



Vitamin C – dein Booster im Winter

Was?

- Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin, das auch Ascorbinsäure genannt wird
- Vitamin C braucht der Körper zum Aufbau des Bindegewebes, der Knochen und Zähne. Als Antioxidans schützt es Körperzellen vor Schäden
- Bei der Verdauung verbessert es die Verwertung von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln und hemmt die Bildung von krebserregenden Nitrosaminen.

Wie viel?

- In Deutschland gibt es bei ausgewogener Ernährung keinen Vitamin C-Mangel
- Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für Erwachsene eine tägliche Zufuhr von 95 – 110 mg
- Schon gewusst? Raucher haben einen höheren Vitamin C-Bedarf von 135-155 mg pro Tag, da ihr Vitamin C-Umsatz höher ist

Vitamin C in der Ernährung

Reich an Vitamin C sind:

- Sanddornbeeren, Hagebutten, Schwarze Johannisbeere und Zitrusfrüchte
- Paprika, Kartoffeln, Kohl, Spinat und Tomaten
- Der Gehalt an Vitamin C variiert je nach Erntezeitpunkt, Transport und Lagerung
- Beim Verarbeiten von Lebensmitteln kann Vitamin C durch Kontakt mit Sauerstoff, hohen Temperaturen oder aufgrund seiner Wasserlöslichkeit verloren gehen

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2025



Bio
Sanddornbeerenmark
2,99 € / 180 g



Bio Hagebutten
Konfitüre
3,19 € / 225 g



Orangen Blutorange (Halbblutorange)
3,89 € / kg



Rosenkohl
9,65 € / kg

Schmeckt gut ...

...zu Joghurt, Quark, als
Aufstrich

...in Krapfen, als
Aufstrich oder zu
unseren Frisch-
Waffeln



...Pur oder als Saft

...als Gemüse, Salat oder aus dem Ofen

Fenchel-Möhrengemüse mit Grünkernbratlingen

Zutaten für 4 Portionen:

Gemüse:

250 g Möhren
400 g Fenchel
30 g Margarine (Öl)
ca. 50 ml Gemüsebrühe
150 g Creme fraiche (oder vegane
Alternative)
Salz, Pfeffer, Schnittlauch

Bratlinge:

250 g Grünkernschrot
¾ l Gemüsebrühe
2 eingeweichte, altbackene Brötchen
2 Eier
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Petersilie,
Majoran

Zubereitung:

Gemüse:

Gemüse putzen und in Scheiben bzw. Streifen schneiden und in dem Fett ca. 5 min andünsten: Gemüsebrühe zugeben und ca. 10 min zugedeckt garen. Mit Salz und Pfeffer Würzen, Creme fraiche unterziehen und das Fenchelgrün oder den Schnittlauch darüber streuen.

Bratlinge:

Grünkernschrot in der Gemüsebrühe zu einem dicken Brei kochen, der sich vom Topfboden löst. Abkühlen lassen. Übrige Zutaten zufügen und zu geschmeidigen Teig Kneten. Abschmecken, Küchlein formen und in heißem Fett herausbraten-

Das Gemüse schmeckt auch lecker zu Fischfilet oder Hackfleischklößchen
Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 05/2025
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336
 Internet: www.gras-huepfer.de, DE-ÖKO-037

Name:
 Kundennr:
 Tel.:
 Lieferwoche:



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

Von Montag den 27.01.2025 bis Freitag, den 31.01.2025 KW 04 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat Radicchio, Möhren, Schlangengurke, Knollensellerie (S), Fenchel (S), Lauch (M, L, XL), Rote Bete (M, L, XL), Champignons (L, XL), Bananen, Äpfel d. Woche, Clementinen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat Radicchio, Möhren, Schlangengurke, Champignons, Fenchel (S), Lauch, Rote Bete (L, XL), Kartoffeln Agria (M, L, XL), Paprika rot (L, XL), Bananen, Äpfel d. Woche, Clementinen
Mild:	S M L XL	Salat Radicchio, Möhren, Schlangengurke, Knollensellerie (S), Fenchel (S), Lauch (M, L, XL), Rote Bete (M, L, XL), Champignons (L, XL), Bananen, Äpfel d. Woche, Clementinen
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Feldsalat, Möhren, Rote Bete, Kartoffeln Nicola, Lauch, Pastinaken, Kresse
Obst:	S M L XL	Äpfel, Bananen, Clementinen, Kiwi, Kiwi gelb, Orangen, Grapefruit, Trauben weiß, kernlos
Büro Körbe	S M L XL	nur mit Obst: Äpfel, Bananen, Clementinen, Birnen
	O O O O	mit Rohkost: Äpfel, Bananen, Clementinen, Cherrytomaten, Möhren, Minigurken
Probekorb:		Salat Radicchio, Möhren, Schlangengurke, Lauch, Rote Bete, Champignons
		Bananen, Äpfel d. Woche, Clementinen

