lieferwoche:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.

Von Dienstag den 07.01.2025 bis Samstag, den 11.01.2025 KW 02 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Weißkraut, Schlangengurke, Süßkartoffel, Zwiebel gelb, Fenchel (M, L, XL), Pastinaken (L, XL), O O O O Clementinen (L, XL), Bananen, Orangen, Äpfel
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Weißkraut, Schlangengurke, Süßkartoffel, Zwiebel gelb, Fenchel, Lauch (S), Pastinaken (M, L, XL), O O O O Knollensellerie (M, L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Broccoli, Schlangengurke, Süßkartoffel, Zwiebel gelb, Fenchel (M, L, XL), Pastinaken (L, XL), O O O O Clementinen (L, XL), Bananen, Orangen, Äpfel
Regionaler Korb:	S M L XL	Zuckerhutsalat, Möhren, Weißkraut, Zwiebeln gelb, Pastinaken, Kresse, Blaukraut (M, L, XL), O O O O Knollensellerie (L, XL), Schwarzkohl (XL)
Obst:	S M L XL	Clementinen, Bananen, Orangen, Apfel, Birnen, Satsumas, Kiwi, Kiwi gelb O O O O
Büro Körbe	S M L XL	nur mit Obst: Clementinen, Bananen, Orangen, Äpfel, Birnen, Satsumas O O O O mit Rohkost: Clementinen, Bananen, Apfel, Birnen, Möhren, Schlangengurke
Probekorb:		Salat, Möhren, Weißkraut, Schlangengurke, Süßkartoffel, Zwiebel gelb, Fenchel, Pastinaken, Clementinen, Bananen, Orangen, Äpfel

