



## Goldschätze der Natur

### Ingwer

- Leicht scharf, mit zitroniger Note
- Gegen Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts
- Wärmender Effekt und entzündungshemmende Eigenschaften



Ingwer, ca. 100 g  
Bio-EU/Nicht-EU  
DE-ÖKO-037  
2,03 € / 100 g



Kurkumawurzel, ca. 100g  
Bio-EU/Nicht-EU  
DE-ÖKO-037  
17,99 € / kg

### Kurkuma

- Verdauungsfördernd, lindert Blähungen und Völlegefühl
- Entzündungshemmend, zur Unterstützung bei Entzündungen des Dams, der Gelenke, Augen und haut



Kombucha Ingwer, Voelkel  
0,33 L Flasche  
2,69 € / 0,33 l



Zitronen Ingwer, Beutelsbacher  
3,29 € / 0,7 l



Apfel-Rote Bete Ingwer, Beutelsbacher  
3,39 € / 0,7 l



Orange-Karotte Ingwer  
3,99 € / 0,7 l



Currypulver indisch, scharf  
3,49 € / 50 g



Shot Ingwer & Beeren, Voelkel 95 ml Flasche  
1,99 € / 95 ml



Shot Ingwer & Kurkuma, Voelkel 95 ml Flasche  
1,99 € / 95 ml



Kurkuma Blumenkohl, completeorganics 220 g Glas  
4,79 € / 220 g



Kurkuma, Lebensbaum Bio-EU/Nicht-EU  
2,59 € / 50g



Blumiger Kurkuma-Tee mit Rosen- und Holunderblüten  
3,99 € / 18x2g Beutel

### Ingwertee

ca. 10 g Ingwer  
1 TL Honig  
250 ml kochendes Wasser

Ingwer schälen und fein reiben (dadurch intensiver), mit dem kochenden Wasser übergießen und 10 min ziehen lassen. Abseihen und mit Honig süßen.  
Ingwertee wirkt eher anregend und sollte daher nicht zu spät getrunken werden

### Goldene Milch (Kurkuma Latte)

10 g Ingwer  
20 g Kurkumawurzel  
500 ml fettarme Milch oder ungesüßten Pflanzendrink  
5 schwarze Pfefferkörner  
4 angedrückte Kardamomkapseln  
1 Zimtstange  
2 TL Honig

Ingwer und Kurkuma schälen und fein reiben (dadurch intensiver). Milch oder Pflanzendrink erhitzen, aber nicht kochen. Gewürze zugeben und 30 min ziehen lassen. Erneut erhitzen, Gewürze abseihen und mit Honig süßen.

Goldene Milch wirkt anregend und reinigend, wärmt von innen und bringt das Immunsystem in Schwung.

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 06/2025  
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a  
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336  
 Internet: w 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 Montag den 03.02.2025 bis Freitag, den 07.02.2025 KW 06 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat d. Woche, Möhren, Broccoli, Kartoffeln Agria, Zwiebel gelb, Blaukraut (M, L, XL), Paprika rot (L, XL), Minigurken (XL), Bananen, Apfel d. Woche, Clementinen/Mandarinen
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat d. Woche, Möhren, Broccoli, Kartoffeln Agria, Zwiebel gelb, Blaukraut, Minigurken, Fenchel (M, L, XL), Paprika gelb (L, XL), Kohlrabi (XL)
Mild:	S M L XL	Salat d. Woche, Möhren, Broccoli, Kartoffeln Agria, Zwiebel gelb, Fenchel (M, L, XL), Paprika rot (L, XL), Minigurken (XL), Bananen, Apfel d. Woche, Clementinen/Mandarinen
Regionaler Korb:	S M L XL	Chinakohl, Möhren, Wurzelpetersilie, Steckrübe, Kartoffeln Agria, Rettich schwarz (M, L, XL), Blaukraut (L, XL), Apfel Pinova
Obst:	S M L XL	Apfel, Bananen, Clementinen, Kiwi, Kiwi gelb, Blutorangen, Trauben blau, kernlos
Büro Körbe	S M L XL	nur mit Obst: Apfel, Bananen, Clementinen, Trauben blau, kernlos mit Rohkost: Apfel, Bananen, Clementinen, Cherrytomaten, Möhren, Minigurken
Probekorb:		Salat d. Woche, Möhren, Broccoli, Kartoffeln Agria, Zwiebel gelb, Blaukraut, Paprika rot, Bananen, Apfel d. Woche, Clementinen/Mandarinen

