

Winter 2012

„Es gibt einen schönen und erhabenen Traum, den Traum eines Erfolges, an dem alle Lebewesen teilhaben. Und dieser Traum beruht auf der Ehrfurcht vor dem Leben, einem Leben in Einklang mit den Gesetzen der Schöpfung, in dem unsere Umwelt respektiert und behütet wird, in dem unsere natürlichen Ressourcen weise eingesetzt statt ausgebeutet werden. Es ist die Sehnsucht nach einer wahrhaft gesunden Gesellschaft, die in Weisheit und Mitgefühl ein harmonisches Ökosystem verwaltet. Und wenige wissen, welche entscheidende Rolle unsere Ernährungsgewohnheiten dabei spielen.

John Robbins in „Ernährung für ein neues Jahrtausend“

Sie interessieren sich für eine gesunde, vitalstoffreiche, pflanzliche Kost aus ökologischem Anbau? Dann sind Sie bei Vitakeim richtig!

Vitakeim steht für pflanzliche, wertvolle Lebensmittelerzeugnisse in Bio- und Rohkostqualität. Es erfolgt bei der Herstellung keine schädigende Hitzeeinwirkung und es werden weder Zucker, Honig oder andere tierische Produkte verwendet.

Das Keimen von Getreide und Samen verbessern Geschmack und Verwertbarkeit; außerdem vermehren sich dabei die Vitalstoffe (Vitamine und Mineralstoffe).

So entstehen wertvolle Fruchtschnitten und Pralinen, Süßes aus Carob, Gemüse- und Getreidekracker, Nussmuse, Pesto, Brote, Gebäck und Torten in Rohkostqualität.

Produkte, die neu in unserem Sortiment sind:

- Vier-Samen Crunchy-Müsli 400g, Artikel-Nr. 1194, € 6,80,
- Sesam-Crunchy-Müsli 400g, Artikel-Nr. 1184, € 6,80,
- gekeimter Hafer 400g, Artikel-Nr. 1054, € 4,50,
- Hanfbutter (Mus) mit gekeimten Hanf 330g, Artikel-Nr. 0743, € 9,90
- Kürbiskernmus aus gekeimten Kürbiskernen 330, Artikel-Nr. 0783 € 12,90
- Traubenkernmehl roh 200g, Artikel-Nr. 9442, € 4,40,
- getrockneter Shiitake-Pilz 100g, Artikel-Nr. 9321, € 9,90
- getrocknete deutsche Äpfel 250g, Artikel-Nr. 6012, € 5,90

Sonderangebote gültig bis 21. März 2012

- Vier-Samen-Crunchy-Müsli Artikel-Nr. 1194 statt € 6,80 nur € 5,95,
- Hanfbutter (Mus) 330g, Artikel-Nr. 0743, statt € 9,90 nur € 9,60,
- Cashewbruch Rohkostqualität 500g, Artikel-Nr. 5035 statt € 13,95 nur € 12,95,
- Erdnüsse wild 500g Artikel-Nr. 5065 statt € 11,60 nur € 10,90,
- Medjoul-Jumbo-Datteln (King Solomon) 1 kg, Artikel-Nr. 6081 statt € 18,60 nur € 17,95,
- Gojiherzen, Rohkostqualität, Artikel-Nr. 0231, 100g statt € 4,20 nur € 3,70.

Die Bedeutung der Sprossen und Keime:

- Samen enthalten auf kleinstem Raum eine geballte Energie, die sich durch den Keimvorgang „befreit“ und uns zugänglich gemacht wird,
- sie übertreffen den Vitalstoffgehalt im ruhenden Samen um ein Vielfaches, d. h. es vermehren sich Vitamine und bilden sich sogar welche neu wie z. B. Vitamin C,
- Säuren und Hemmstoffe werden größtenteils abgebaut,
- Proteine (Eiweiß) verwandeln sich in leicht verdauliche Aminosäuren,

- sie sind absolut frisch und lebendig, sonst würden sie nicht keimen,
- sie können ohne großen Aufwand hergestellt werden und bedeuten in Krisenzeiten ein echtes Überlebensmittel. Sie enthalten in der Regel alle Stoffe, die wir unbedingt benötigen: essentielle Amino- und Fettsäuren, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, Enzyme und andere Vitalstoffe. Außerdem sind sie einer eventuellen Verseuchung weniger ausgesetzt als andere Nahrungsmittel. Durch das lange Einweichen und mehrmaliges Durchspülen werden Rückstände von Spritzmitteln und Unsauberkeiten entfernt,
- Sprossen und Keime sind leichter verdaubar als die ruhenden Samen. Getreide und z. B. Mungbohnen können erst gekeimt ohne Probleme roh gegessen werden.
- Keimlinge schützen vor radioaktiver Verstrahlung, da in Keimlingen besonders die Mineralstoffe vorhanden sind, die benötigt werden, damit sich keine radioaktiven Stoffe in den Knochen einlagern.
Beim Abwurf der Bombe auf Hiroshima hatten die Mönche, die sich hauptsächlich von Keimlingen ernährten, so gut wie keine Strahlenschäden erlitten.

Unser Gesamtortiment im Überblick:

I. Vitakeimerzeugnisse Bio und roh:

- 1 Fruchtschnitten
- 2 Fruchtkugeln und Konfekt
- 3 Süßes mit Carob
- 4 Obst und Gemüsefladen
- 5 Gemüse- und Getreideräcker
- 6 Samen gekeimt
- 7 Nuss- und Samenmuse
- 8 Bio-Gewürze
- 9 Pesto und Aufstriche
- 10 Getreide gekeimt
- 11 Müsli - biologisch und rohköstlich
- 12 Rohbrote aus gekeimtem Getreide
- 13 Knäckebrot und Pizza, roh
- 14 Gebäck aus gekeimten Getreide
- 15 Torten, Mohnrolle, Früchtebrot

II. Naturkostware aus Bio-Anbau

- 50 Nüsse
- 60 Trockenfrüchte
- 70 Samen
- 80 Getreide
- 85 Hülsenfrüchte, Keimsaaten
- 90 Öle nativ extra, Kaltpressung
- 92 Oliven, ISO, Algen, Tomaten u. mehr
- 93 Verschiedenes (Muse, Carob, Kakao u.a.)
- 94 Nahrungsergänzung (Spirulina, Vitamin B12)
- 96 natürl. Körperpflegemittel, bio, vegan,
frei von Tierversuchen
- 98 Biologische Waschmittel, vegan

III. Geräte für die Rohkostküche

IV Bücher

Hinweis: Kurs auf dem Haftelhof „Heilfasten mit Heilkräutern“, mit Christine Fodi vom 19.2. bis 25.2.2012 (siehe auch www.haftelhof.org, Te 06342-919918)

Und Jesus sprach: Lasst die Engel Gottes euer Brot bereiten. Befeuchtet euren Weizen, damit der Wasserengel in ihn trete. Dann setzt ihn der Luft aus, damit auch der Luftengel ihn umarme. Und lasst ihn vom Morgen bis zum Abend in der Sonne stehen, damit der Sonnenengel in ihn herabsteige. Und der Segen der drei Engel wird bald den Lebenskeim in eurem Weizen zum Sprießen bringen. Zerquetscht nun eure Körner und macht dünne Brote. Legt bei Sonnenaufgang diese Brote wieder in die Sonne und wenn sie am höchsten steht, so wendet die Brote, damit auch die untere Seite vom Sonnenengel umarmt werden kann. Bei Sonnenuntergang ist euer Brot gebacken.

Zitat aus „Das Friedensevangelium der Essener“.

Preis- und Produktliste für Vitakeimerzeugnisse gültig ab 1. Januar 2012

1. Bio-Fruchtschnitten, nur mit Trockenobst gesüßt, roh verarbeitet, ohne jegliche Zusatzstoffe, alle Zutaten aus kontrolliert ökolog. Anbau, ca. 5 Monate haltbar

| Bezeichnung | BW | Zutaten/Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|---|-------------|--|--------|---------|---------|
| Aprikosenschnitte | Bio, RQ | Aprikosen 33%, Sultaninen, Sonnenblumenkerne und Sesam gekeimt, herb-süß. | 200g | 0112 | 4,20 |
| | | | 100g | 0111a | 2,90 |
| Dattelschnitte | Bio, RQ | Datteln Deglet Nour 60 %, Kokos, 3 Monate haltbar | 200g | 0122 | 4,20 |
| | | | 100g | 0121a | 2,90 |
| Haselnussschnitte | Bio, RQ | rohe Haselnüsse 42%, ungeölte Rosinen, Datteln Deglet Nour | 200g | 0152 | 4,20 |
| | | | 100g | 0151a | 2,90 |
| Hanfschnitte | Bio, RQ, | Hanf 42% gekeimt und geschält, Sultaninen, Aprikosen wild | 200g | 0142 | 4,20 |
| | | | 100g | 0141 | 2,90 |
| Mohnschnitte | Bio, RQ | Sultaninen, Mohn 33%, Erdmandeln, Ingwer, sehr mineralstoffreich, 2-3 Monate haltbar | 200g | 0182 | 4,50 |
| | | | 100g | 0181a | 3,00 |
| Maulbeerschnitte | Bio, RQ | Datteln, Aprikosen, Mandeln, Paranüsse und Pekannüsse roh, schwarze Maulbeeren 15%, Feigen. | 200g | 0132 | 4,50 |
| | | | 100g | 0131a | 3,00 |
| Sesamschnitte | Bio, RQ | Rosinen ungeölt, Datteln, Sonnenblumenkerne, heller und schwarzer Sesam gekeimt (15%), rohes Carob | 200g | 0192 | 4,50 |
| | | | 100g | 0191a | 3,00 |
| SchnittenMix | Bio, RQ | Alle verschiedenen Fruchtschnitten in einer Tüte | 200g | 010b | 5,50 |
| Frucht und Nuss-Riegel von Melros | Bio, RQ | Datteln, Mandeln (30%), Aprikosen (22%), Feigen, Cashewnüsse, Maulbeeren, Pekannüsse | 2x40g | 3001 | 2,80 |
| | | | 15x40g | 3007 | 19,95 |
| Paranuss-Guarana-riegel von Melros | Bio, RQ | Datteln, Paranüsse (23%), natives Kokosöl, Guarana (5%), Cashew, Vanille. Guarana regt leicht an. | 2x40g | 3004 | 2,80 |
| | | | 15x40g | 3008 | 19,95 |
| Chococoa-Riegel von Melros | Bio, RQ | rohe Kakaobohnen 12%, Datteln, Mandeln. Kakao enthält Theopromin , wirkt stimulierend. | 2x40g | 3003 | 2,80 |
| | | | 15x40g | 3006 | 19,95 |