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Gemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, ES	7,89 / kg	.....St Ananas, CR/Togo	3,99 / St
.....kg Bataten / Süßkartoffeln, ES	7,89 / kg	.....St Apfel 3 kg Vorratstüte.....	17,10 / 3 kg
.....St Blaukraut, DE/Regio	4,39 / kg	.....kg Apfel der Woche, DE/IT/AT/FR	5,89 / kg
.....St Blumenkohl,FR/NL	5,49 / St	.....kg Apfel Boscoop, DE	5,89 / kg
.....kg Broccoli,NL	6,79 / kg	.....kg Apfel Braeburn, DE	5,89 / kg
.....ca.250 g Cherrytomaten, ES	4,00 €	.....kg Apfel Elstar, DE/Regio	5,89 / kg
.....kg Chinakohl, DE/Regio	4,99 / kg	.....kg Apfel Gala, FR/IT	5,89 / kg
.....St Fenchel, ES/IT	6,79 / kg	.....kg Apfel Holsteiner Cox, DE	5,89 / kg
.....St Grünkohl, DE/Regio	8,89 / kg	.....kg Apfel Jonagold, DE	5,89 / kg
.....100 g Ingwer, Ch/Pe	2,03 / 100 g	.....kg Apfel Pinova, DE	5,89 / kg
.....kg Knoblauch, ES	1,79 / 100 g	.....kg Apfel Topaz, DE	5,89 / kg
.....kg Knollensellerie, DE/Regio	5,39 / kg	.....kg Apfelmix-Äpfel (Apfel mit Fehlern)	1,99 / kg
.....St Kohlrabi, IT	2,39 / St	.....St Avocado, MA/ES/MX	2,89 / St
.....St Kürbis Spaghetti,groß Regio	1,99 / St	.....kg Bananen, EC / PE / DO	3,29 / kg
.....kg Kurkuma, PE	1,79 / 100 g	.....kg Birnen, IT / NL	6,79 / kg
.....kg Lauch, DE/Regio	8,89 / kg	.....kg Clementinen, ES	5,49 / kg
.....Packung Maronen, gegart, FR	6,99 / 200 g	.....St Datteln, große Früchte, IL	6,20 / 200 g
.....Stange Meerrettich, AT	17,99 / kg	.....St Datteln deglet Nour, TN	3,60 / 250 g Schale
.....kg Minigurken/ GR	8,79 / kg	.....St Grapefruit, ES	2,49 / St
.....kg Möhren, DE/Regio	2,89 / kg	.....St Granatapfel, ES	2,99 / St
.....kg Navetrübchen, DE	6,99 / kg	.....St Kaki/Sharon, ES	2,19 / St
.....St Pak Choi, NL	2,99 / St	.....St Kiwi grün, IT/Gr	0,99 / St
.....kg Paprika rot , gelb, ES	8,90 / kg	.....St Kiwi gold, IT	1,49 / St
.....kg Pastinaken, DE/Regio	6,79 / kg	.....kg Limetten, BR	10,79 / kg
.....Bund Radieschen, IT	2,90 / Bund	.....St Mango, ES	4,49 / St
.....St Rettich weiß, DE/IT	3,29 / St	.....kg Orangen, ES	4,69 / kg
.....kg Rettich schwarz, DE	4,59 / kg	.....3kg Orangen Vorratstüte, ES	13,59 / 3 kg
.....St Rote Bete , DE/Regio	3,99 / kg	.....kg Satsumas, GR	5,49 / kg
.....kg Rosenkohl, NL	9,65 / kg	.....kg Zitronen, IT/ES	7,89 / kg
.....St Salat Batavia, FR	3,39 / St	<b>Zwiebeln</b>	
.....100 g Salat Chiccoree, DE/NL	1,29 / 100 g	.....kg Zwiebeln gelb, DE/Regio	3,89 / kg
.....St Salat der Woche, FR/I	3,39 / St	.....Bund Zwiebeln im Bund, IT	3,99 / Bund
.....St Salat Eichblatt, FR/I	3,39 / St	.....kg Zwiebeln rot, DE/Regio	4,99 / kg
.....St Salat Endivien, DE/I	3,99 / St	.....kg Zwiebeln Gemüsezwiebel, DE	4,49 / kg
.....St Salat Radicchio, DE	7,89 / kg	<b>Nüsse</b>	
.....St Salat Zuckerhut, DE	7,89 / kg	..... Beutel Erdnüsse mit Schale, EG	4,99 / 330 g
.....St Schlangengurke, ES	2,49 / St	.....kg Walnüsse, FR	2,89 / 200 g
.....kg Schwarzkohl, DE/Regio	8,99 / kg	.....St Kokosnuss, EL	2,69 / St
.....kg Schwarzwurzeln, NL ?	6,49 / kg	<b>Kartoffeln</b>	
.....kg Spitzkraut, DE/Regio	4,99 / kg	.....kg Kartoffeln Nicola (f.k), DE/Regio	3,39 / kg
.....kg Stangensellerie, IT	3,99 / St	.....kg Kartoffeln Agria (vfk), DE/Regio	3,39 / kg
.....kg Steckrüben, DE/Regio	5,39 / St	.....kg Kartoffeln Laura rotschalig (vfk), DE/Regio	3,39 / kg
.....kg Tomaten,ES	8,90 / kg	.....kg Kartoffeln mehlig, Karlana, DE	3,49 / kg
.....kg Topinambur, DE	8,99 / kg	<b>Pilze</b>	
.....St Weißkraut, DE/Regio	3,89 / kg	.....200 g Champignons, DE	3,40 / 200 g
.....St Wirsing, DE/Regio	4,99 / kg	.....100 g Kräuterseitlinge, DE	2,99 / 100g
.....kg Wurzpetersilie, DE/Regio	8,89 / kg	.....100 g Shiitake, DE	3,30 / 100 g
.....kg Zucchini, ES	9,69 / kg	<b>Sprossen / Kräuter</b>	
.....St Zuckermais, vakuum, DE	5,39 / 400 g	.....Schale Kresse, DE/Regio	1,10 / Schale
		.....Bund Petersilie, DE/Regio	2,79 / Bund
		.....Topf Schnittlauch im Topf, DE	3,49 / Topf

Hier handelt es sich um Frischware,  
 deshalb sind die Preise freibleibend!

Aktuelles Käseangebot im Dezember 2024

Alle Käsesorten werden nach biologischen Richtlinien hergestellt. (DE-ÖKO-037)

Käsesorten die wir für Sie schneiden      Mindestabnahmemenge 200 g je Käselieferung

166419	Allgäuer Tilsiter - lactosefrei-	ÖMA	2,39 € / 100 g
126246	Almkönig, lactosefrei, 45 % fett	dennree	1,49 € / 100 g
184961	Butterkäse, 3 Wochen gereift, mind. 45 %	BMI	1,69 € / 100 g
127607	Comté Extra A.O.C., mind. 45 % -lactosefrei-	Franz. Käsespezialitäten	3,39 € / 100 g
124378	Edler Weisser Kürbis-Kernbeißer, 3 Wochen gereift	ÖMA	2,39 € / 100 g
126336	Emmentaler mind. 45 % -lactosefrei-	Pötzelsberger	2,39 € / 100 g
121228	Gouda jung, 3 Wochen gereift mind. 45 % -lactosefrei-	dennree	1,49 € / 100 g
162371	Hoodammer Steinpilz/Röstzwiebel, mind. 50 % Fett	Hoodammer	2,59 € / 100 g
163495	Hoodammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Hoodammer	2,59 € / 100 g
184498	Landkäse, 48 % fett -lactosefrei-		
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Thise Mejemi	2,69 € / 100 g
124637	Weißbierkäse, 7 Wochen gereift, mind. 50 % -lactosefrei-	Söbbeke	2,79 € / 100 g
163574	Waldkäse, 7 Wochen gereift, mind. 50 % -lactosefrei-	Söbbeke	2,89 € / 100 g
121421	Winterkäse Aurora Gold, 50% Fett.i.Tr.	Aurora	2,39 € / 100 g
162854	Winter Wenzel, 9 Monate gereift, 50 % Fett, -lactosefrei-	Söbbeke	2,59 € / 100 g

