



Unser Sortiment*

(Stand: April 2021)

***Vorbehaltlich Verfügbarkeit und kurzfristiger Änderungen**

Obst / Gemüse und alle Produkte mit * gibt's nur in unserem Geschäft in Sachsenhausen

BIO!!!

Fast alle unsere Lebensmittel sind bio-zertifiziert. Die wenigen Ausnahmen (5) sind deutlich an dem Hinweis 'konventionell' erkennbar.

Fairer Handel!!

Wann immer möglich, kaufen wir Produkte ein, bei denen die Erzeuger profitieren. Viele Produkte tragen ein Siegel. Fragt uns - wir geben gerne detaillierte Auskünfte zur Herkunft unserer Waren.

Getreide

(im Ulf am Dom kann in haushaltsüblichen Mengen gemahlen und geflockt werden)

- Buchweizen (Pseudogetreide)
- Emmer
- Grünkern
- Nackthafer
- Hirse
- Dinkel
- Popcornmais
- Quinoa (aus dem Odenwald, konventionell)
- Roggen
- Weizen

Getreideprodukte

- Bulgur
- Couscous (Vollkorn)
- Couscous (Weizen)
- Hartweizengrieß
- Maisgrieß (Polenta)

Mehle

- Buchweizenmehl (Bayern)
- Dinkelmehl, Typ 630
- Dinkelvollkornmehl
- Kichererbsenmehl
- Roggenvollkornmehl (bayrische Rhön)
- Weizenmehl, Typ 550
- Weizenvollkornmehl

Cerealien fürs Frühstück

- Amaranth, gepufft
- Cornflakes (ungezuckert)
- Dinkel, gepufft
- Dinkelflocken
- Haferflocken, fein
- Haferflocken, grob
- Haferflocken, glutenfrei
- Reisflocken
- Vierkornflocken

Müslis & Crunchies

- Basismüsli
- Bernadette's Spezial Müsli (Bayern)
- Birchermüsli
- Beerentraum Crunchy
- Schoko Crunchy
- Schoko-Kirsch Crunchy
- Knabber Crunchy
- Früchtemüsli
- HEYHO Apfel Stroodle*
- HEYHO Saltcity Original*
- Nussmüsli

Gewürze & Salze

- Anis
- Bockshornklee, gemahlen
- Brotgewürz
- Chili gemahlen
- Curry gemahlen
- Fenchel
- Garam Masala, gemahlen
- Ingwer, gemahlen
- Kardamom, grün, ganz
- Kardamom, gemahlen mit Schale
- Koriander, ganz
- Koriander, gemahlen
- Kräuter der Provence
- Kumin (Kreuzkümmel), gemahlen
- Kumin (Kreuzkümmel), ganz
- Kümmel, ganz
- Kurkuma, gemahlen
- Lebkuchengewürz
- Lorbeerblätter
- Majoran, gerebelt
- Meersalz, fein
- Meersalz, grob
- Muskatnuss (ganz)
- Nelken
- Oregano, gerebelt
- Paprika, edelsüß, gemahlen
- Pfeffer, schwarz, ganz
- Pfeffer, bunt, ganz
- Pfeffer, weiß, ganz
- Pizza & Pasta Gewürz
- Rosmarin, geschnitten
- Spekulatiusgewürz
- Steinsalz
- Sternanis, gemahlen
- Stollengewürz
- Thymian
- Zimt, gemahlen
- Zimtstangen

Sonstige Würzmittel

- Gemüsebrühe
- Hefeflocken
- Sojasauce Tamari (glutenfrei)

Hülsenfrüchte

- Borlotto-Cranberry Bohnen / Österreich
- Belugalinsen (schwarze Linsen) / Hessen
- Braune Linsen (Italien)
- Erbsen / Deutschland
- Grüne Linsen „Le Puy“ (Hessen)
- Kichererbsen / Italien
- Rote Bohnen (Typ 'Kidneybohne') / Österreich
- Rote Linsen / Türkei oder Italien
- Schwarze Bohnen / Österreich
- Sojabohnen (Bayern)
- [weiße Bohnen / Türkei > voraussichtlich ab Mai 2021]

Produkte aus Hülsenfrüchten

- Falafelmischung "Arabica"
- Falafelmischung "Provence"
- Kichererbsenmehl
- Nudeln aus roten Linsen (Wiesbaden)
- Nudeln aus grünen Erbsen (Wiesbaden)

Nudeln (wenn nicht anders beschrieben immer aus Hartweizen)

- Dinkelzöpfchen, Vollkorn (Lohr am Main)
- Dinkelschleifchen, hell (Lohr am Main)
- Farfalle
- Fusilli
- Gnocchetti
- Lasagne Platten
- Linsennudeln (Wiesbaden)
- Maccheroncini
- Maisnudeln
- Nudeln aus grünen Erbsen (Wiesbaden)
- Penne, hell
- Penne, Vollkorn
- Spaghetti