2. Bio-Fruchtkonfekt und -Kugeln ohne Honig und Zucker, in Rohkostqualität. Alle Zutaten aus ökolog. Anbau. Haltbar ca. 5 Monate

| Bezeichnung | BW | Zutaten/Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|-----------------------------------|---------|---|--------|---------|---------|
| Ananas-Mango-Kugeln | Bio,RQ | Ananas und Mango ein zart-süß-saurer Genuss | 100g | 0213a | 3,90 |
| Ananaskonfekt | Bio, RQ | Datteln Deglet Nour, Cashewnüsse roh, handgeknackt, Mandeln, Ananas 18%, köstlich-frisch | 200g | 0212 | 5,20 |
| | | | 100g | 0211a | 3,70 |
| Cashewkonfekt | Bio,RQ | rohe Cashewkerne und Mandeln, Datteln, Aprikosen, Ananas, Ingwer | 200g | 0222 | 4,90 |
| | | | 1000ga | 0221a | 3,30 |
| Gojiherzen | Bio, RQ | Datteln Deglet Nour, Cashewkerne roh, Gojibeere 10%, Pinien, rohe Pistazien, lieblich-süß, Herzform | 200g | 0232 | 5,95 |
| | | | 100g | 0231a | 4,20 |
| Kokoskonfekt (Kokoswürfel) | Bio, RQ | Datteln Deglet Nour, rohe Kokosnuss 32%, Vanille, lieblich süß, sehr beliebt! | 500g | 0265 | 9,95 |
| | | | 200g | 0262 | 4,50 |
| | | | 100g | 0261a | 3,00 |
| Spirulinakonfekt | Bio, RQ | Datteln Deglet Nour, Kokos roh 32%, rohes Spirulinapulver 7%, | 200g | 0272 | 4,50 |
| | | | 100g | 0271a | 3,00 |
| Sonnenkonfekt | Bio, RQ | Datteln, Sonnenblumenkerne, Braunhirse, beides gekeimt, Zimt. Braunhirse enthält viel Kieselsäure | 200 g | 0202 | 4,50 |
| | | | 100g | 0201a | 3,00 |
| Konfektmix | Bio,RQ | alle verschiedenen Fruchtwürfel in einer Tüte | 200g | 020b | 4,90 |

3. Süßes mit rohem Carobpulver, ohne Zucker, alle Zutaten aus kontrolliert ökologischem Anbau. Rohkostqualität, haltbar 5 Monate.

| <i>Bezeichnung</i> | <i>BW</i> | <i>Zutaten/Erläuterung</i> | <i>Menge</i> | <i>Art-Nr.</i> | <i>Preis €</i> |
|-----------------------|----------------|--|--------------|----------------|----------------|
| Caroblade | <i>Bio,RQ</i> | <i>(Carobschokolade), Datteln, Kokos, rohes Carob</i> | 500g | 0315 | 9,50 |
| | | | 200g | 0312 | 4,20 |
| | | | 100g | 0311a | 2,90 |
| Carobtäfelchen | <i>Bio,RQ</i> | <i>Datteln, Kokos, rohes Carob 10%, Vanille, leicht süß, kleine Tafeln, kühl lagern. ca. 550g im Geschenkkarton.</i> | 550g | 0336 | 16,90 |
| | | | 100g | 0331a | 3,30 |
| Carobschnitten | <i>Bio,RQ</i> | <i>Datteln, Kokos, rohes Carob 9%, Vanille. Unten und oben je eine Schicht Kokos mit Datteln, dazwischen eine Schicht Carob. Enthält ca. 70 % rohes Kokosmus. Nur leicht süß. Unser beliebtestes Caroberzeugnis.</i> | 600g | 0366 | 15,90 |
| | | | 200g | 0362 | 5,50 |
| | | | 100g | 0361a | 3,70 |
| Carobkonfekt | <i>Bio, RQ</i> | <i>Datteln Deglet Nour, Kokos, Carob roh 8%, Zimt.</i> | 200g | 0322 | 4,50 |
| | | | 100g | 0321a | 3,00 |
| Carobkugeln | <i>Bio,RQ</i> | <i>Datteln, Mandeln, Carob roh 12%, Orangenöl als runde Form.</i> | 200g | 0372 | 4,90 |
| | | | 100g | 0371a | 3,30 |
| Carob-Pur | <i>Bio,RQ</i> | <i>Datteln, Mandeln, Carob roh, 22%, herb-süß.</i> | 200g | 0382 | 4,90 |
| | | | 100g | 0381a | 3,30 |
| Carobnuss | <i>Bio,RQ</i> | <i>Datteln, Haselnüsse, Carob roh, 15%.</i> | 200g | 0392 | 4,90 |
| | | | 100g | 0391a | 3,30 |
| Carob-Mix | <i>Bio,RQ</i> | <i>Carobkonfekt, Sesamschnitte, Carobkugeln, Carob-Pur, Carobschnitte und Carobnuss, Caroblade</i> | 200g | 030b | 4,90 |

4. Süße Fladen aus Obst in Rohkostqualität. Alle Zutaten aus Bio-Anbau. Haltbar 5 Monate.

| <i>Bezeichnung</i> | <i>BW</i> | <i>Zutaten/Erläuterung</i> | <i>Menge</i> | <i>Art-Nr.</i> | <i>Preis €</i> |
|------------------------|---------------|--|--------------|----------------|----------------|
| Fenchelfladen | <i>Bio,RQ</i> | <i>Fenchelgemüse frisch 32%, Äpfel, Mandeln, Feigen, Zimt,</i> | 240g | 0422 | 9,90 |
| | | | 80g | 0428b | 3,90 |
| Heidelbeerrolle | <i>Bio,RQ</i> | <i>Feigen, schwarze Maulbeeren, Heidelbeeren (8%)</i> | 80g | 0458b | 4,20 |
| Gojirolle | <i>Bio,RQ</i> | <i>ungeölte Rosinen, Gojibeere (15%), Mandeln</i> | 80g | 0448b | 4,20 |

5. Kräcker mit Gemüse und gekeimten Samen in Rohkostqualität, luftgetrocknet bei 42°C, alle Zutaten aus kontrolliert ökolog. Anbau, ca. 3 Monate haltbar

| <i>Bezeichnung</i> | <i>BW</i> | <i>Zutaten/Erläuterung</i> | <i>Menge</i> | <i>Art-Nr.</i> | <i>Preis €</i> |
|-----------------------------------|---------------|---|---------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| Kräuterkräcker ohne Salz | <i>Bio,RQ</i> | <i>Möhren, Knollen- und Stangensellerie frisch, Sonnenblumenkerne gekeimt, Leinsamen, Petersilie, Kresse, Kräuter 3%, Knoblauch. Ein würziger Kräcker ohne Salz</i> | 240g | 0512 | 9,90 |
| | | | 80g | 0518b | 3,90 |
| Olivenkräcker mit Meersalz | <i>Bio,RQ</i> | <i>Möhren, Sonnenblumenkerne gekeimt, Oliven 11%, Leinsamen, Chiasamen 5 %. Mit wenig Meersalz</i> | 240g | 0532 | 9,90 |
| | | | 80g | 0538b | 3,90 |
| Kürbiskernkräcker, salzlos | <i>Bio,RQ</i> | <i>Kürbiskerne (14%), schwarzer Sesam u. Sonnenblumenkerne gekeimt, Möhren, Chiasamen (3%), ohne Salz</i> | 240g 80g | 0572 0578b | 9,90 3,90 |

6. Bio-Samen gekeimt und luftgetrocknet bei 45°C, aus kontrolliert ökolog. Anbau. Das Keimen vermehrt viele Vitamine und es können sich neue bilden, wie z. B. Vitamin C und B12. Haltbar 5 Monate

| <i>Bezeichnung</i> | <i>BW</i> | <i>Zutaten/Erläuterung</i> | <i>Menge</i> | <i>Art-Nr.</i> | <i>Preis €</i> |
|--------------------------|----------------|---|--------------|----------------|----------------|
| Hanfsamen gekeimt | <i>Bio, RQ</i> | <i>Hanfsamen gekeimt, getrocknet bei 45° C, herb-würzig. Enthält Omega-3- Fettsäuren, 23 % Eiweiß, Vitamin A, B1, B2, B3, B6, Spuren von B12 (aktiv?), C, D und E. Hat keine Hemmstoffe und ist gluten- und drogenfrei.</i> | 500g | 0615 | 6,70 |
| | | | 250g | 0612a | 4,50 |

| Bezeichnung | BW | Zutaten/Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|--|------------|--|--------------|----------------|----------------|
| Kürbiskerne gekeimt | Bio, RQ | Kürbiskerne aus Europa, beste Qualität, roh, dunkelgrün, angekeimt, luftgetrocknet bei 45° C, leicht knackig, Kürbiskerne sind reich an Eiweiß (24%), hochwertigen essentiellen Fettsäuren (23,6%), Eisen (12,5mg!), Zink (7mg), Magnesium und Kalium, Vitaminen A, E, B und C. | 500g 250g | 0625 0622a | 10,90 6,90 |
| Sesamsamen gekeimt | Bio, RQ | Sesamsamen gekeimt, luftgetrocknet 45° C, kräftiger herb-würziger Geschmack. Sesamsamen haben mit den höchsten Kalziumgehalt an Nahrungsmitteln (weit mehr als Milch, nämlich 785mg/100g), viel Eisen (10mg), Magnesium, Kalium und Phosphor, Vitamin B1,2,6 u, K | 500g 250g | 0635 0632a | 6,70 4,50 |
| schwarzer Sesam gekeimt | Bio, RQ | schwarzer Sesam gekeimt, luftgetrocknet bei 45°C, hat dreimal soviel Kalzium und Magnesium als heller Sesam. | 500g 250g | 0655 0652a | 9,70 6,50 |
| Sonnenblumen- kerne gekeimt | Bio, RQ | Sonnenblumenkerne gekeimt, luftgetrocknet bei 45°C, leicht würzig. Sonnenblumenkerne enthalten Kalium (725mg), Magnesium (420mg), Mangan, Eisen (6,3mg) | 500g 250g | 0645 0642a | 6,70 4,50 |

7. Bio-Nuss- und Samenmuse im Glas in Rohkostqualität, alle Zutaten aus kontrolliert ökolog. Anbau. Alle Muse sind unter 45°C gequetscht. Haltbar mindestens 5 Monate.

| Bezeichnung | BW | Zutaten/Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|--|-----------|--|----------------|----------------|----------------|
| Cashewmus aus Kernen mit Haut | Bio, RQ | aus rohen, handgeknackten Cashewkernen mit Haut, getrocknet und gequetscht unter 42°C. Zart-würzig | 228g | 9342 | 9,95 |
| Haselnussmus | Bio, RQ | Ohne jegliche Zusätze, kalt gequetscht, steichfähig. | 330g | 0753 | 9,90 |
| Hanfussbutter | Bio, RQ | Dieses Mus wird aus geschältem und gekeimten Hanf hergestellt. Rohkostqualität | 330g | 0743 | 9,90 |
| Kürbiskernmus | Bio, RQ | Angekeimte Kürbiskerne werden luftgetrocknet und anschließend gequetscht. Rohkostqualität | 330g | 0783 | 12,90 |
| Sesammus | Bio, RQ | Sesammus aus rohem, gekeimtem Sesam. Das Keimen verbessert die Aufnahme des Kalziums. Würzig-herb. | 330g 4x330g | 0733 0734 | 7,60 28,90 |
| helles Mandel- mus | Bio, RQ | Eingeweichte Mandeln werden luftgetrocknet und manuell enthäutet (ca. 70%), in Rohkostqualität | 330g | 0763 | 13,90 |
| dunkles Mandel- mus | Bio, RQ | Mandeln mit Haut bei 42°C getrocknet und gequetscht Rohkostqualität | 330g | 0764 | 9,90 |
| weißes Mandel- püree | Bio, RQ | ein besonders cremiges und streichfähiges Mandelmus in Rohkostqualität von U. Hochstrasser. | 1000g 2000g | 9230 9232 | 33,70 63,80 |
| Kokosmus | Bio, RQ | Aus roher Kokosnuss unter 40° C gequescht. | 360ml 720ml | 0723 0727 | 8,60 14,95 |
| Kokosmus von Dr. Goerg | Bio, RQ | frisch verarbeitete Kokosnuss, bei 30°C schonend gequetscht, im Glas, Frische- und Rohkostqualität | 500ml | 9351 | 14,95 |
| Vitabone | Bio, RQ | für Knochenaufbau und Energie. Enthält rohes gekeimtes Braunhirsemehl, gekeimten schwarzen Sesam, Mandeln, Sonnenblumenkerne und Chiasamen gekeimt, Granatapfelkerne und Gojibeeren (enthält viel Kalzium, Magnesium, Eisen Silizium und Vitamin C). | 330g 660g | 0703 0706 | 8,90 16,90 |
| Kokoscreme | Bio, RQ | Kokos 55%, Datteln, Vanille, Guarkernmehl. Für Eis im Eisbereiter oder als Tortenüberguß. Mit Wasser mixen. | 250g 500g | 0772 0775 | 3,90 6,20 |