Ziege und Schaf

131433	Ziegencamembert, 50 % Fett, 100 g Stück	Andechser	2,99 € / Packung
152436	Ziegenkäse, 10 Monate gereift, mind. 50%	Hoodammer	3,39 € / 100 g
160165	Ziegenbuttermilch, 58 % Fett, lactosefrei	Aurora	3,29 / 100 g

Abgepackte Käse

122343	Gouda jung, 48 %, vakuumiert -lactosefrei-	Aurora	ca. 250 g Stück	2,09 € / Stück
122354	Gouda mittelalt, 50 %, vakuumiert -lactosefrei-	Aurora	ca. 250 g Stück	2,19 € / 100 g
121083	Gorgonzola 53 % Fett	Arrigoni	200 g Schale	4,49 € / Schale
119608	Hausmacher Bauernhandkäse, 1,8 % Fett	Birkenstock	200 g	3,39 € / Stück
164125	Mozzarella, 45% Fett	dennree	125 g	1,39 € / Stück
114546	Mozzarella Mini, 150 gr Beutel , NL 50%	Züger	150 g Beutel	1,99 € / Beutel
129543	Manouri Käse aus Schaf- und Ziegenmolke	bio verde	150 g	4,19 € / Beutel
145697	Parmigiano Reggiano, 24 Monate gereift -lactosefrei-	Montanari & Gruzza	200 g	7,19 € / Packung
183216	Raclette in Scheiben, 50 % F.i.TR. 300g Packung	ÖMA	300 g	6,39 € / Packung

Scheibenkäse, abgepackt

130241	Bioländer in Scheiben -lactosefrei-	Andechser	150 g	3,29 € / Packung
122602	Bergblumenkäse in Scheiben -lactosefrei-	Andechser	125 g	3,39 € / Packung
169795	Bergkäse in Scheiben	Andechser	125 g	3,19 € / Packung
191204	Bockshornklee-Käse in Scheiben -lactosefrei-	dennree	125 g	2,69 € / Packung
191158	Cheddar -lactosefrei-	dennree	125 g	2,69 € / Packung
121037	Feuerkäse in Scheiben	söbbeke	150 g	3,69 € / Packung
145934	Toast & Burger Schmelzkäsescheiben	bio verde	150 g	2,79 € / Packung
184252	Ziegenbergkäse in Scheiben	Andechser	100 g	3,59 € / Packung
184151	Ziegenbuttermilch in Scheiben -lactosefrei-	Andechser	100 g	3,19 € / Packung

Brie - Camembert

117112	Back Camembert, 45 % Fett	ÖMA	100 g	2,99 € / Stück
165137	Coburger Bio Blu, Weichkäse, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	220 g	3,79 /Stück
120058	Brie, Demeter, 50 % Fett	Bergpracht	100 g	1,69 € / Stück
118023	Camembert mit Nuß, 48%F.i.Tr. ca.180 g	St. Leonhard	ca.180 g	2,89 € / 100 g !
118012	Camembert mit Pfeffer, mind. 48% ca. 180 g	St. Leonhard	ca.180 g	2,89 € / 100 g !
117022	Camembert, 55 %	Andechser	100 g	2,19 € / Packung
167117	Coburger Bio Bianco, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	220 g	3,99 € / Stück
167128	Coburger Bio Rosso, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	220 g	3,99 € / Stück

Frischkäse

161673	Feta-Creme Fanti das Schaf	Jakobsberger	135 g Glas	4,59 €
114941	Frischkäse Kräuter	Andechser	175 g	2,29 €
114939	Frischkäse Natur	Andechser	175 g	2,19 €
162347	FrischeCreme Sizilien	Weißenhorn	125 g	2,29 €
162472	FrischeCreme Gartengemüse	Weisenhorner	150 g	2,29 €
116201	FrischeCreme Kräuter	Weisenhorner	150 g	2,29 €
116223	FrischeCreme Meerrettich, 25 % Fett	Weißenhorn	150 g	2,29 €
120723	Frischkäse Kurt das Schaf (Knoblauch & Kräuter)	Jakobsberger	135 g Glas	4,59 €
120734	Frischkäse Schani das Schaf (Curry & Dattel)	Jakobsberger	135 g Glas	4,59 €
147925	Körniger Frischkäse	dennree	200 g Becher	1,39 €
125829	Mascarpone -lactosefrei-	Züger	250 g Becher	3,79 €
162922	WildeWeideKuh Pina	Jakobsberger	140 g Glas	3,99 €
157274	Ziegenfrischkäse 65 %	Andechser	150g Becher	3,09 €

Backwaren ab Dezember 2024

(DE-ÖKO-037)

Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

Tägliche frisch gebacken!

