



**Unser Sortiment\***  
(Stand: März /April 2022)

**\*Vorbehaltlich Verfügbarkeit und kurzfristiger Änderungen**

**BIO! (DE-ÖKO-007)**

**Fast alle unsere Lebensmittel sind bio-zertifiziert. Die wenigen Ausnahmen sind in der Liste und im Geschäft 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 & Getreideprodukte**  
(im Ulf am Dom kann in haushaltsüblichen Mengen  
gemahlen und geflockt werden)

- Buchweizen (Pseudogetreide)
- Buchweizenmehl
- Bulgur
- Couscous, Vollkorn
- Couscous, Weizen, hell
- Dinkel
- Dinkelmehl, Typ 630
- Dinkelvollkornmehl
- Emmer
- Grünkern
- Hartweizengrieß
- Hirse
- Kichererbsenmehl
- Maisgrieß / Polenta
- Nackthafer
- Popcornmais
- Quinoa (aus dem Odenwald, konventionell)
- Roggen
- Roggenvollkornmehl
- Weizen
- Weizenmehl, Typ 550
- Weizenvollkornmehl

**Cerealien, Müslis & Crunchies**

- Amaranth, gepufft
- Apple Stroodle Granola (HEYHO)
- Basis Müsli
- Beerentraum Crunchy
- Bernadette's Spezial Müsli
- Bircher Müsli
- Cornflakes (ungezuckert)
- Dinkel, gepufft
- Dinkelflocken
- Erdmandelflakes
- Früchtemüsli
- Haferflocken, fein
- Haferflocken, grob
- Kirsch-Schoko Crunchy
- Knabber Crunchy
- Nussmüsli
- Reisflocken
- Salt City Original Granola (HEYHO)
- Schoko Crunchy
- (Reisflocken)
- Vierkornflocken

**Gewürze & Salze**

- Anis
- Bockshornklee, gemahlen
- Bohnenkraut
- Brotgewürz
- Cayennepfeffer
- 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
- Kümmel, gemahlen
- Kurkuma, gemahlen
- Lebkuchengewürz
- Liebstöckel, gerebelt
- Lorbeerblätter
- Majoran, gerebelt
- Meersalz, fein (von Natur aus konventionell)
- Meersalz, grob (von Natur aus konventionell)
- Muskatnuss (ganz)
- Nelken
- Oregano, gerebelt
- Paprika, edelsüß, gemahlen
- Pfeffer, schwarz, ganz
- Pfeffer, bunt, ganz
- Pfeffer, weiß, ganz
- Pizza & Pasta Gewürz
- Rosmarin, geschnitten
- Spekulatiusgewürz
- Steinsalz (von Natur aus konventionell)
- Sternanis
- 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, grün, Deutschland
- Grüne Linsen „Le Puy“, Hessen
- Kichererbsen, Italien/Türkei
- Rote Bohnen (Typ 'Kidneybohne'), Österreich
- Rote Linsen, Italien/Türkei
- Schwarze Bohnen, Österreich
- Sojabohnen, Bayern
- Weiße Bohnen, Österreich

### Produkte aus Hülsenfrüchten

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

### Nudeln

- 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
- Erdnüsse, natur, mit Haut 'getigert'
- Haselnusskerne
- Macadamia
- Mandeln, braun
- Nusskernmischung
- Paranusskerne
- Pinienkerne
- Pistazien, grün / ganz mit Haut
- Walnussbruch

### Saaten

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

### Essig & Öl

- Apfelessig, naturtrüb
- Aceto Balsamico
- Balsamico bianco

- (Essigessenz)
- Bratöl
- Kokosöl (im Pfandglas)
- Olivenöl
- Rapsöl
- Sonnenblumenöl, nativ

### Antipasti in Öl

- Getrocknete Tomaten in Öl
- Kalamata Oliven
- Grüne Oliven

### Trockenfrüchte

- Ananas Cubes
- Aprikosen
- Banane-Kokos Cubes
- Bananenchips Honig
- Datteln, Deglet Nour
- Erdbeerscheiben, gefriergetrocknet
- Feigen
- Früchtewürfelmischung
- Himbeeren, gefriergetrocknet
- Fruchtschnitten
- Kokos Smiles
- Korinthen
- Mangostreifen
- Pflaumen
- Sultanas
- Tomatenstreifen
- 