8. Bio-Gewürze mit gekeimten Sesam, alle Zutaten aus ökologischem Anbau. Haltbar 5 Monate.

| Bezeichnung | BW | Zutaten/Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|-----------------------------------|-----------|---|--------------|----------------|----------------|
| Kräutergewürz ohne Salz | Bio, RQ | gekeimter Sesam, Kräuter 15% (Bärlauch, Schnittlauch, Sauerampfer, Vogelmiere, Dill, Brunnenkresse, Brennessel, Melisse, Liebstöckel, Löwenzahn, Senfsamen) | 250g | 0812 | 5,90 |
| Gemüsegewürz mit Steinsalz | Bio, RQ | gekeimter Sesam, Gemüse 24% (Lauch, Zwiebeln, Dill, Sellerie, Bärlauch, Paprika edelsüß, Brunnenkresse), Meersalz und Steinsalz (4 %) | 250g | 0822 | 5,90 |
| Würzcrunchy | Bio, RQ | gekeimte und luftgetrocknete (45°C) Sonnenblumenkerne mit frischen Tomaten und Gemüsegewürz mit Steinsalz | 500g 250g | 0835 0832 | 10,90 5,90 |

9. Pesto und Aufstriche mit gekeimten Samen oder Gemüse, roh, alle Zutaten aus kontrolliert ökologischem Anbau. Zwiebelschmalz ist nur ca. 2 Monate haltbar (gekühlt!), alles andere 5 Monate.

| Bezeichnung | BW | Zutaten/Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|------------------------|-----------|--|--------------|----------------|----------------|
| Kürbiskernpesto | Bio, RQ | Kürbis (35%) und Sonnenblumenkerne, beides gekeimt, Olivenöl nativ, mechanisch gepresst bei 27°C, Gemüsegewürz mit Steinsalz. | 180g | 0911 | 4,50 |
| Nusspesto | Bio, RQ | Nüsse 60% (Cashewnüsse roh, handgeknackt, Pinienkerne), Tomaten luftgetrocknet bei 40°C, Olivenöl nativ extra, gepresst bei 27°C, Meersalz. | 180g | 0961 | 4,50 |
| Tomatenpesto | Bio, RQ | Tomaten getrocknet bei 40°C, Sesam und Sonnenblumenkerne gekeimt, Olivenöl gepresst bei 27°C, Meersalz | 180g | 0971 | 4,50 |
| Zwiebelschmalz | Bio, RQ | rotes Palmöl 1. kalte Pressung, Leinöl bei 28°C unter Sauerstoffabschluss gepresst, Zwiebeln 19% und Möhren frisch, Tomaten, Sellerie, Gemüsegewürz mit Steinsalz, unbedingt kühl lagern (7°C) | 180g | 0951 | 4,50 |

10. Bio-Getreide gekeimt und luftgetrocknet bei 45°C, aus ökolog. Anbau. Durch das Keimen wird der Hemmstoff Phytin abgebaut, die Kohlenhydrate in leicht verdauliche Zuckerstoffe umgewandelt und das Eiweiß in Aminosäuren zerlegt. So kann Getreide roh gegessen werden. Haltbar 5 Monate.

| Bezeichnung | BW | Zutaten/Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|---|-----------|---|-----------------------|-----------------------|----------------------|
| Buchweizen gekeimt, ganz | Bio, RQ | Buchweizen gekeimt, luftgetrocknet 45°C, ganze Körner, schmeckt nussig, mit etwas Olivenöl oder Pesto, ins Müsli, auch zum Kochen, mit nur 1-3 Minuten Kochzeit | 1000g 500g 250g | 1010 1015 1012a | 8,95 5,50 3,90 |
| Braunhirsemehl gekeimt | Bio, RQ | Braunhirse gekeimt, gemahlen, luftgetrocknet bei 45° C, zum so Essen, fürs Müsli oder als Kochbeigabe, wertvoll aufgrund der enthaltenen Kieselsäure. | 500g 250g | 1025 1022a | 6,90 4,10 |
| | | Braunhirse gekeimt ganz | 400g | 1024 | 5,90 |
| Quinoa gekeimt, Focken und ganz Körner | Bio, RQ | Quinoaflocken gekeimt, luftgetrocknet bei 45°C, zum so Essen und fürs Müsli, | 500g 250g | 1045 1042a | 7,80 5,90 |
| | | Quinoa gekeimt, ganz 400g | 400g | 1043 | 6,70 |
| Hafer gekeimt | Bio, RQ | Ganzer Nackthafer, gekeimt und luftgetrocknet bei 42°C. | 400g | 1054 | 4,50 |

11. Müsli - voll biologisch, rohköstlich und reicher an Inhaltsstoffen als ungekeimtes Getreide, alle Zutaten aus kontrolliert ökologischem Anbau, ohne Honig und Zucker. Haltbar ca. 5 Monate

| Bezeichnung | BW | Zutaten/Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|-----------------------------|---------------------------|--|--------------|---------------|--------------|
| Buchlein ganz | Bio, RQ | Leinsamen 66%, Buchweizen, beides gekeimt, getrocknet bei 45° C, ins Müsli und zum so Essen mit Omega-3-Fettsäuren, schmeckt leicht nussig | 500g 250g | 1115 1112a | 6,80 4,20 |
| Buchweizenmüsli | Bio, RQ | Buchweizen 56% gekeimt, Hanf geschält, Erdmandeln gemahlen, Sonnenblumenk. gekeimt, glutenfrei, leicht süß | 500g 250g | 1125 1122a | 6,80 4,20 |
| Dattel-Poppies | Bio, ⁸⁵ %RQ | Buchweizen gekeimt, luftgetrocknet bei 45° C, Datteln Deglet Nour 35%, Amaranth gepoppt 25%, glutenfrei | 500g 250g | 1145 1142a | 6,80 4,20 |
| Nussmüsli mit Ananas | Bio, RQ | Sultaninen ungeölt, Mandeln 20%, Haselnüsse 20%, rohe Cashewkerne handgeknackt 10%, Pinienkerne 6%, sonnengetrocknete Ananas, Maulbeeren. | 500g 250g | 1165 1162a | 8,90 5,95 |
| Studentenfutter | Bio, RQ | Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Hanfsamen, alles gekeimt und luftgetrocknet bei 45°C, Hanf geschält, Sultaninen, Gojibeeren, glutenfrei, würzig-süß | 500g 250g | 1175 1172a | 8,90 5,95 |
| Sesam-Crunchy-Müsli | Bio,R Q | Sesam (68%) und Goldleinsaat gekeimt, Feigen, Sultaninen, Aprikosen | 400g | 1184 | 6,80 |
| Vier-Samen-Müsli | Bio,R Q | Gekeimte Samen 80% (Goldleinsaat, Buchweizen, Sesam, Sonnenblumenkerne), Feigen, Sultaninen, Aprikosen. | 400g | 1194 | 6,80 |

12. Rohkostbrote aus gekeimtem Getreide oder Samen mit Zutaten aus kontrolliert ökol. Anbau, völlig frisch und in Rohkostqualität, daher **nur ca. 14 Tage haltbar.**

| Bezeichnung | BW | Zutaten/Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|---|------------|--|--------------|--------------|---------------|
| Samenbrot mit wenig Steinsalz, Rohkost | Bio, RQ | Sonnenblumen-, Hanf-, Lein- und Sesamsamen, Buchweizen alles gekeimt, frisches Fenchelgemüse, Paprika und Möhren, Steinsalz, Gemüsegewürz (Paprika, Bärlauch, Lauch, Zwiebeln, Dill, Sesamsamen) | 720g 360g | 1237 1233 | 12,90 7,60 |
| Käuterbrot ohne Salz, Rohkost | Bio, RQ | Sonnenblumen-, Hanf-, Lein- und Sesamsamen, Buchweizen alles gekeimt, frisches Fenchelgemüse, Petersilie und Stangensellerie, Kräutergewürz mit Senfsamen | 720g 360g | 1257 1253 | 12,90 7,60 |
| Olivenbrot mit Meersalz, Rohkost | Bio, RQ | Sonnenblumen-, Hanf-, Lein- und Sesamsamen, Buchweizen alles gekeimt, frisches Fenchelgemüse und Möhren, Oiven 12% mit Meersalz | 720g 360g | 1247 1243 | 14,40 8,60 |

13. Bio-Knäcke Brot und Pizzaböden in Rohkostqualität, luftgetrocknet bei 42°C, identisch mit den Rohkostbrotten, alle Zutaten aus ökolog. Anbau. 3 Monate haltbar.

| Bezeichnung | BW | Zutaten/Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|-----------------------------|-----------|---|-------|---------|---------|
| Braunhirsenknäcke | Bio RQ | Kamut, Braunhirse 17% u. gekeimt, Olivenöl mech. gepresst bei 37°C, Steinsalz mit Gemüsegewürz (Lauch, Dill, Zwiebeln, Bärlauch, Brunnenkresse, Sellerie, Paprika edelsüß) | 170g | 1311 | 3,20 |
| Buchweizenknäcke | Bio RQ | Kamut, Buchweizen und Leinsaat gekeimt, Olivenöl mech. gepresst bei 37°C, Steinsalz. bei 42°C luftgetrocknet. | 170g | 1321 | 3,20 |
| Hanfknäcke ohne Salz | Bio RQ | Kamut, Hanf 8%, Sesamsamen und Sonnenblumenkerne, alles gekeimt, Olivenöl, mechan. gepresst bei 37°C, Kräutergewürz (Bärlauch, Schnittlauch, Sauerampfer, Vogelmiere, Dill, Brennessel, Melisse, Liebstöckel, Löwenzahn), salzfrei. In Scheiben geschnitten und bei 42°C luftgetrocknet. | 170g | 1331 | 3,20 |

| Bezeichnung | BW | Zutaten/Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|-----------------------------------|-----------|--|---------------|----------------|----------------|
| Sesamknäcke-brot | Bio, RQ | Kamut gekeimt, hellen und schwarzen Sesam gekeimt, frischen Paprika und Tomaten, Olivenöl in Rohkostqualität, Steinsalz. Luftgetrocknet bei 42°C, ca. 8 x 8cm große Scheiben | 240g | 1342 | 7,90 |
| Kräuterknäcke (salzlos) | Bio RQ | Sonnenblumen-, Hanf-, Lein- und Sesamsamen, Buchweizen alles gekeimt, frisches Fenchelgemüse, Petersilie, Stangensellerie, Kräutergewürz, luftgetrocknet bei 42°C. | 170g | 1351 | 4,20 |
| Olivenknäcke mit Meersalz | Bio RQ | Buchweizen, Hanf, Sonnenblumenkerne und Leinsamen alles gekeimt, Fenchelgemüse, Möhren, Oliven (12%) mit Meersalz | 170g | 1341 | 4,50 |
| Gemüseknäcke mit Steinsalz | Bio, RQ | Sonnenblumen-, Hanf-, Lein- und Sesamsamen, Buchweizen alles gekeimt, frisches Fenchelgemüse, Paprika und Möhren, Steinsalz, Gemüsegewürz (Paprika, Bärlauch, Lauch, Zwiebeln, Dill, Sesamsamen). Bei 42°C luftgetrocknet. | 170g | 1361 | 4,20 |
| Gemüsepizza (boden) | Bio RQ | wie Gemüseknäcke nur als Pizzaboden | 200g 3St. | 1372 1373 | 4,80 12,60 |
| Olivenpizza-boden | Bio, RQ | Buchweizen, Hanf, Sonnenblumenkerne und Leinsamen alles gekeimt, Fenchelgemüse, Möhren, Oliven (12%) mit Meersalz | 200g 3St. | 1382 1383 | 5,40 14,90 |
| Kräuterpizza-boden | Bio RQ | Sonnenblumen-, Hanf-, Lein- und Sesamsamen, Buchweizen alles gekeimt, frisches Fenchelgemüse, Petersilie, Stangensellerie, Kräutergewürz, luftgetrocknet bei 42°C. | 200g 3 St. | 1392 1393 | 4,80 12,60 |