Vollkornbrote

..... 1003 Bauernlaib	1000 g	5,20 €
..... 1030 Dinkelbrot	750 g	5,40 €
..... 1034 Dinkel Chiabrot	500 g	4,75 €
..... 1006 Emmerbrot	750 g	5,30 €
..... 1023 Emmer Dinkelbrot	500 g	4,40 €
..... 1001 Frankenlaib	1000 g	5,20 €
..... 1002 Frankenlaible	500 g	3,00 €
..... 1035 Hafer Dinkelbrot	750 g	5,35 €
..... 1012 Roggenbrot	750 g	4,80 €
..... 1020 Urgetreidebrot, weizenfrei	750 g	5,00 €

Helle Brote

..... 1157 Dinkel Baguette hell	250 g	3,20 €
..... 1087 Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,75 €
..... 1058 Fitness Brot	750 g	5,50 €
..... 1191 Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	3,20 €
..... 1084 Kürbisbrot	500 g	4,60 €
..... 1075 Rhöner Landbrot	3000 g	13,95 €
..... 1072 Walnussbrot	750 g	5,95 €
..... 1089 Wurzelbrot	350 g	3,35 €

Vollkornbrötchen

..... 1145 Burger Buns	1 Stück	1,20 €
..... 1120 Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	1,10 €
..... 1106 Dinkel Mohnbrötchen	1 Stück	1,30 €
..... 1105 Dinkel Vollkornkernchen	1 Stück	1,10 €
..... 1100 Fränkis	1 Stück	1,20 €
..... 1124 Mehrkornbrötchen	1 Stück	1,10 €

Helle Brötchen

..... 1167 Dinkel ChiaBatta Brötchen	1 Stück	1,10 €
..... 1170 Dinkel Seelen	1 Stück	1,50 €
..... 1177 Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,70 €
..... 1178 Dinkel Oliven Seelen	1 Stück	2,20 €
..... 1198 Dinkel Ecken	1 Stück	1,40 €
..... 1150 Kipf	1 Stück	0,60 €
..... 1190 Pitabrötchen	1 Stück	0,95 €
..... 1151 Rosenbrötchen	1 Stück	0,60 €

Pikantes

..... 1094 Focaccia Mini	1 Stück	1,50 €
..... 1442 Käsestange mit Mohn	1 Stück	2,30 €
..... 1160 Laugenstange, vegan,	1 Stück	1,30 €
..... 1161 Laugenzettel, vegan,	1 Stück	1,30 €
..... 1163 Laugenknopf	1 Stück	1,30 €
..... 1446 Paprikastange	1 Stück	2,30 €
..... 1444 Spinat-Feta-Stange	1 Stück	2,30 €
..... 1195 Vinschgauer	1 Stück	1,20 €
..... 1411 Zwiebelstange	1 Stück	2,30 €

Gebäck

..... 1248 Apfel Streusel Plunder	1 Stück	2,50 €
..... 1238 Crossaint vegan	1 Stück	2,10 €
..... 1230 Dinkel Quarktasche	1 Stück	2,50 €
..... 1201 Dinkel Vollkorncoissant	1 Stück	2,30 €
..... 1225 Franzbrötchen	1 Stück	2,50 €
..... 1241 Hörnchen	1 Stück	1,75 €

Kuchen

..... 1380 Apfelstrudel	1 Stück	3,50 €
..... 1374 Buchweizenkuchen (glutenfrei)	1 Stück	3,20 €
..... 1300 Gedeckter Apfelkuchen -vegan-	1 Stück	3,20 €
..... 1342 Himbeerkuchen -vegan-	1 Stück	3,60 €
..... 1311 Käsekuchen	1 Stück	3,40 €
..... 1316 Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	3,20 €
..... 1372 Möhrenkuchen	1 Stück	3,30 €
..... 1270 Nusschnitte	1 Stück	3,40 €
..... 1345 Walnuss Brownie	1 Stück	2,95 €

Dauergebäck

..... 1251 Flammendes Herz	1 Stück	3,50 €
..... 1257 Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,90 €
..... 1270 Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	3,40 €
..... 1384 Schokobanane	1 Stück	3,20 €

Winter & Weihnacht

..... 1605 Elisenlebkuchen 3er Pack	1 Pack	10,99 €
..... 1612E Weihnachtsmann vegan, Mürbteig	1 Stück	1,30 €

Die Zutaten aller Backwaren erfahren Sie in unserem Internet-Shop oder auf Anfrage.