### 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
- Roibuschtee
- Winternacht-Tee
- Zitronengras

## Kaffee (Hoppenworth & Ploch – Frankfurt)

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

## Knabberien (salzig)

- Bananenchips, indisch gewürzt
- (Cashewkerne „Indien“)
- (Cashewkerne „Mexiko“)
- Dinkel-Oliven-Snacks
- Erdnüsse, gesalzen & geröstet
- Freiburger Nussmischung
- Honey & Mustard Pretzels
- Sesamcracker (Weizenmehl)
- (Mandeln rauchiger Pfeffer)
- Mini-Bretzel (Dinkel)
- Pistazien (geröstet mit Schale)
- Pane Picco Asia

## Alles aus oder mit Schokolade (zum Naschen & Verarbeiten)

- Schokolinsen
- Erdnüsse in Vollmilchschokolade
- Früchtewürfel in Zartbitterschokolade (vegan)
- Milchcremekugeln mit Knusperkern
- Nougat Busserl (vegan)
- Marzipan Busserl (vegan)
- Nuss-Frucht-Mischung, schokoliert
- Orangen-Marzipantaler, vegan
- Schoko-Beeren Zartbitter (vegan)
- (Schoko Crossies, weiß & zartbitter)
- Schokodrops weiß (vegan)
- Schokodrops edelbitter (vegan)
- Sultaninen in Zartbitterschokolade (vegan)
- **Perú Puro Edelschokolade** Chunchu Gold Grand Cru, 70% Schokolade (vegan)
- **Fair afric - Verschiedene Sorten Bruchschokolade aus Ghana**
- ...Mandel-Tigernuss (vegan)
- ...Vollmilch 43%
- ...Vollmilch mit Fleur de Sel, 43%
- ...Zartbitter 60% (vegan)
- ...Zartbitter mit Kakaonibs, 70% (vegan)
- Kakaobutter (vegan)
- Kakaomasse (vegan)
- Kakaonibs, geröstet (*Peru Puro*)
- Kakao
- Schokostreusel

## Süßigkeiten

(hier könnt ihr euch aus allen BT gekennzeichneten Sachen gerne eure **Bunte Tüte** mischen)

- Cola-Fläschchen (vegan) BT
- Fruchtschnitten
- Fruchtgummi Himbeer-Holunder (vegan) BT
- Fruttini-Mix sauer gezuckert (vegan) BT
- Frutti Mellows
- Frutti Worms (vegan) BT
- Gummibärchen (vegan) BT
- Ingwer-Sticks BT
- Lakritz-Schnecken (vegan) BT
- Lakritz-Bits (vegan) BT
- Pfefferminz Drops
- Saure Pommes (vegan) BT
- Studentenfutter (vegan)
- Vanilla-Mellows (vegan)
- Veggie Vine Gums (vegan) BT

## Süßungsmittel

- Agavendicksaft (im Mehrwegglas oder zum Abfüllen)
- (Birnenendicksaft)
- Birkenzucker (konventionell)
- Puderzucker im Pfandglas
- Rübenzucker
- Zuckerrübensirup

## Backen, Kochen & Zubereiten

- Agar Agar
- Apfelpektin (konventionell)
- Backpulver
- (Blaumohn)
- Bunte Streusel (zum Backen)
- Falafel Mischungen 'Arabica' & 'Provence'
- Gemüsebrühe
- Haselnusskerne, gehackt & geröstet
- Hefe (Trockenhefe)
- Hefeflocken
- Kakaobutter
- Kakaomasse
- Kakaopulver ,20%-22%
- Kokosraspeln
- Maisstärke, weiß
- Mandeln, gemahlen
- Paniermehl (konventionell)
- Pistazien, grün (ganz mit Schale)
- Puddingpulver Schokolade
- Puddingpulver Vanille
- Röstzwiebeln
- Schokoladendrops / backfest
- Schokodrops edelbitter (als Kuvertüre)
- Schokodrops weiß (als Kuvertüre)
- Schokostreusel
- Sojaschnetzel, fein
- Sojaschnetzel, grob
- Vanillezucker
- Vanillestangen

### Backwerk & Kekse

- Dinkel-Oliven Snacks (vegan)
- Dinkel-Cantuccini (vegan)
- Dinkel-Kraftkekse (vegan)
- Dinkel-Zitronenkekse (vegan)
- Doppel-Kekse mit Zitronenfüllung (vegan)
- Soja (Okara) Riegel
  
- *Saisonales...*
- Dinkel-Butterspekulatius
- Dominosteine, handgemacht (vegan)
- Frühlingbiskuits
- Lebkuchen
- Mandelberge
- Marzipankartoffeln
- Dinkel-Hasenplätzchen
- Schoko-Weihnachtsfigur (konventionell)

### Fast alles im PFANDGLAS

(\* das sind die wenigen Ausnahmen im Einwegglas)