14. Gebäck und Riegel aus gekeimtem Getreide, alle Zutaten aus ökolog. Anbau. Haltbar 5 Monate.

| Bezeichnung | BW | Zutaten/Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|------------------------|-----------|---|--------------|----------------|----------------|
| Buchweizentaler | Bio, RQ | Buchweizen 45%, gekeimt, luftgetrocknet 45°C, Datteln | 240g 120g | 1412b 1411b | 4,20 2,90 |
| Amaranthriegel | Bio | Aprikosen, Sultaninen, Amaranth gepoppt 15%, Hafer, Haselnüsse, Feigen, Olivenöl nativ. | 240g 120g | 1452b 1451b | 4,20 2,90 |
| Hafergebäck | Bio, RQ | Hafer gekeimt 42 %, Hasenüsse, Datteln, Zitronenöl | 100g | 1471b | 4,20 |
| Haselnusskekse | Bio, RQ | Haselnüsse 36%, gekeimten Hafer, Datteln, wenig süß | 100g | 1481b | 3,20 |
| Erdmandelkekse | Bio, RQ | gekeimten Hafer, Erdmandeln 30%, Datteln | 100g | 1491b | 3,20 |
| Kastanienkekse | Bio, RQ | gekeimter Hafer, Datteln, rohes Kastanienmehl 28% | 100g | 1441b | 3,20 |

15. Torten, Mohnrolle und Fruchtebrot in Rohkostqualität und aus ökolog. Anbau. Haltbar 3-5 Monate

| Bezeichnung | BW | Zutaten/Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|--------------------|-----------|--|--------------------------|-----------------------|------------------------|
| Kokostorte | Bio, RQ | Kokos 32%, Datteln, Buchweizen gekeimt, Erdmandeln, Mandeln, Oliven- Zitronenschalenöl nativ extra, 27°C gepresst, Maulbeeren, Vanille. Halbe Kokostorte (600g= 6 Stücke) und ein Kokostortenstück (90-100g) | 1200g 600g 90-100g | 1510 1516 1511b | 39,00 21,00 4,20 |
| Carobtorte | Bio, RQ | rohes Carob 7 %, Kokos, Datteln, Erdmandeln, Buchweizen gekeimt, Oliven-Zitronenschalenöl nativ, 1. kalte Pressung, Vanille. Halbe Carobtorte (600g = 6 Stücke), ein Carobtortenstück (90-100g) | 1200g 600g 90-100g | 1520 1526 1521b | 39,00 21,00 4,20 |
| Ananastorte | Bio, RQ | Ananas 9%, Cashewkerne roh, Datteln Deglet Nour, Erdmandeln, Buchweizen gekeimt, Oliven-Zitronenöl nativ extra, 1. kalte Pressung, Gojibeeren. Halbe Ananastorte (600g = 6 Stücke), ein Ananastortenstück (90-100g) | 1200g 600g 90-100g | 1560 1566 1561b | 47,00 25,00 4,90 |

| Bezeichnung | BW | Zutaten/Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|------------------------------------|------------|--|----------|---------|---------|
| Nusstorte | Bio, RQ | Haselnüsse und -Mus in Rohkostqualität, Sultaninen ungeölt, Datteln, Erdmandeln, Buchweizen gekeimt, Olivenöl bei 27°C gepresst, Physalis. Halbe Nusstorte (600g = 6 Stücke), ein Nusstortenstück (90-100g) | 1000g | 1570 | 39,00 |
| | | | 600g | 1576 | 21,00 |
| | | | 90-100g | 1571b | 4,20 |
| Mandelcrem-Carobtorte | Bio, RQ | Mandeln(mus) roh, rohes Carob, Datteln, Cranberries mit rohem Apfeldicksaft, Orangenöl. Halbe Mandelcremtorte (600g = 6 Stücke), Mandelcremtortenstück (90-100g) | 1200 | 1590 | 47,,00 |
| | | | 600g | 1596 | 25,00 |
| | | | 90-100g | 1591b | 4,90 |
| Tortenset im Geschenkkarton | Bio, RQ | je ein Kokos-, Haselnuss,- Carob-, Mandelcreme- und Ananastortenstück | 450-500g | 1586b | 24,80 |
| Tortenboden | Bio RQ | Erdmandeln, Buchweizen gekeimt, Datteln, Zitronenschalenöl Durchmesser 20cm. | 240g | 1553 | 5,20 |
| | | | 3St. | 1559 | 14,50 |
| Mohnrolle | RQ,B io | Datteln, Sultaninen, Kastanienmehl, Mohn 21%, Oliven-Sonnenblumen- und Zitronenschalenöl, alle Öle nativ und kalt gepresst, ca. 3 Monate haltbar. | 360g | 1533 | 9,60 |
| | | | 180g | 1531b | 5,90 |
| Früchtebrot | Bio, RQ | Datteln, Aprikosen, Sultaninen, Mandeln, Haselnüsse, Feigen, Maulbeeren, Cashewbruch in Rohkostqualität, Erdmandeln, Gojibeere, grüne Rosinen, 5 Monate haltbar | 720g | 1567 | 14,60 |
| | | | 360g | 1563b | 7,90 |
| Gojitraumkekse | Bio, RQ | Cashew roh, Datteln, Ananas, Mandeln, Goji, Agavendicksaft roh, Macadamia -Stern mit Füllung; Geschenkkarton | 240g | 1542b | 13,90 |
| | | | 40-50g | 1546b | 2,90 |
| Mandelcremekekse | Bio, RQ | Mandeln, Datteln, Carob roh, Orangenöl, Agavendicksaft, Cranberries, Pekanuss. Stern mit Füllung, Geschenkkarton | 240g | 1544b | 13,90 |
| | | | 40-50g | 1548b | 2,90 |

II. Naturkostware aus kontrolliert ökologischem Anbau

50. Nüsse aus kontrolliert ökolog. Anbau, meist in Rohkostqualität

| Bezeichnung | BW | Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|--|---------|--|-------|---------|---------|
| Aprikosenkerne süß | Bio, RQ | süße Aprikosenkerne schmecken fast wie Mandeln | 200g | 5012 | 3,20 |
| Aprikosenkerne bitter | Bio,RQ | bittere Aprikosenkerne | 200g | 5013 | 3,90 |
| Cashewkerne ganz, Rohkostqualität | Bio, RQ | diese Cashewkerne von Flores Farm wurden mit der Hand geknackt, bei 45°C getrocknet und mit der Hand gehäutet, Rohkostqualität, Fair Trade-Siegel | 250g | 5022 | 7,90 |
| | | | 500g | 5025 | 14,90 |
| Cashewbruch Rohkostqualität | Bio, RQ | dieser Cashewbruch fällt beim Knacken der Kerne mit der Hand an. Bei 45°C getrocknet und mit der Hand gehäutet, Rohkostqualität - erst ab Ende Nov. wieder lieferbar | 250g | 5032 | 7,20 |
| | | | 500g | 5035 | 13,95 |
| | | | 1000g | 5030 | 26,90 |
| Cashewkerne ganz, normal | Bio | Cashewkerne, die beim Knacken erhitzt, jedoch nicht geröstet werden. Sehr gute Qualität, jedoch nicht Rohkost | 500g | 5043 | 8,95 |
| | | | 1000g | 5049 | 17,60 |
| Erdmandeln gemahlen | Bio, RQ | Erdmandeln haben nichts mit Mandeln zu tun. Es sind Graswurzeln und kommen meist aus Spanien oder Nordafrika, leicht süß und besonders ballaststoffreich | 250g | 5052 | 4,10 |
| | | | 1000g | 5050 | 12,90 |
| Erdmandeln ganz | Bio,RQ | getrocknete ganze Erdmandeln | 250g | 5062 | 3,40 |
| | | | 1000g | 5060 | 12,20 |
| Erdnüsse, wild | Bio,RQ | wild gesammelte Erdnüsse, ungeröstet, ungesalzen, ohne Schale mit Haut, Geschmack leicht süßlich | 500g | 5065 | 11,60 |
| Granatapfelkerne | Bio,RQ | Granatapfelkerne in Rohkostqualität | 100g | 5201 | 5,95 |

| Bezeichnung | BW | Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|---------------------------------------|-----------|---|--------------|----------------|----------------|
| Haselnusskerne | Bio,RQ | aus der Türkei, schonend getrocknet | 500g | 5075 | 7,70 |
| | | | 1000g | 5070 | 14,70 |
| Kokosnussstreifen | Bio,RQ | diese Kokosnussstreifen schmecken fast frisch, sie werden nur bei 45°C getrocknet. | 250g | 5082 | 7,20 |
| | | | 1000g | 5080 | 23,90 |
| Kokosraspeln | Bio,RQ | Kokosflocken mittel, aus erntefrischer Kokosnuss, roh | 500g | 5106 | 4,90 |
| | Bio,RQ | rohe 8mm lange Kokosspiralen in Rohkostqualität | 500g | 5085 | 4,90 |
| Mandelkerne | Bio,RQ | Mandeln aus Spanien oder Italien | 500g | 5115 | 6,50 |
| | | | 1000g | 5110 | 11,90 |
| Macadamiakerne | Bio,RQ | rohe Macadamiakerne (ungeröstet und ungesalzen), mit hohem Anteil an Vitamin B und K, Eisen und Kupfer | 250g | 5122 | 8,95 |
| | | | 500g | 5125 | 17,20 |
| Paranusskerne | Bio | Paranüsse, nicht geröstet, jedoch beim Knacken erhitzt | 500g | 5135 | 8,80 |
| Paranusskerne, Rohkostqualität | Bio,RQ | Paranüsse iaus ökologischer Wildsammlung. schonende Trocknung bei max. 45°C, sehr mineralstoffreich (vor allem Selen, Phosphor, Magnesium, Kalium). | 250g | 5142 | 5,90 |
| | | | 1000g | 5140 | 21,90 |
| Pekannusskerne | Bio,RQ | Pekannüsse sind etwas süßer und aromatischer als Walnüsse, mit hohem Vitamin-B- und E-Anteil | 250g | 5152 | 7,80 |
| | | | 500g | 5155 | 14,90 |
| Pinienkerne | Bio,RQ | Pinienkerne aus Sibirien | 100g | 5161 | 5,95 |
| | | | 1000g | 5160 | 49,90 |
| Pistazien | Bio,RQ | rohe, geschälte und ungesalzene Pistazien | 100g | 5171 | 7,95 |
| | | | 1000g | 5170 | 65,90 |
| Walnüsse, halbe | Bio, RQ | halbe Walnussstücke aus Ungarn (Tarpa),beste Qualität, an der Sonne getrocknet | 100g | 5190 | 3,10 |
| Walnüsse mit Schale | Bio,RQ | Sorte Grenoble aus Frankreich | 1000g | 5199 | 7,60 |
| | | | 5000g | 5195 | 34,90 |
| Haelnüsse mit Schale | Bio,RQ | vom Bodensee | 1000g | 5079 | 8,95 |
| | | | 5000g | 5074 | 37,90 |
| Mandeln mit Schale | Bio,RQ | aus Spanien | 1000g | 5119 | 5,80 |
| | | | 6000g | 5116 | 31,90 |