Reis

- Basmatireis, Vollkorn
- Basmatireis, weiß
- Dinkelreis (bayrische Rhön)
- Jasminreis
- Langkornreis, Vollkorn
- Langkornreis, weiß
- Milchreis
- Risotto-Reis (Carnaroli)
- Rundkornreis, Vollkorn

Nüsse

- Cashewhälften
- Erdnüsse, natur, blanchiert
- Haselnusskerne
- Macadamia
- Mandeln, braun
- Nusskernmischung
- Paranusskerne
- Pinienkerne
- Pistazien, grün / ganz
- Walnussbruch

Saaten

- Chiasamen
- Flohsamen, ungeschält
- Hanfsamen, ungeschält
- Kürbiskerne
- Leinsamen, Goldlein (Hessen)
- Saatenmischung 'Ulf'
- Sesam, natur
- Sonnenblumenkerne

Essig & Öl

- Apfelessig, naturtrüb
- Aceto Balsamico
- Balsamico bianco
- Essigessenz
- Bratöl
- Hanföl (in Flaschen)
- Kokosöl (im Pfandglas)
- Olivenöl
- Rapsöl
- Sonnenblumenöl, nativ

Antipasti in Öl

- Getrocknete Tomaten in Öl
- Kalamata Oliven
- Grüne Oliven

Trockenfrüchte

- Aprikosen
- Bananenchips Honig
- Datteln, Deglet Nour
- Feigen
- Früchtewürfelmischung
- Mangostreifen
- Pflaumen
- Sultanas
- Tomaten

Tee

- Assam broken, Ostfriesentee
- Basen Kräutertee
- Berlin "Chai"
- Brennnesselblätter
- Darjeeling Schwarztee
- Earl Grey Tee FOP Schwarztee
- Fenchel-Kümmel-Anis Tee
- Früchtetee
- Früchtetraum Tee
- Glückstee
- Griechischer Bergtee
- Grüner Tee, China Chun Mee
- Hagebuttenschalen
- Ingwer-Energie Tee
- Jasmintee
- Juma-Tea (Guayusa) im Pfandglas
- Kamillenblüten
- Kräutertee „Guten Morgen“
- Orangen Früchtetee
- Pfefferminztee
- Rooibuschtee
- Winternacht-Tee
- Zitronengras

Kaffee (Hoppenworth & Ploch – Frankfurt)

- Sertao, Brasilien, heller Espresso – auch als Filter geeignet (konventionell)
- Siverblend, klassischer Espresso (konventionell)
- Bio-Copperblend, klassischer Espresso

Knabbereien (salzig)

- Bananenchips, indisch gewürzt
- Cashewkerne „Indien“
- Cashewkerne „Mexiko“
- Crunchy Peanuts Paprika
- Dinkel-Oliven-Snack
- Erdnüsse, gesalzen
- Freiburger Nussmischung
- Honey & Mustard Pretzels
- 'Leinsamen Kräcka'
- Sesamcracker (Weizenmehl)
- Erdnüsse gesalzen, blanchiert, geröstet
- Mandeln rauchiger Pfeffer
- Mini-Bretzel (Dinkel)
- Pistazien (geröstet mit Schale)

Alles aus Schokolade

- Choco-Lini Minis
- Erdnüsse in Vollmilchschokolade
- Früchtewürfel in Zartbitterschokolade (vegan)
- Kakaonibs, geröstet (*Peru Púro*)
- Milchcremekugeln / Knusperkern)
- Nougat Busserl (vegan)
- Nuss-Frucht-Mischung, schokoliert
- Schoko-Beeren Zartbitter (vegan)
- Schokocrossies
- Schokodrops weiß (vegan)
- Schokodrops edelbitter (vegan)
- Sultaninen in Zartbitterschokolade
- **Perú Puro** Chuncho Gold Grand Cru, 70% Schokolade (vegan)
- **fairafric** Schokolade in den Sorten....
- ...Mandel-Tigernuss (vegan)
- ...Vollmilch 43%
- ...Vollmilch mit Fleur de Sel, 43%
- ...Zartbitter 60% (vegan)
- ...Zartbitter mit Kakaonibs, 70% (vegan)

Süßigkeiten

- Cola-Fläschchen (vegan)
- Fruchtgummi Himbeer-Holunder (vegan)
- Fruttini-Mix sauer gezuckert (vegan)
- Gummibärchen (vegan)
- Ingwer-Sticks
- Joghurt-Früchtchen
- Lakritz-Schnecken (vegan)
- Lakritz-Bits (vegan)
- Saure Pommes (vegan)
- Studentenfutter (vegan)
- Veggie Vine Gums (vegan)

