



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

Knabbereien (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)
- (Birvendicksaft)
- 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)
- Frühlingsbiskuits
- 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 Kartoffsäcken
- Verschiedene Geschenkartikel