60. Bio-Trockenfrüchte, naturbelassen, sonnengetrocknet und ohne Zusätze aus Bio-Anbau

| Bezeichnung | BW | Zutaten/Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|--|-----------|--|--------------|----------------|----------------|
| Ananasstücke | Bio, RQ | besonders saftige, süß-säuerliche Ananasstücke von ausgezeichnetem Geschmack. Getrocknet bei 42°C. | 250g | 6002 | 5,90 |
| | | | 1000g | 6000 | 21,90 |
| | | | 4000g | 6004 | 79,90 |
| Äpfel getrocknet | Bio,RQ | Bei 42 °C getrocknete deutsche Äpfel. Arotmatisch und süß | 250g | 6021 | 5,90 |
| Aprikosen süß | Bio, RQ | sonnengetrocknete Aprikosen | 500g | 6035 | 5,70 |
| | | | 1000g | 6030 | 10,90 |
| Aprikosen wild | Bio,RQ | wilde Aprikosen, säuerlich, sonnengetrocknet | 500g | 6034 | 9,95 |
| Bananenstücke | Bio,RQ | getrocknet bei 42°C in Stücke geschnitten | 250g | 6042 | 4,20 |
| Datteln ohne Stein | Bio,RQ | Deglet-Nour-Datteln entsteint, frisch und saftig. | 500g | 6065 | 4,20 |
| | | | 1000g | 6060 | 7,20 |
| | | | 5000g | 6069 | 33,00 |
| Zweigdatteln mit Stein | Bio,RQ | Deglet-Nour-Datteln am Zweig mit Stein, Kategorie 1, beste Qualität, unbehandelt, am Baum getrocknet | 500g | 6075 | 4,70 |
| | | | 5000g | 6070 | 39,90 |
| Medjoul Jumbo Königsjuwel Datteln | Bio,RQ | King Solomon Medjoul-Datteln aus Israel, beste Qualität | 500g | 6085 | 9,90 |
| | | | 1000g | 6081 | 18,60 |

| Bezeichnung | BW | Zutaten/Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|---|-----------|---|----------------------|----------------------|------------------------|
| Feigen, Lerida | Bio,RQ | beste, dünnschalige Leridafeigen | 500g 1000g | 6095 6090 | 5,40 9,90 |
| Goldfeigen | Bio,RQ | aus der Türkei - beste Qualität und hocharomatisch! Köstlicher Geschmack | 500g 1000g | 6092 6093 | 5,90 10,50 |
| Gojibeeren | Bio, RQ | sonnengetrocknete Gojibeeren enthalten als Frucht mit die meisten Antioxidantien, essentiellen Amino- und Fettsäuren, Vitamine und Mineralien | 100g 250g 500g | 6101 6102 6105 | 4,90 11,90 22,10 |
| Heidelbeeren | Bio,RQ | Getrocknete Bio-Heidelbeeren | 200g | 6222 | 9,80 |
| Korinthen | Bio,RQ | Korinthen sind ungeölt | 250g | 6112 | 3,20 |
| Mango | Bio,RQ | leicht süßsauerlich, sehr aromatisch | 250g 1000g | 6122 6121 | 5,90 21,90 |
| Minifeigen Zagros | Bio,RQ | diese kleinen Kugelfeigen kommen aus dem Iran und schmecken fast wie ein Bonbon | 250g 1000g | 6132 6130 | 4,70 15,90 |
| Maulbeeren, hell | Bio,RQ | Maulbeeren sind eine beliebte Frucht bei Kindern, da sie einen besonderen süßen Geschmack haben. | 250g 1000g | 6142 6140 | 4,20 14,90 |
| Maulbeeren, schwarz | Bio, RQ | die Beere ist weicher als die helle Sorte und besonders mild-süß | 250g 500g | 6144 6145 | 4,90 9,40 |
| Pflaumen | Bio,RQ | weiche Pflaumen aus Kalifornien | 250g | 6152 | 4,75 |
| Papaya, Wildwuchs | RQ | Papaya zählen neben der Ananas zu den verdau- ungsfördernden Früchten mit bes. Aroma, | 250g 1000g | 6162 6160 | 6,95 23,90 |
| Physalis | Bio,RQ | herb-süße Andenbeere mit außergewöhnlichem Aroma | 250g 500g | 6151 6155 | 7,20 13,90 |
| Sultaninen geölt | Bio,RQ | sonnengetrocknete Sultaninen, leicht geölt, Usbekistan | 500g 1000g | 6175 6170 | 3,30 5,95 |
| Sultaninen grün | Bio,RQ | grüne Sultaninen mit dem bes. lieblichen Geschmack | 500g | 6185 | 4,50 |
| Sultaninen ungeölt | Bio,RQ | unter 45°C getrocknete Sultaninen ohne Öl | 500g 1000g | 6195 6190 | 4,40 7,80 |
| große Manuka- Rosinen mit Kernen | Bio,RQ | eine besondere Rosine mit leichtem Zimtgeschmack, ungeölt | 500g | 6205 | 4,20 |
| Weinbeeren, geölt | Bio,RQ | die sonnengetrockneten Weinbeeren wurden leicht mit nativem Sonnenblumenöl geölt | 500g 1000g | 6215 6210 | 3,70 6,30 |
| Cranberries | Bio,RQ | mit Apfeldicksaft, der nicht erhitzt wurde. Eine bes. gesunde, aromatische Beere aus Kanada. | 250g 500g | 6242 6245 | 5,40 9,95 |

70. Bio-Samen, keimfähig und damit in Rohkostqualität

| Bezeichnung | BW | Zutaten/Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|---|------------|--|---------------|----------------|----------------|
| Chiasamen | Bio,RQ | keimfähiger Chiasamen enthält viel Antioxidantien und bis zu 38% Chiaöl, die Hälfte davon Omega-3-Fettsäuren. | 500g 1000g | 7505 7500 | 7,60 14,70 |
| Hanfsamen mit Schale | Bio, RQ | ungeschälter Hanfsamen, keimfähig, ist reich an Omega-3- und 6 Fettsäuren, (Gesamtfettgehalt 30-35%), 23 % Eiweiß, Vitamin A, B1, B2, B3, B6, Spuren von B12, C, D und E, ohne Hemmstoffe und ist drogen- und glutenfrei. | 500g 1000g | 7515 7510 | 3,60 5,90 |
| Hanf geschält | Bio, RQ | von der harten Schale befreiter Hanf. Weich und angenehm herb-süß im Geschmack. Zum so essen oder ins Müsli. | 500g 1000g | 7525 7520 | 6,95 12,95 |
| Kürbiskerne, gut keimfähig, aus Europa | Bio, RQ | dunkelgrüne Kürbiskerne sind reich an Eiweiß (24%), hochwertigen essentiellen Fettsäuren (23,6%), Eisen (12,5mg!), Zink (7mg), Magnesium und Kalium, Vitaminen | 500g 1000g | 7035 7030 | 7,40 13,95 |

| Bezeichnung | BW | Zutaten/Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|---------------------------------|------------|--|-------|---------|---------|
| Leinsaat braun | Bio, RQ | keimfähige Leinsaat aus Argentinien , enthält Omega 3 Fettsäuren, essentielle Aminosäuren, Vitamin E, K, B, Eisen (8,2mg), Kupfer 1,2mg und Zink 5,5mg. (| 500g | 7545 | 2,70 |
| | | | 1000g | 7540 | 4,20 |
| | | | 5000g | 7548 | 17,40 |
| Leinsaat gold | Bio, RQ | Goldleinsaat (Ungarn/ Argentinien) ist keimfähig, inhaltsreich wie die braune, ist etwas lieblicher im Geschmack | 500g | 7555 | 3,30 |
| | | | 1000g | 7550 | 6,30 |
| Mohn, blau | Bio, RQ | Mohnsamen ist mit ca. 6% einer der mineralstoffreichsten Lebensmittel. Hochwertige, leicht verdauliche Öle (40%), Kalium 705mg, Magnesium, Eisen 9,2mg, Kupfer, Zink 8mg | 500g | 7565 | 3,95 |
| Sesamsamen | Bio, RQ | keimfähiger Sesamsamen ist besonders reich an Kalzium 785mg, Kalium 460mg, Magnesium 345 mg und Eisen | 500g | 7575 | 2,70 |
| | | | 1000g | 7570 | 4,50 |
| schwarzer Sesamsamen | Bio, RQ | schwarzer Sesam (Urform) enthält mehr als das Doppelte an Kalzium (1964mg) wie heller Sesam, mehr Protein (32g) und mehr Magnesium (470mg) und Zink (6,6mg) | 500g | 7572 | 5,90 |
| | | | 1000g | 7579 | 10,60 |
| Sonnenblumenkerne Europa | Bio, RQ | diese geschälten Sonnenblumenkerne aus Osteuropa sind gut keimfähig. Die 4000g kommen aus China | 500g | 7585 | 3,20 |
| | | | 1000g | 7580 | 5,50 |
| | | | 4000g | 7584 | 16,95 |