- Apfelmark (Rettergut)
- Aufstriche ‚Maria & Franz‘
- Bitterorangenmarmelade\* (Pois Portugal)
- Bolognese, vegan (mit Tempeh)
- Cashewmus
- Chili sin carne, vegan (mit Tempeh)
- Cornichons
- Erdmandelcreme\*
- Erdnussmus
- Feigenfruchtauftrich\* (Pois Portugal)
- Fruchtpürees (Mango, Himbeere)
- Hafercuisine
- Haselnussmus
- Honig aus Frankfurt Nied (konventionell)
- Honig aus dem Odenwald (Bio-Imkerei Willared) (Mehrwegglas)
- Kichererbsen (Marschland)
- Kidneybohnen
- Kokosmilch
- Mandelmus
- Nuss-Bolognese, vegan
- Oliven in Salzlake, Griechenland
- Olivenpasten, Griechenland
- Schoko-Nuss-Creme
- Senf
- Tahin
- Tomaten-Passata
- Tomatenketchup
- Salatsaucen (versch. Sorten)
- Wurst im Glas\* vom *Biohof May* (diverse)
- Zitronenmarmelade\* (Pois Portugal)

### Frischprodukte & Eier

(alles in Mehrweggläsern oder lose)

- Eier (‘‘Bruderhahn’’ - Biohof May / Hofgut Kappel)
- Vollmilch, 3,8% (Demeter)
- Naturjoghurt, Vollfett (Demeter)
- Schmand (Demeter)
- Quarkzubereitung (Demeter)
- Fassbutter
- Schaffrischkäse, verschiedene Sorten (Hofgut Kapellenhof)
- (Schaffrischkäse handgeschöpft, Typ ‘Feta’)
- Raps-Margarine (konventionell, ohne Palmfett)
- Suppen, vegan
- Kartoffelsalat
- Velike, frischer Haferdrink
- Velike frischer Haferjoghurt

### Frischeprodukte aus Soja

(alles in Mehrweggläsern oder lose)

- Soja Drink, natur
- Soja Drink mit Vanille, Carob oder Kardamom
- Soja Joghurt
- Soja Majonnaise
- Soja Sahne
- Soja Sauerrahm
- Soja Riegel (Okara)
- Tempeh, mariniert (lose)
- Tofu, natur (lose)
- Vegane Pastete im Glas

### Getränke

(Pfandflaschen oder mit Flaschenrücknahme vom Erzeuger)

- Apfelsaft und Apfelsaft-Cuvees (Roter Hamm)
- Apfelwein (Roter Hamm)
- Haferdrinks (klassisch, Barista, Mandel, Calcium)
- Chari Tea
- Lemonade
- Juma Tea Energy Drink
- Limonaden und Schorlen von Beutelsbacher
- Knärzje (Bier aus gerettetem Brot)
- Öko-Biere (auch alkoholfrei) von Lammsbräu
- Orangensaft (kühlfrisch), Voelkel
- FAUST Bioweine aus dem Rheingau
- FAUST Riesling-Sekt
- Frankfurter (Leitungs-)Wasser REFILL!!!! 🥤

### Obst/Gemüse

*Wir haben eine kleine Auswahl von saisonalen & regionalen Produkten. Bevorzugt im Direktbezug von Lieferant:innen in oder im Umland Frankfurt(s), z.B. Ackerlei, Obsthof am Steinberg, Maingemüse, Frey*

Außerdem führen wir Südfrüchte als Direktimport aus Portugal durch **Pois-Portugal**. (Lieferung 1 x monatlich, konventionell)

#### Non-Food Artikel

#### Nachhaltige Verpackungen & Vorratsgläser

- Baumwollbeutel (3 Größen)
- Drahtbügelgläser (verschiedene Größen)
- Drahtbügelflaschen (2 Größen)
- Vorratsgläser mit Buchenholzdeckeln (versch. Größen)
- Gemüsenetze (upgecycelt)
- Glastiegel braun, verschiedene Größen
- Pumpspenderflaschen aus Glas
- Sprühflaschen aus Glas (zurzeit nicht vorrätig)
- Schraubgläser (verschiedene Größen)
- Spaghettiglas
- Spaghettibeutel (Baumwolle)
- Weißblechdosen in verschiedenen Größen und Formen (z.B. Schokoladentafel, Pralinen, Lebkuchen etc.)