Süßungsmittel

- Agavendicksaft
- Birkenzucker (konventionell)
- Puderzucker im Pfandglas
- Rohrohrzucker
- Rübenzucker
- Zuckerrübensirup

Backen & Kochen

- Backpulver
- Blau-Mohn
- Haselnusskerne, gemahlen, geröstet
- Kakaopulver
- Kakao Nibs (*Perú Puro*)
- Kokosraspeln
- Maisstärke, weiß
- Mandeln, gemahlen
- Mandeln, gehackt
- Pistazien, grün / ganz
- Puddingpulver Schokolade
- Puddingpulver Vanille
- Trockenhefe
- Frischhefe
- Schokoladendrops / backfest
- Schokostreusel
- Vanillezucker

- Gemüsebrühe
- Hefeflocken
- Kartoffelflocken
- Sojaschnetzel, fein
- Sojaschnetzel, grob

Backwerk & Kekse

- Dinkel-Schoko-Kekse (vegan)
- Dinkel-Oliven Snacks (vegan)
- Dinkel-Cantuccini
- Dinkel-Kraftkekse (vegan)
- Dinkel-Zitronenkekse (vegan)
- Mandelhörnchen (vegan)
- Müsliriegel (vegan)
- Nussecken (vegan)

- *Saisonales...*
- Dinkel-Butterspekulatius
- Dominosteine, handgemacht
- Lebkuchen
- Mandelberge
- Marzipankartoffeln
- Dinkel-Hasenplätzchen

Alles in Gläsern (teilweise ohne Pfand)

- Erdmandelcreme
- Erdnussmus (Pfandglas)
- Fruchtpürees (Mango, Himbeere, Johannisbeere) (Pfandglas)
- Honig aus Frankfurt (Pfandglas)
- Honig aus dem Odenwald (Bio-Imkerei Willared) (Mehrwegglas)
- Schoko-Nuss-Creme (Pfandglas)
- Tahin
- Tomaten-Passata (Pfandglas)
- Tomatenketchup (Pfandglas)
- Wurst im Glas vom *Biohof May* (diverse)

Frischprodukte (Pfandgläser) & Eier

- Vollmilch, 3,8% (Demeter)
- Schwedenmilch (im Sommer)
- Naturjoghurt, Vollfett (Demeter)
- Schlagsahne (Demeter)
- Sauerrahm (Demeter)
- Quarkzubereitung (Demeter=)
- Eier ("Bruderhahn"/ Demeter)
- Rollenbutter (Upländer Bauernmolkerei)
- Schaffrischkäse, verschiedene Sorten (Hofgut Kapellenhof)
- Tofu (wir sind noch immer auf der Suche nach einer regionalen Manufaktur)
- Raps-Margarine (konventionell, ohne Palmfett)

Getränke (in Pfandflaschen)

- Apfelsaft
- Juma Tea Energy Drink
- Limonaden und Schorlen von Beutelsbacher
- Limonaden und EisTees BioZisch
- Öko-Biere (auch alkoholfrei) von Lambsbräu
- Emmerbier (Bügelflasche)
- FAUST Bioweine aus dem Rheingau
- FAUST Riesling-Sekt
- Frankfurter (Leitungs-)Wasser REFILL!!!!

Obst/Gemüse (kleine Auswahl: *saisonal / regional* sowie als Direktimport aus Portugal durch *Pois*)*

- Äpfel
- Kartoffeln
- Knoblauch
- Orangen
- Zitronen
- Zwiebeln, rot/gelb

Nachhaltige Verpackungen & Vorratsgläser

- Baumwollbeutel (3 Größen)
- Drahtbügelgläser (verschiedene Größen)
- Drahtbügelflaschen (2 Größen)
- Gemüsenetze
- Glastiegel, Mini
- Pumpspenderflaschen aus Glas

- Sprühflaschen aus Glas
- Schraubgläser (verschiedene Größen)
- Spaghettiglas
- Spaghettibeutel (Baumwolle)