80. Getreide aus kontrolliert ökologischem Anbau, direkt vom Bauern keimfähig.

| Bezeichnung | BW | Zutaten/Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|--------------------------------------|---------|---|-------|---------|---------|
| Buchweizen ganz | Bio, RQ | Buchweizen ist glutenfrei und ist auch geschält gut keimfähig. | 500g | 8025 | 2,70 |
| | | | 1000g | 8020 | 4,50 |
| | | | 5000g | 8026 | 20,90 |
| Braunhirse oder Urhirse, ganz | Bio, RQ | Braunhirse sollte wegen der harten Schale nur geschrotet oder gemahlen verzehrt werden. Um die Hemmstoffe abzubauen und dadurch die Mineralstoffe zugänglicher zu machen, sollte sie gekeimt werden . | 500g | 8035 | 2,70 |
| | | | 1000g | 8030 | 4,35 |
| Dinkel | Bio, RQ | Dinkel ist leider nicht so gut keimfähig wie z. B. Weizen. Die 5kg Dinkel sind vom Urkornhof und gut keimfähig, kein Bio | 1000g | 8040 | 2,70 |
| | | | 5kg | 8045 | 12,40 |
| Hafer ganz | Bio, RQ | teils keimfähiger Nackthafer aus Bayern | 1000g | 8050 | 3,40 |
| | | | 5kg | 8055 | 14,90 |
| Hafer vom Urkornhof | RQ | Der Hafer vom Urkornhof keimt gut, ist jedoch kein biozertifizierter Hafer. Wird naturgemäß angebaut | 1000g | 8051 | 3,20 |
| | | | 5000g | 8059 | 13,90 |
| rohe Haferflocken | Bio, RQ | frisch gequetschte Flocken aus keimfähigem Nackthafer. Haltbar ca. 6 Wochen. Beim Quetschen verliert das Korn kaum an Wert und wird für uns besser aufgeschlossen. | 500g | 8054 | 3,60 |
| Haferflocken | Bio | thermisch behandelte Kleinblatthaferflocken | 500g | 8065 | 1,10 |
| Hirse gelb, aus Spreewald | Bio, RQ | Gelbe Hirse aus Deutschland. Mineralstoffreich. Das Gebinde 2x2,5kg ist aus China | 1000g | 8070 | 3,40 |
| | | | 5kg | 8075 | 14,90 |
| Kamut oder Urweizen | Bio, RQ | Kamut keimt leicht, schmeckt leicht nussig und hat mehr Eiweiß und Vitamine als Weizen. | 1000g | 8080 | 4,30 |
| | | | 5kg | 8085 | 19,90 |
| Nacktgerste | Bio, RQ | Nacktgerste ist keimfähig und schmeckt leicht süß | 1000g | 8090 | 3,70 |
| Quinoa | Bio, RQ | Quinoasamen keimen schon nach 3 Stunden. Es hat hochwertigeres Eiweiß und enthält besonders viel Eisen 8 mg, Mangan, Zink 2,5mg, und Kalium 805mg. | 500g | 8105 | 3,85 |
| | | | 5kg | 8109 | 34,90 |
| Reis, Basmati, natur | Bio, RQ | Basmatireis natur (brauner Basmatireis) zählt zu den schmackhaftesten Reissorten, ist fairtrade zertifiziert | 1000g | 8110 | 5,40 |
| | | | 5kg | 8115 | 25,50 |

| Bezeichnung | BW | Zutaten/Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|-------------------------|---------|---|--------------|--------------|--------------|
| Reis rund, natur | Bio, RQ | Rundkornreis natur, lässt sich am Leichtesten von den Reissorten keimen und ist bes. für süße Gerichte geeignet | 1000g | 8120 | 3,10 |
| Reis lang, natur | Bio, RQ | brauner Langkornreis natur | 1000g | 8130 | 3,10 |
| Weizen | Bio, RQ | dieser Weizen ist bes. gut zum Keimen geeignet | 1000g 5kg | 8140 8145 | 1,70 7,60 |
| Emmer | Bio, RQ | Emmer, auch Zweikorn, gilt als Vorfahre des Hartweizens | 500g | 8175 | 2,75 |

85. Bio-Hülsenfrüchte keimfähig, Keimsaaten alles aus Bioanbau

| Bezeichnung | BW | Zutaten/Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|------------------------|---------|--|---------------|--------------|---------------|
| Kichererbsen | Bio, RQ | Kichererbsen haben einen hohen Eiweißgehalt, keimfähig | 500g 4kg | 8515 8514 | 1,95 12,90 |
| Linsen grün | Bio, RQ | keimfähige Delikatess-Linsen | 500g 4000g | 8526 8528 | 2,40 18,90 |
| Mungbohnen | Bio, RQ | gekeimte Mungbohnen können den Salat bereichern. Sie sind leicht zu keimen, schmecken knackig-frisch, haben gekeimt Vitamin C. Können Frischkost ersetzen. | 500g 4kg | 8545 8544 | 3,30 23,90 |
| Alfalfasamen | Bio, RQ | Alfalfasamen ist mineralstoff- und vitaminreich. | 125g | 8551 | 1,95 |
| Kressesamen | Bio, RQ | keimfähiger Kressesamen | 125g | 8571 | 1,75 |
| Radieschensamen | Bio, RQ | keimfähiger Radieschensamen | 125g | 8581 | 2,75 |
| Senfsamen | Bio, RQ | keimfähiger Senfsamen | 125g | 8591 | 1,75 |
| Rucolasamen | Bio, RQ | Rucolasamen zum Keimen | 125g | 8501 | 2,70 |

90. Öle nativ extra (erste kalte mechanische Pressung), biologisch.

| Bezeichnung | BW | Zutaten/Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|---|---------|--|--------------------------|----------------------|------------------------|
| Kokosöl nativ | Bio, RQ | Kokosöl kalt gepresst, ist normalerweise fest und wird flüssig bei Temperaturen über 25°C. Das 500ml- und 1000ml-Glas ist von Dr. Goerg, frisch verarbeitete Kokos, garantiert unter 40 °C gepresst | 200ml 500ml 1000ml | 9042 9045 9040 | 4,20 14,95 21,90 |
| Leinöl, OlioSan Bestes, unter 30°C gepresstes Bio-Leinöl in Rohkostqualität. | Bio, RQ | Der Pressvorgang erfolgt in einem geschlossenen Behälter, ohne Lichteinfluss und ohne Sauerstoff bei max. 28°C ohne Einsatz von Chemie und ohne vorheriges Rösten. Abgefüllt ohne Restsauerstoff in lichtgeschützten Braunglasflaschen. Der Geschmack der Samen bleibt erhalten. Haltbar 2 - 3 Monate. | 250ml 6x250ml | 9052 9056 | 6,45 34,90 |
| 7plus3-Ölmischung aus unter 30°C gepressten Leinöl, Rapsöl, Walnussöl, Nachtkerzenöl, Traubenkernöl, Schwarzkümmelöl und Hagebuttenkernöl. | | Das 7Plus3 Öl ist eine auf den Stoffwechsel abgestimmte Ölmischung aus unter 30°C gepressten Leinöl, Rapsöl, Walnussöl, Nachtkerzenöl, Traubenkernöl, Schwarzkümmelöl und Hagebuttenkernöl. Die Öl sind so kombiniert, dass die Omega-3-, Omega-6- und Omega-9-Fettsäuren in einem optimalen Verhältnis zueinander stehen: 1 Teil Omega3, 2 Teile Omega 5, 1 Teil Omega 9. Auch die Gammalinolensäure (GLA) ist mit dem Nachtkerzenöl berücksichtigt. Der Pressvorgang erfolgt bei max. 28°C ohne Einsatz von Chemie und ohne Rösten. Durch den Entzug von Sauerstoff sind die Öle frisch und 4-5 Monate haltbar . Der Geschmack der Samen bleibt erhalten. | 250ml 6x250ml | 9012 9016 | 9,90 53,90 |

| Bezeichnung | BW | Zutaten/Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|---|-----------|--|-----------------|----------------|----------------|
| Leindotteröl | Bio, RQ? | aus erster kalter Pressung. Hoher Gehalt an der wertvollen Omega-3-Fettsäure kommt daher dem Leinöl am nächsten, ohne dessen intensiven Geschmack. Es enthält 20% Linolsäure, viel Vitamin E und Antioxidantien. | 250ml | 9032 | 6,90 |
| Olivenöl nativ extra, sortenrein | Bio, RQ | Olivenöl aus Griechenland erster Güteklasse aus Koroneiki Oliven, mild und ausgereift, mechanisch garantiert kalt gepresst (unter 30°C) | 750ml | 9067 | 11,95 |
| Olivenöl nativ extra | Bio, RQ | Olivenöl nativ extra, kalt gepresst, aus Portugal oder Spanien mild, von BioPlanete | 500ml 1000ml | 9065 9060 | 5,40 9,50 |
| Sesamöl | Bio, | natives Sesamöl aus 1. kalter Pressung | 500ml | 9105 | 5,90 |
| Sonnenblumenöl | Bio, | Sonnenblumenöl nativ extra, 1. kalte Pressung | 500ml | 9115 | 3,10 |

92. Oliven, Miso Tomaten, Algen, Kräutergewürze in Bio- und Rohkostqualität

| Bezeichnung | BW | Zutaten/Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|------------------------------------|-----------|--|----------------|----------------|----------------|
| Oliven Thrumba | Bio, RQ | Völlig reife und naturbelassene Oliven aus Griechenland. Unter Zugabe von 1,5 % Meersalz direkt in Folie verpackt ohne Essig oder Öl. Rohkostqualität - nicht pasteurisiert. | 250g | 9202 | 5,80 |
| Oliven schwarz, mit Stein | Bio, RQ | Erlesene Kalamata-Oliven schwarz mit Stein 99%, natürlich konserviert im Vakuum - nicht pasteurisiert. Mit Oregano und 1% Olivenöl, im Glas | 205ml 6x205 | 9203 9206 | 3,60 19,90 |
| Oliven schwarz, ohne Stein | Bio, RQ | Wildwuchs aus Portugal, eingelegt in nativem Olivenöl mit Lorbeer und Zitrone, Meersalz, unerhitzt, im Glas | 295ml 6x295 | 9212 9214 | 5,60 31,90 |
| Olivenpaste | Bio, RQ | reife Thrumbaoliven werden entkernt und zur Paste verarbeitet. Nicht pasteurisiert, Rohkostqualität | 125ml | 9211 | 4,20 |
| Mugi-Miso unpasteurisiert | Bio | dieses Miso wird aus Gerste und Soja hergestellt und wird nicht pasteurisiert, sehr würzig, soll Vitamin B12 enthalten, vor Krebs und radioaktiver Verseuchung schützen und bei Insulinresistenz helfen. Siehe auch Genmai | 400g | 9264 | 8,60 |
| Genmai-Miso unpasteurisiert | Bio | Genmai Miso ist ein Reismiso. Es schmeckt sehr mild. Enthält alle essent. Aminosäuren, Vit. B1, 2, 12, A, Jod, Kupfer, Zink, Mangan, Magnesium. Siehe auch Mugi | 400g | 9265 | 8,95 |
| Tomaten, halbe | Bio, RQ | getrocknet in Sonne und Wind, strauchreif geerntet; mit intensivem Aroma. Enthält Steinsalz | 500g | 9275 | 8,70 |
| Tomaten, halbe | Bio, RQ | getrocknete Tomaten ohne Salz, z. Zt. nicht lieferbar | 500g | 9277 | 9,20 |
| Hefeflocken | | würzige Hefeflocken auf Melassebasis, Nachfüllpackung Streudose | 500g 150g | 9285 9281 | 6,40 3,20 |
| Lichtwurz-Kräutersalz | Bio, | Hergestellt aus Steinsalz mit 5% Pulver aus Lichtwurz (Yamwurz) und 25% Bio-Kräutern | 110g | 9291 | 2,95 |
| Kristallsalz | | feines Kristallsalz aus dem Himalaja | 1000g | 9300 | 6,30 |
| Wakamealge | Bio, RQ | Wakame aus der irischen See | 60g | 9311 | 8,70 |
| Shiitake | Bio, RQ | Shiitakepilz bei 42 °C luftgetrocknet. Shiitake ist eines der wenigen Lebensmittel, die Vitamin D und B12 in geringen Mengen enthalten. Shiitake zählt zu den Heilpilzen | 100g | 9321 | 9,90 |