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Gemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, ES	10,90 / kg	.....St Ananas, CR/Togo	3,99 / St
.....kg Bataten / Süßkartoffeln, ES	5,99 / kg	.....St Apfel 3 kg Vorratstüte.....	17,10 / 3 kg
.....St Blaukraut, DE/Regio	4,39 / kg	.....St Apfel der Woche, DE/Regio	5,89 / kg
.....St Blumenkohl,FR/NL	5,89 / 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	5,39 / kg	.....kg Apfel Gala, FR/IT	5,89 / kg
.....St Fenchel, ES/IT	6,49 / 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	1,99 / 100 g	.....kg Apfelbrei-Äpfel (Äpfel mit Fehlern)	1,99 / kg
.....kg Knoblauch, ES	1,99 / 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 ?	4,99 / kg	.....kg Clementinen / Mandarinen, ES / IT	5,89 / 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	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		
.....kg Möhren, DE/Regio	2,89 / kg	.....St Kiwi grün, IT/Gr	0,99 / St
		.....St Kiwi gold, IT	1,29 / St
.....St Pak Choi, NL	2,99 / St	.....kg Limetten, BR	10,79 / kg
.....kg Paprika rot , gelb, ES	10,90 / kg	.....St Mango, ES	3,29 / St
.....kg Pastinaken, DE/Regio	6,79 / kg	.....kg Orangen, ES	3,99 / kg
.....Bund Radieschen, IT	2,79 / Bund	.....3kg Orangen / Blutorangen Vorratstüte, ES / IT	11,61 / 3 kg
.....St Rettich weiß, IT	3,69 / St.	.....kg Blutorangen, I	3,99 / kg
.....kg Rettich schwarz, DE	4,59 / kg	.....kg Trauben blau, kernlos, ZA	13,99 / kg
.....St Rote Bete , DE/Regio	3,89 / kg	.....kg Trauben weiß, kernlos, ZA	13,99 / kg
.....kg Rosenkohl, NL	9,65 / kg	.....kg Zitronen, IT/ES	6,79 / kg
.....St Salat Batavia, FR	3,39 / St	<b>Zwiebeln</b>	
.....100 g Salat Chicoree, 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	8,89 / kg	<b>Nüsse</b>	
		..... Beutel Erdnüsse mit Schale, EG	4,99 / 330 g
.....St Schlangengurke, ES	2,89 / St	.....kg Walnüsse, FR	2,89 / 200 g
		.....St Kokosnuss, EL	2,69 / St
.....kg Schwarzwurzeln, NL ?	6,49 / kg	<b>Kartoffeln</b>	
.....kg Spitzkraut, DE/Regio	5,49 / kg	.....kg Kartoffeln Nicola (fk), DE / Regio	3,39 / kg
.....kg Stangensellerie, IT	3,39 / St	.....kg Kartoffeln Agria (vfk), DE / Regio	3,39 / kg
.....kg Steckrüben, DE/Regio	4,99 / kg	.....kg Kartoffeln Laura rotschalig (vfk), DE / Regio	3,39 / kg
.....kg Tomaten,ES	6,69 / 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 / Regio	3,40 / 200 g
.....St Wirsing, DE/Regio	5,99 / kg	.....100 g Kräuterseitlinge, DE / Regio	2,99 / 100g
.....kg Wurzelpetersilie, DE/Regio	8,89 / kg	.....100 g Shiitake, DE / Regio	3,30 / 100 g
.....kg Zucchini, ES	7,89 / kg	<b>Sprossen / Kräuter</b>	
.....St Zuckermais, vakuum, DE	5,39 / 400 g	.....Schale Kresse, DE / Regio	1,10 / Schale
		.....Bund Petersilie, IT	2,79 / Bund
		.....Topf Schnittlauch im Topf, DE	3,49 / Topf
		.....Bund Dill, IT	2,89 / Bund
		.....Bund Koriander, IT	2,89 / Bund

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

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
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
121421	Winterkäse Aurora Gold, 50% Fett.i.Tr.	Aurora	2,39 € / 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	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 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

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
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

114941	Frischkäse Kräuter	Andechser	175 g	2,29 €
114939	Frischkäse Natur	Andechser	175 g	2,19 €
162347	FrischeCreme Sizilien	Weißenhomer	125 g	2,29 €
116201	FrischeCreme Kräuter	Weisenhomer	150 g	2,29 €
116223	FrischeCreme Meerrettich, 25 % Fett	Weißenhorn	150 g	2,29 €
187222	FrechesFrolleinziege (Knoblauch & Kräuter)	Jakobsberger	135 g Glas	4,29 €
120734	Frischkäse Schani das Schaf (Curry & Dattel)	Jakobsberger	135 g Glas	4,59 €
161087	Mara das Schaf (Maulbeere & Zedernuss)	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 Frankenaib	1000 g	5,20 €
..... 1002 Frankenaible	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.

## Schon probiert?

Karottensaft, milchsauer, Beutelsbacher	0,7l	2,89 €	Ananassaft, Beutelsbacher	0,7l	4,99 €
Sauerkrautsaft, milchsauer, Beutelsbacher	0,7l	2,79 €	Apfel-Mango-Saft, Beutelsbacher	0,7l	3,49 €
Rote Bete Saft, milchsauer, Beutelsbacher	0,7l	3,19 €	Mango-Maracuja-Saft, Beutelsbacher	0,7l	3,99 €
Tomatensaft, Beutelsbacher	0,7l	2,99 €	Orangensaft, Beutelsbacher	0,7l	3,99 €
Gemüsesaft, Beutelsbacher	0,7l	2,99 €	Traubensaft, rot, Beutelsbacher	0,7l	3,49 €
Apfel-Möhren-Saft, Beutelsbacher	0,7l	2,99 €	Holundersaft, Beutelsbacher	0,7l	5,99 €