Körperhygiene & Bad

- Abschminkpads (waschbar)
- Baby-Bademilch Pulver
- Bodylotion Shea Butter (zum Abfüllen)
- Hair Conditioner (fest)
- Deo Cremes (verschied. Hersteller)
- Flüssigseifen (zum Abfüllen)
- Gesichtscremes (*fairsquared*, Pfand)
- Haarseifen (*Savion*)
- Handcreme Olive (*fairsquared*, zum Abfüllen)
- HandcremeBits (fest, vegan/nicht vegan)
- Interdentalbürsten
- Kosmetiköle (*fairsquared*, Pfand)
- Konjac-Schwämme
- Kondome
- Lippenbalsam (verschiedene Hersteller)
- Lippenstifte & Lipbalms (Le Papier)
- Menstruationsschwämmchen
- Menstruations-Cups
- Monatsbinden (*Kulmine* /waschbar)
- Rasierseifen (verschiedene)
- Körper- und Handseifen (fest , alle ohne Palmöl- verschiedene Anbieter)
- Shampoo Bits (*Rosenrot*)
- Sheabutter (*Savion*)
- Wattestäbchen
- Toilettenpapier
- Zahncremes im Glas (*Ben & Anna*)
- Zahnreinigungstabletten (*Denttabs*)
- Zahnbürsten aus Bambus
- Zahnseide (vegan)

- Bimssteine / Bimsblöcke
- Glasfeilen
- Kamm (Flüssigholz)
- Luffascheiben
- Mascarabürstchen
- Massagebürste
- Massagehandschuh
- Nagelbürsten
- Rasierhobel
- Rasierklingen
- Rasierpinsel
- Rasierpinselhalter
- Rasierseifenschalen
- Seifendosen (Flüssigholz oder Metall)
- Seifenhalter (Magnet)
- Seifensäckchen Sisal
- Seifensäckchen Stoff
- Seifenschalen (Holz/Keramik)
- Seifenkissen Luffa
- Zahnbürsten-Etuis (Flüssigholz)
- Zahnputzbecher (Flüssigholz)

Reinigungsmittel (zum Nachfüllen)

- Allesreiniger, flüssig
- Bleichmittel, Pulver (*Sonett*)
- Enthärter, Pulver (*Sonett*)
- Flächendesinfektion, flüssig
- Flüssigwaschmittel (Color, Lavendel und sensitiv)
- Gallseife
- Geschirrspülseife (*Wildwax*)
- Glasreiniger, flüssig
- Spülmittel, flüssig (Lemon oder sensitiv)
- Klarspüler, flüssig (Spülmaschine)
- Kraftreiniger, flüssig
- Maschinenspülmittel, Pulver (*Sonett*)
- Regeneriersalz (Spülmaschine)
- Reinigungstabs von BIOBAULA (verschiedene)
- Schmierseife (flüssig)
- Waschpulver (*Sonett*)
- WC-Reiniger
- Wollwaschmittel, flüssig

- Trinkflaschen aus Edelstahl (teilweise Thermoflaschen)
- Flachsgarn
- Glastrinkhalme
- Küchenmesser, verschiedene
- Kaffeefilter aus Edelstahl (Dauerfilter)
- Kerzen und Teelichter aus Biomasse
- Muskatreibe
- Packband
- Pflanzenmilchbeutel, 2 Größen
- Pumpe (für Seifenspender etc.)
- Soulbottles
- Sparschäler
- Spork (= Spoon & Fork)
- Stoffservietten
- Teebereiter aus Glas
- Teefilter aus Edelstahl (verschiedene Größen)
- Teefilter (Stoff)
- Trinkhalme aus Edelstahl, (2 Größen)
- Trinkhalm-Reinigungsbürsten
- Türkeil (Eichenholz)
- Zero-Waste Bücher

Putzkram

- Flaschenbürsten
- Gemüsebürsten
- Geschirrtücher
- Haarfangbürsten
- Kokosbürsten
- Kalkfänger „Kessy“
- Klobürsten
- Kupferlappchen
- Putzschwämme
- Putzlappen
- Radiatorbürste*
- Spültücher
- Spülbürsten und Ersatzköpfe
- Trinkflaschenbürste
- Wäscheklammern

Schönes von @Einzigware (made in Ffm-Griesheim)

- Baumwollbeutel (verschiedene Größen)
- Einkaufsstofftaschen
- Federmäppchen
- Gemüsenetze (klein und groß)
- Geschenkbeutel (klein)
- Grußkarten
- Seifensäckchen
- Seifenhalter (Holz / Magnet)
- Umhängetaschen
- Utensilos
- Blumentöpfe aus Kartoffsäcken
- Verschiedene Geschenkartikel

Do it yourself ... alles für die Hausrezepte

- Ätherische Öle
- Bienenwachsblöcke
- Natron
- Seifenflocken (Olivenbasis)
- Waschsoda
- Zitronensäure

Schönes & Praktisches

- Ausgießerkorken (z.B. für Ölflaschen)
- 1 für 4 Papier (*Compostella*)
- Edelstahl Besteck 'to go'
- Bienenwachstücher aus Frankfurt (*Wildwax*)
- Bienenwachstuchbeutel (*Wildwax*)
- Bienenwachstuchrolle (*Wildwax*)
- Briefumschläge
- Brotboxen aus Edelstahl (teilweise auslaufsicher)