93 Muse, Carob, Kakao, Kastanienmehl, Agavendicksaft u. a. bio und roh

| Bezeichnung | BW | Zutaten/Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|--|------------|---|-------|---------|---------|
| Roher Bio-Agavendicksaft | Bio, RQ | Wird nicht über 45°C erwärmt. Die Süßkraft ist um 25% höher als bei raffiniertem Zucker und der Blutzucker steigt bei diesem Agavendicksaft nur langsam an. Die 330g schmecken fast wie Ahornsirup | 330g | 9322 | 6,95 |
| | | | 450g | 9324 | 8,95 |
| Mandelpüree, weiß | Bio, RQ | Cremig-zartes Mandelpüree. Es besteht aus biologischen, enthäuteten Mandeln, die schonend kalt gewalzt werden. Die Rohkostqualität bleibt dabei erhalten. Abgefüllt im Plastikeimer. Gut streichfähig | 1000g | 9330 | 33,70 |
| | | | 2000g | 9332 | 63,80 |
| Kokosmus von Dr. Goerg | Bio, RQ | frisch verarbeitete Kokosnuss, bei 30°C schonend gequetscht, im Glas, Frische- und Rohkostqualität | 500ml | 9351 | 14,95 |
| Cashewmus | Bio, RQ | aus rohen, handgeknackten Cashewkernen mit Haut, getrocknet und gequetscht unter 45°C. Zart-würzig | 228ml | 0713 | 9,95 |
| Steviablätter | Bio, RQ | süße Blätter der Steviapflanze | 25g | 9321 | 3,95 |
| Johannisbrot | Bio RQ | Johannisbrotschoten aus Italien | 500g | 9335 | 6,30 |
| Carob - rohes Johannisbrotmehl | Bio, RQ | Carobpulver, hergestellt aus luftgetrockneten (40°C), span. Jonnisbrotschoten, die im Luftwirbel vrmahlen werden. Besonders mild und leicht süß. | 300g | 9333 | 9,95 |
| Edelkastanienpulver roh, bio | Bio, RQ | Edelkastanienmehl aus Italien in Bio- und Rohkostqualität Die Kastanie ist ein basisches, glutenfreies Lebensmittel mit wertvollen Omega-Fettsäuren, Vitaminen (A,B1,B2, B3,B5, C) und 11 Mineralien. Kann ins Müsli gegeben oder zu einer Kastanienmilch verrührt werden. Süß-herb | 1000g | 9349 | 9,95 |
| Edelkastanienmehl aus Wildwuchs | RQ | Dieses Edelkastanienmehl wird aus Wildwuchs gewonnen. Leicht süß. Mit wertvollen Inhaltsstoffen | 500g | 9345 | 14,40 |
| Kakaobohnen | Bio, RQ | rohe Kakaobohnen ohne Fleisch (bitte beachten: häufiger Verzehr kann Eisenmangel begünstigen) | 250g | 9362 | 8,90 |
| | | | 500g | 9365 | 16,90 |
| Kakaonibs | Bio, RQ | Kakaoflocken fürs Müsli und Getränk (siehe auch Kakaob.) | 250g | 9372 | 8,60 |
| | | | 500g | 9375 | 16,50 |
| Kakaopulver | Bio, RQ | Rohes Kakaopulver mild und schokoladig für Schokopudding, Smoothies, Eis usw. | 150g | 9371 | 8,50 |
| Kokosmehl | Bio, RQ | Dieses Kokosmehl in Rohkostqualität ist glutenfrei, ballaststoffreich und kohlenhydratarm. Mit Erntefrischegarantie | 1000g | 9380 | 9,95 |
| Xylitol | RQ | hergestellt aus Birkenrinde, soll gegen Karies helfen | 250g | 9352 | 7,80 |
| | | | 500g | 9355 | 14,60 |

94. Nahrungsergänzung, Spirulina, Sanddorn B12, Weizenkeime, Sango, Mineralerde

| Bezeichnung | BW | Zutaten/Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|--------------------------------|------------|---|-------|---------|---------|
| Bio-Spirulina-Pulver | Bio, RQ | dieses Spirulinapulver wird unter 40°C getrocknet. Hoher Eiweißgehalt und Provitamin A, sowie alle B-Vitamine | 250g | 9492 | 16,95 |
| Bio-Spirulina Tabletten | Bio RQ | von Sanatur. Kontrolliert auf Algentoxine, Schwermetalle und Pestizide, nach Naturland Standards. 250 Tabletten á 400mg im Dunkelglas oder 750 Tabletten Nachfüllpackung. | 100g | 9491 | 21,90 |
| | | | 300g | 9493 | 46,90 |
| Gerstengraspulver | Bio, RQ | Gerstengraspulver von Sanatur in Bio- und Rohkostqualität im Glas verpackt. | 100g | 9461 | 17,95 |

| Bezeichnung | BW | Zutaten/Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|---|---------|--|---------------------|-------------|--------------|
| Mikro-Cobalamin (aktives Methyl-Vitamin B12) | | <i>Vitamin B12 ist eines der wichtigsten und einflussreichsten Vitamine (Nervensystem, Stoffwechsel, Blutbildung und Entgiftung). Mikro Cobalamin ist eine Methyl-Form des B12; es ist die leichteste assimilierbare Form des Vitamins. Eine Tablette enthält 5mg Methyl-Cobalamin, Sorbitol, Mannitol, Microcrystilline Cellulose, nat. Erdbeergeschmack, Magnesiumsteara, Croscarmeliosenatrium.</i> | 60 Tabletten | 9416 | 23,90 |
| | | | 3x60 | 9413 | 64,90 |
| Weizenkeime | Bio, RQ | <i>rohe Weizenkeime mit viel Vitamin E, Folsäure und Eisen.</i> | 200g | 9422 | 2,95 |
| grüne Mineralerde | | <i>von Argiletz, ultrafeine grüne, gereinigte Mineralerde.</i> | 300g | 9433 | 6,50 |
| Traubenkernmehl | Bio, RQ | <i>100% Traubenkernmehl hat viele Ballaststoffe und ist reich an OPC, welches zu den effektivsten Antioxydantien gehört.</i> | 200g | 9442 | 4,54 |

96. Körperpflegemittel, bio, tierversuchsfrei und frei von tierischen Inhaltsstoffen (vegan)

Kosmetik aus natürlichen Rohstoffen, ohne Konservierungsmittel und synthetischen Rohstoffen. Die Zutaten kommen meist aus kontrolliert ökologischem Anbau. Tierversuchsfrei nach den Richtlinien des deutschen Tierschutzbundes und des Vereins Vierpfoten, gentechnikfrei und frei von tier. Inhaltsstoffen.


| Bezeichnung | BW | Zutaten/Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|---|-----------|---|--------------|-------------|--------------|
| Wascherde | | <i>Wascherde pur zur sanften Haar- und Körperpflege. Das wohl umweltfreundlichste und natürlichste Körperpflegemittel. Aus gereinigter Tonerde gewonnen .</i> | 300g | 9633 | 5,90 |
| | | | 1000g | 9630 | 14,20 |
| Shampoo Rhassoul von Urtekram | Bio | <i>Enthält Wasser, Lavaerde, AloeVera*, Tenside (Kokos-öl), pflanzl. Glycerin*, Zitronensäure, Auszug aus Pfefferminze*, äther. grünes Minzöl (*aus kontroll. Anbau)</i> | 500ml | 9676 | 8,75 |
| Shampoo Rose von Urtekram | Bio | <i>Für alle Haartypen geeignet. Enthält Wasser, AloeVera, Tenside auf der Basis von Kokosöl und Maisglukose, pfl. Glycerin, Polysaccharide Guar, Zitronensäure, äther. Rosengeranienöl, Auszug aus Rosen- und Jasminblüten,</i> | 250ml | 9652 | 5,10 |
| | | | 500ml | 9655 | 8,75 |
| Zahngel mit Kieselsäure und Xylit | Bio | <i>von Laverea. Schutz durch Kieselsäure u. Meersalz, hilft bei Zahnbelagentfernung. Enthält demineralisiertes Wasser, Sorbitol, Kieselsäure, Kokostensid, Xylit, Meersalz, Xanthan, Caronöl, Chlorophyll, ph-wert 7,0</i> | 75g | 9777 | 3,75 |
| Alepposeifen-ohne Tierversuche und ökologisch; dermatologisch mit sehr gut getestet. | teils Bio | <i>Alepposeifen enthalten Olivenöl und Lorbeer. 100% biologisch abbaubar, sehr gut verträglich. Ohne Konservierungsmittel und tierischen Stoffen.</i> | | | |
| | | | 200g | 9722 | 3,60 |
| | | | 100g | 9731 | 2,70 |
| | | | 300ml | 9744 | 5,20 |
| | | Alepposeife aus 85% Olivenöl und 15% Lorbeeröl | | | |
| | | Bio-Alepposeife mit 15 % Lorbeeröl | | | |
| | | Alepposeife flüssig natur, für Haar und Körper | | | |





99. Biologische Waschmittel

| Bezeichnung | BW | Zutaten/Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|---------------------------|-----|---|---------------|-------------|-------------|
| Waschnüsse flüssig | Bio | <i>allergiegetestet, Öko-zertifiziert, auch für Farbwäsche geeignet. Enthält Waschnusseextrakt, Zuckertenside, Fettalkoholsulfat, Natriumsalz, Ethanol, Pflanzenölseife, Zitronensäure, äther. Öle, Polysaccharide, Wasser.</i> | 1500ml | 9807 | 9,85 |
| Fleckensalz | | <i>Fleckensalz, löst hartnäckige Flecken. Bei heller Wäsche, enthält Natrium-Perkarbonat</i> | 500g | 9815 | 5,90 |
| WC-Reiniger | Bio | <i>WC-Reiniger von Sonett, reinigt, entkalkt, erfrischt. Nur pflanzl. abbaubare Stoffe (Zitronensäure, Kokosfettalkohol, Zuckertenside, pflanzl. Verdickungsmittel, natürl. äther. Öle aus Zeder und Citronella, Wasser).</i> | 750ml | 9827 | 3,30 |

| Bezeichnung | BW | Zutaten/Erläuterung | Menge | Art-Nr. | Preis € |
|--------------------|-----|--|--------|---------|---------|
| Scheuerpulver | Bio | von Sonett. Besteht aus Bimsmehl, Soda, Tonerde, Pflanzenseife, natürliches äther. Salbeiöl und Cajeputöl | 450g | 9854 | 3,30 |
| | | | 1kg | 9850 | 4,95 |
| Allesreiniger | Bio | von Sonett für Böden, Kacheln, Waschbecken und zum Spülen. Enthält nur pflanzl. Tenside und ist biologisch abbaubar. Inhaltsstoffe: Kokosfettsulfat, Zuckertenside, Orangen-schalenöl, Lemongrasöl, Citrat, Salz, Wasser | 1000ml | 9840 | 4,85 |
| Geschirrspülmittel | Bio | von Sonnet, rein pflanzl. Tenside, vollständig biologisch abbaubar, bes. hautschonend. Inhalt: Zuckertenside, Kokosfettalkoholsulfat, Kokosöl und Maisstärke, Citrat, Salz, Lemongrasöl, gewirbeltes Wasser | 1000ml | 9850 | 3,60 |