#### Körperhygiene & Beauty

- Abschminkpads (waschbar)
- Abschminktuch 'nakt'
- Bimssteine, Bimsblöcke
- Glasfeilen
- Kamm (Flüssigholz)
- Konjac Schwämme
- Mascarabürstchen
- Rasierhobel (made in Solingen)
- Rasierklingen
- Rasierpinsel
- Wattestäbchen
- Toilettenpapier
  
- Baby-Bademilch Pulver
- Bodylotion Shea Butter (zum Abfüllen)
- Bodylotion (Lime, Green Tea) (fairsquared, Pfand)
- Deo Cremes (verschied. Hersteller)
- Gesichtscremes (fairsquared, Pfand)
- Handcreme Olive (fairsquared, zum Abfüllen)
- Kosmetiköle, (Argan, Aprikosenkern, Mandel) (fairsquared, Pfand)
- Lippenbalsam (verschiedene Hersteller)
- Lippenstifte & Lipbalms (*Le Papier*)
- Olishea (Savion)
- Sheabutter (*Savion*)
  
- Hair Conditioner (Bit)
- Haarseifen (*Savion*) versch. Sorten
- Shampoo Bits (*Rosenrot*) versch. Sorten
- Flüssiges Shampoo Aprikose (fairsquared, zum Abfüllen)

- *Bitboxen* für Shampoos
- Flüssigseifen (4 Sorten von *Sonett* zum Abfüllen)
- Körper- und Handseifen (fest, alle ohne Palmöl / verschiedene Anbieter)
- Rasierseifen (verschiedene)
  
- Kondome
- Menstruationsschwämmchen
- Menstruations-Cups
- Monatsbinden & Slipeinlagen (*Kulmine* /waschbar)

#### Mundhygiene

- Aufsätze für elektr. Zahnbürsten von Oral B
- Interdentalbürsten, versch. Größen
- Zahncremes im Glas (*Ben & Anna*)
- Zahnreinigungstabletten (*Denttabs*) mit/ohne *Fluorid*
- *Denttabs für Kids (Erdbeer)*
- Zahnbürsten aus Bambus
- Zahnseide (vegan)
- Zahnbürsten-Etuis (Flüssigholz / Bambus)
- Zahnputzbecher (Flüssigholz)
- Zahnputzbecher für Kids (Elefant)

#### Alles fürs Bad

- Luffascheiben
- Massagebürste
- Massagehandschuh
- Nagelbürsten
- Rasierpinselhalter
- Rasierseifenschalen
- Seifendosen (Flüssigholz oder Metall)
- Seifenhalter (Magnet)
- Seifensäckchen Sisal
- Seifensäckchen Stoff
- Seifenschalen (Holz, Bambus oder Keramik)
- Seifenkissen Luffa

#### Reinigungsmittel: (zum Nachfüllen)

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

- Schmierseife (flüssig) (*Sonett*)
- Vegane Fleckenseife
- Waschpulver (*Sonett*)
- WC-Reiniger (*Sonett*)
- Wäschespüler (*Sonett*)
- Waschmittel Wolle & Seide, flüssig (*Sonett*)

#### Putzkram

- Flaschenbürsten
- Gemüsebürsten
- Geschirrtücher
- Haarfängbürsten (Ausguss)
- Kokosbürsten
- Kalkfänger „Kessy“
- Klobürsten
- Kupferläppchen
- Luffa-Spülschwamm
- Putzschwämme
- Putzlappen
- Radiatorbürste für Heizkörper
- Spültücher
- Spülbürsten und Ersatzköpfe
- Trinkflaschenbürste
- Wäscheclammern

#### Do it yourself ... alles für die Hausrezepte

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

#### Haushalt

- Ausgießerkorken (z.B. für Ölflaschen)
- 1 für 4 Papier (*Compostella*)
- Edelstahl Besteck 'to go'
- Bienenwachstücher aus Frankfurt (*Wildwax*)
- Bienenwachstuchbeutel (*Wildwax*)
- Bienenwachstuchrolle (*Wildwax*)
- Brotboxen aus Edelstahl (teilweise auslaufsicher)
- Trinkflaschen aus Edelstahl (teilweise Thermoflaschen)
- Flachsgarn, versch. Farben
- Glastrinkhalme
- Küchenmesser, verschiedene
- Kaffeefilter aus Edelstahl (Dauerfilter)
- Kerzen und Teelichter aus recycelter Biomasse
- Muskatreibe
- Pflanzenmilchbeutel, 2 Größen
- Pumpe (für Seifenspender etc.)
- Schlüsselabdeckhauben
- Soulbottles, verschiedene Motive & Größen
- 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

#### Schule & Büro

- Briefumschläge
- Bunte Knete
- Flachsgarn, versch. Farben
- Gummiringe "Faire Gugel"
- Malkasten "natural colours"
- Packband
- Schüler-Set Natur
- Wachsmalstifte

#### Schönes & Praktisches von @Einzigware (made in Ffm-Griesheim)

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