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Gemüse		Obst	
.....St Auberginen, ES	9,90 / kg	St Ananas, CR/Togo	3,99 / St
.....kg Bataten / Süßkartoffeln, ES	7,89 / kg	St Apfel 3 kg Vorratsstüte	17,10 / 3 kg
.....St Blaukraut, DE/Regio	4,39 / kg	kg Apfel der Woche, DE/Regio	5,89 / kg
.....St Blumenkohl,FR/NL	5,49 / St	kg Apfel Boscoop, DE	5,89 / kg
.....kg Broccoli,NL	8,39 / kg	kg Apfel Braeburn, DE	5,89 / kg
.....ca.250 g Cherrytomaten, ES	3,39 €/250 g	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 Pinova, DE/Regio	5,89 / kg
.....St Grünkohl, DE/Regio	8,89 / kg	kg Apfel Topaz, DE/Regio	5,89 / kg
.....100 g Ingwer, Ch/Pe	2,03 / 100 g	kg Apfelfrei-Äpfel (Äpfel mit Fehlern)	1,99 / kg
.....kg Knoblauch, ES	1,79 / 100 g	St Avocado, MA/ES/MX	2,89 / St
.....kg Knollensellerie, DE/Regio	5,39 / kg	kg Bananen, EC / PE / DO	3,29 / kg
.....St Kohlrabi, IT	2,39 / St	kg Birnen, DE/IT/NL	6,79 / kg
.....St Kürbis Hokkaido, Regio	4,49 / kg	kg Clementinen, ES	4,99 / kg
.....kg Kurkuma, PE	1,79 / 100 g	St Datteln, große Früchte, IL	6,20 / 200 g
.....kg Lauch, DE/Regio	8,89 / kg	St Datteln deglet Nour, TN	3,60 / 250 g Schale
..Packung Maronen, gegart, FR ?	6,99 / 200 g	St Grapefruit, ES	2,49 / St
.....Stange Meerrettich, AT	17,99 / kg	St Granatapfel, ES	3,59 / St
.....kg Minigurken/ GR	9,39 / kg	St Kaki/Sharon, ES	2,19 / St
.....kg Möhren, DE/Regio	2,89 / kg	St Kiwi grün, IT/Gr	0,99 / St
.....St Pak Choi, NL	2,99 / St	St Kiwi gold, IT	1,29 / St
.....kg Paprika rot , gelb, ES	8,90 / kg	kg Limetten, BR	10,79 / kg
.....kg Pastinaken, DE/Regio	6,79 / kg	St Mango, ES	3,59 / St
.....Bund Radieschen, IT	2,79 / Bund	kg Orangen, ES	3,99 / kg
.....St Rettich weiß, IT	3,29 / St	3kg Orangen Vorratsstüte, ES	11,61 / 3 kg
.....kg Rettich schwarz, DE	4,59 / kg	kg Blutorangen, I	3,89 / kg
.....St Rote Bete , DE/Regio	3,89 / kg	kg Trauben blau, kernlos, ZA	3,89 / kg
.....kg Rosenkohl, NL	9,65 / kg	kg Trauben weiß, kernlos, ZA	13,99 / kg
.....St Salat Batavia, FR	3,39 / St	kg Zitronen, IT/ES	13,99 / kg
.....100 g Salat Chiccoree, DE/NL	1,29 / 100 g	Zwiebeln	
.....St Salat der Woche, FR/I	3,39 / St	kg Zwiebeln gelb, DE/Regio	3,89 / kg
.....St Salat Eichblatt, FR/I	3,39 / St	Bund Zwiebeln im Bund, IT	3,99 / Bund
.....St Salat Endivien, DE/I	3,49 / St	kg Zwiebeln rot, DE/Regio	4,99 / kg
.....St Salat Radicchio, DE	7,99 / kg	kg Zwiebeln Gemüsezwiebel, DE	4,49 / kg
.....St Schlangengurke, ES	2,89 / St	Nüsse	
.....kg Schwarzwurzeln, NL ?	6,49 / kg	Beutel Erdnüsse mit Schale, EG	4,99 / 330 g
.....kg Spitzkraut, DE/Regio	5,49 / kg	kg Walnüsse, FR	2,89 / 200 g
.....kg Stangensellerie, IT	3,39 / St	St Kokosnuss, EL	2,69 / St
.....kg Steckrüben, DE/Regio	4,99 / kg	Kartoffeln	
.....kg Tomaten,ES	6,69 / kg	kg Kartoffeln Nicola (f), DE/Regio	3,39 / kg
.....kg Topinambur, DE	8,99 / kg	kg Kartoffeln Agria (vfk), DE/Regio	3,39 / kg
.....St Weißkraut, DE/Regio	3,89 / kg	kg Kartoffeln Laura rotschalig (vfk), DE/Regio	3,39 / kg
.....St Wirsing, DE/Regio	4,99 / kg	kg Kartoffeln mehlig, Karlana, DE	3,49 / kg
.....kg Wurzpetersilie, DE/Regio	8,89 / kg	Pilze	
.....kg Zucchini, ES	7,89 / kg	200 g Champignons, DE	3,40 / 200 g
.....St Zuckermais, vakuum, DE	5,39 / 400 g	100 g Kräutereitlinge, DE	2,99 / 100g
		100 g Shiitake, DE	3,30 / 100 g
		Sprossen / Kräuter	
		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 Januar 2025

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, lactossefrei, 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-	Pötzelberger	2,39 € / 100 g
121228	Gouda jung, 3 Wochen gereift mind. 45 % -lactosefrei-	dennree	1,49 € / 100 g
162371	Hooidammer Steinpilz/Röstzwiebel, mind. 50 % Fett	Hooidammer	2,59 € / 100 g
163495	Hooidammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Hooidammer	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%	Hooidammer	3,39 € / 100 g
160165	Ziegenbutterkäse, 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 mittellalt, 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

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	Ziegenbutterkäse 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 -laktosefrei-	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 Januar 2025

(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 Laugenbrezel, 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 Nussschnitte	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 €

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