III. Geräte für die Rohkostküche

| Bezeichnung | Beschreibung | Nr. | Preis € |
|--|---|------|---------|
| Eschenfelder Korn- und Saatenquetsche  | <p>Dieses Tischmodell mit Holztrichter ist aus massivem heimischen Buchholz gefertigt und wurde mit biologischem Leinölfirnis behandelt. Walzen und Schütte bestehen aus nickelfreiem Edelstahl, der Trichter aus schutzeloxiertem Aluminium. Die einfache, solide Technik ohne Zahnräder garantiert einen verschleißfreien Walzenbetrieb, zwei Flügelschrauben ermöglichen bedarfsweise eine stufenlose einstellbare Flockenstärke. Mit der Eschenfelder Korn-Quetsche können alle Getreidesorten außer Mais zu frischen Flocken gequetscht werden. Nur so werden die wertvollen Inhaltsstoffe sanft aufgeschlossen und der Keimling bleibt - im Gegensatz zu gemahlenem Getreide - nahezu unverletzt. Außerdem können Ölsaaten, wie Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen, Mohn und Gewürze gequetscht werden. Lieferung mit Schraubzwinge.</p> | 4005 | 157,00 |
|  | <p>Z-Star Z-610 Handsaftpresse.</p> <p>Optimal für Weizengras und grünes Blattgemüse sowie für Obst und Gemüse ist die neue Z-Star Hand-Saftpresse. So können Sie unabhängig vom Stromnetz jederzeit schonend entsaften. Die lange Kurbel ermöglicht eine gute Kraftübertragung und die jetzt noch längere Presswalze erhöht die Saftausbeute. Zubehör: Püriereinsatz und Nudeleinsätze. Maße: 38,0x11,3x35,5 cm (HxBxT), Kurbellänge: 17,7 cm, Gewicht 3,1 kg.</p> | 4020 | 129,00 |
| Bezeichnung | Beschreibung | Nr. | Preis € |
|  | <p>Mixer (Blender) mit Entsaftergehäuse. Zum Mixen und Mahlen von Kräutern, Zwiebeln, Nüssen, Gewürzen, Samen, zum Entsaften und Pürieren (Smoothy) von Obst und Gemüse, zum Schnitzeln, Schlagen und Kraschen. Enthält vier verschiedene Klarsichtbehälter mit 100- und 200ml Inhalt mit Deckel dazu, einen Literbehälter zum Mixen und Entsaften mit Entsaftergehäuse, zwei verschiedene Schneid- und Raspelscheiben, ein Universalmesser und Motorblock (230V/230 Watt). Bestes Preis-Leistungsverhältnis</p> | 4100 | 36,00 |

| Bezeichnung | Beschreibung | Nr. | Preis € |
|---|--|---------------------------------------|-------------------|
|  | <p>Turbo-Mixer von Saro mit 1,5 Liter Aufsatz</p> <p>Turbo-Mixer von Saro mit 2 Liter Aufsatz</p> <p>Der ideale Mixer für Smoothies und was es sonst noch zu Mixen gibt. 1,5 oder 2 Liter-Aufsatz mit Stopfer, drei Geschwindigkeiten (low = 13.300 Umdrehungen, med = 26.600 und high = 38.00 Umdrehungen in der Minute. 9500 Watt starker Motor mit drei Programmtasten für 35, 60 und 90 Sekunden Mixdauer. Bestes Preis- Leistungsverhältnis. Höchste Qualität, unzerbrechlicher Polycarbonat-Aufsatz</p> | <p>4110 249,00</p> <p>4111 289,00</p> | <p>4115 99,00</p> |
|  | <p>Stöckli- Trockner.</p> <p>Dieses Dörrgerät erhalten Sie mit drei Kunststoff-Gittern und stufenloser Temperatureinstellung. Sie können weitere Dörrgitter dazukaufen. Extraprospekt kann angefordert werden.</p> <p>Zusatz-Dörrgitter für Stöckli-Trockner im 2er-Set</p> | <p>4125 109,90</p> <p>4126 19,90</p> | |
| <p>Zeitschaltuhr</p> | <p>kann für alle Elektrogeräte benutzt werden.</p> | <p>4127 3,60</p> | |
|  | <p>Excalibur-Lebensmittelrockner.</p> <p>Dieses Dörrgerät besteht aus neun Gittern zählt zu den besten Trocknern (Testsieger bei Emporio-Urteil). Mit seinem kraftvollen Gebläse, das die Luft horizontal über die Dörrgitter bläst, werden hervorragende Ergebnisse auf allen Gittern gleichzeitig erzielt. Stufenlose Einstellung der Trockentemperatur von 30° bis 65°C.</p> | <p>4130 369,00</p> | |
| <p>Paraflexbögen für den Excalibur</p> | <p>Diese Einlegebögen sind ideal für Obstrollen und Cracker. Sie ersetzen Backpapier und sind sehr lange wiederverwendbar.</p> | <p>4131 9,90</p> | |
| <p>GreenPower Kempo Entsafter, Farbe weiß</p>  | <p>Entsaftet vor allem sehr schonend Gräser, Gemüse und Obst, püriert, zerkleinert und quetscht z. B. Möhren, Obst, Nüsse, Samen, Trockenobst u. a.. Außerdem können damit Gebäck und Müsliriegel hergestellt werden. Eine ausführliche Bedienungsanleitung, auch auf DVD, liegt bei. Testsieger!</p> <p>Weitere Merkmale: 5 Jahre Garantie, neuentwickelte Walzen (Jang-Presswerk), TÜV-Deutschland geprüft, autom. Überhitzungsschutz, Kindersicherung, einfache Handhabung und Reinigung.</p> <p>Im Lieferumfang enthalten: 2 Auffangbehälter und alle Zusatzteile (zwei verschiedene Siebe, Gebäckteigvorsatz, Stopfer u. a. Kleinteile).</p> | <p>4140 479,00</p> | |

Bücher

| <i>Autor</i> | <i>Titel</i> | <i>Art-Nr.</i> | <i>Preis €</i> |
|--------------------------|---|----------------|----------------|
| Nöcker | Das große Buch der Sprossen und Keime , TB 307 Seiten <i>Hier erfahren Sie alles übers Keimen und zur gesunden Ernährung.</i> | 400 | 9,95 |
| Thomas Klein | Vitamin B12- Mangel , Eine Volkskrankheit, Erklärungen, Hilfen. 135 Seiten | 410 | 12,80 |
| Christine Volm | Rohköstliches - gesund durchs Leben mit Rohkost und Wildpflanzen. <i>Dieses Buch gibt Antworten auf Fragen rund um die Ernährung mit Rohkost und Wildpflanzen mit vielen wertvollen Tipps. 144 Seiten</i> | 420 | 15,90 |
| O. Aivanhov | Yoga der Ernährung . Die geistig-seelische Seite der Ernährung, 140 Seiten | 450 | 10,00 |
| G. Mauz | ROH-Köstlichkeiten für Genießer . Vorspeisen, Salate, Suppen, Hauptgerichte, Nachspeisen, Kuchen, Gebäck, Brote, Säfte. Gebunden, 144 Seiten | 440 | 16,90 |
| S. Hirsch | <i>Die besten Gemüse- und Kräuter-Smoothies</i> | 490 | 12,90 |
| John Robbins | Food Revolution . Sorgfältig recherchiert, ausgesprochen gut lesbar und schonungslos wahr. Gebundene Ausgabe 430 Seiten | 515 | 19,90 |
| Norman Walker | Frische Frucht- und Gemüsesäfte . Vitalstoffreiche Drinks für Fitness und Gesundheit. Taschenbuch, 224 Seiten | 508 | 7,95 |
| Victoria Boutenko | Grüne Smoothies . Lecker und schnell zubereitete Smoothies. Gesund und fit mit grünen Smoothies. Broschiert, 191 Seiten | 509 | 16,90 |
| H.+ M. Diamond | Fit fürs Leben - fit for life . Das Ernährungskonzept, auf das Millionen Menschen schwören. Bestseller! Taschenbuch 414 Seiten | 511 | 9,90 |
| Arnold Wiegand | Roh-Vegan und Sport . In diesem Buch erfahren Sie die Grundlagen über Vegane Rohkost, über 80 Rohkostrezepte, Umfangreiche Nährstofftabellen, Funktionelles Bewegungstraining. Broschiert, 210 Seiten | 505 | 18,90 |

Alle Preise enthalten die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer (7%/19%).

Diese Preisliste ist gültig bis zur Herausgabe einer neuen Preisliste.

Rücksendungen von Geräten und Büchern bitte freimachen, wir nehmen keine unfreien Pakete an. Rücksendungen müssen Originalverpackt und in einwandfreiem Zustand sein.

Lieferbedingungen Deutschland

Ab € 30,-- Bestellwert beträgt der Versandkostenanteil € 3,95

Ab € 60,-- Bestellwert liefern wir portofrei.

Liegt die Bestellsumme unter € 23,-- beträgt das Porto € 5,95.

Beim Versand von Geräten berechnen wir € 5,95 Bearbeitungsgebühr, die jedoch nur anfällt, wenn das Gerät zurückgesandt wird.

Zahlungsbedingungen für Deutschland

O Vorkasse mit 3 % Rabatt

Sie überweisen im Voraus und erhalten 3 Rabatt (bei einer Bestellsumme über 120,-€ sind es 4,5%). Unser Bankkonto: GLS Gemeinschaftsbank, BLZ 430 609 67, Kto.-Nr. 700 503 9600.

O Lieferung gegen Rechnung

Sie zahlen sofort nach Erhalt der Ware. Die Zahlung gegen Rechnung ist bis € 150,-- und nur für Stammkunden möglich, für Neukunden ab der vierten Bestellung.

O Lastschrift

Sie wünschen Banklastschrift. Für Neukunden erst ab der vierten Bestellung und bis maximal € 150,-- möglich. Ihre Bankverbindung können Sie unten angeben.

1,5% Mengenrabatt gibt es ab einem Bestellwert von € 120,-- bei einer Bestellung, ausgenommen davon sind Geräte und Bücher; dafür gibt es nur 3% Vorkasserrabatt.

Porto für Österreich, Italien, Spanien, Portugal, Frankreich, Benelux, Dänemark, Schweiz:

Ab € 180,-- Bestellwert für ein Paket bis 21kg liefern wir portofrei. Ausgenommen sind Geräte. Dafür werden generell € 7,90 Bearbeitungsgebühr berechnet.

Zwischen € 90,-- und € 179,-- beträgt das Porto € 7,90, unter 90,-€ beträgt das Porto € 14,90.

Für die Schweiz kommen immer € 23,00 netto Zollabwicklungsgebühren dazu

Lieferung erfolgt nur gegen Vorkasse ohne Rabatt.

Unsere Bankdaten: IBAN: DE 18 43060967 7005039600, BIC: GENODEM1GLS

Bestellung über www.vitakeim.de, Telefon 07626-9749882, Fax: 9749887, Email: info@vitakeim.de

| Artikel-Nr. | Menge | Name des Artikels | Einzelpreis | Betrag |
|-------------|-------|-------------------|-------------|--------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Absender:

Name, Vorname

.....
Straße

Postleitzahl

Ort:

.....
Telefon

Email

0 Ich wünsche Lastschriftzug. Bis maximal € 150,- und erst ab der 4. Bestellung möglich.

.....
Bankname, Ort

BLZ

.....
Konto-Nr.:

Unterschrift

Datum:

Vitakeim vegane Naturkost Hufnagel GbR, Erdweg 12, 79400 Kandern

Telefon-Nr. 07626-9749882, Fax-Nr. 07626-9749887, E-Mail: info@vitakeim.de

www.vitakeim.de