



Am 1. März ist der meteorologische Frühlingsanfang. Der kalendarische dann am 20. März.
Das Datum für den meteorologischen Frühlingsanfang ist immer der 1. März.
Dies kommt durch die festen vier Jahreszeiten. Bei dem kalendarischen liegt es am Sonnenstand.
An diesem Tag steht die Sonne senkrecht über dem Äquator. An diesem Datum sind der Tag und die Nacht nahezu gleich lang.

Vielen „kribbelt“ es sicherlich schon in den Händen und sie möchten mit dem „Gärteln“ beginnen.

Wir haben schon vor einigen Wochen mit dem Aussäen von etlichen Gemüsesorten begonnen.

Mittlerweile sind die ersten Pflänzchen zu erkennen. Fürs Erste wurden verschiedene Paprikasorten, Peperoni, Salate, Fenchel, Mangold, rote und gelbe Bete, Wirsing, Weiß- und Blaukraut, verschiedene Rübchen und Kohlrabi ausgesät.

Zu einem späteren Zeitpunkt folgen dann Tomaten und Gurken.



Anstelle von Chinakohl fermentieren SUUR in ihren LOVE KRAUTS den heimischen Weißkohl. Die Sorte Kimchi-Style hat eine milde Schärfe durch Chiliflocken, Knoblauch und frischen Ingwer. Das Kimchi-Kraut ist vegan und passt super zu asiatischen Gerichten, in Bowls oder auf herzhaften Burger für das besondere Etwas.

3,89 €



Neuheiten von der Vollkornbäckerei Köhler

Dinkel Osterbrot, 400 g 5,20 €
Dinkel Osterbrötchen, 1 Stück 1,50 €
Dinkel Osterhasi, vegan, Mürbteig 1 Stück 1,80 €
Dinkel Hefehäschen, 1 Stück 1,90 €
Möhrenkuchen, 1 Stück 2,70 €



Haben Sie schon in unserem Online-Shop das Neue „Ostern + Frühling“ Angebot entdeckt?

Hier finden Sie leckere Süßigkeiten, Knabbereien, Naschereien, verschiedene Teesorten und vieles mehr für die Oster- und Frühlingszeit.



Wir wünschen Ihnen eine gute Woche,
Marion & Stefan Schäbler

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 10/21
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336
 Internet: w w w .gras-huepfer.de, DE-OKO-037

Name:
 Kundennr:
 Tel.:
 Lieferwoche:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.

Von Montag, den 08.03.2021 bis Freitag, den 12.03.2021 KW 10/21 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat, Möhren, Kohlrabi, Paprika rot, Paprika gelb, Pastinaken, Kartoffeln Nicola (M, L, XL)
	O O O O	Apfel der Woche, Bananen, Mandarinen (M, L, XL)
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat, Möhren, Kohlrabi, Paprika rot, Paprika gelb, Pastinaken, Kartoffeln Nicola, Mangold (M, L, XL)
	O O O O	
Mild:	S M L XL	Salat, Möhren, Kohlrabi, Paprika rot, Paprika gelb, Pastinaken, Kartoffeln Nicola (M, L, XL)
	O O O O	Apfel der Woche, Bananen, Mandarinen (M, L, XL)
Regionaler Korb:	S M L XL	Salat Chicoree, Möhren, gelbe Bete, Knollensellerie, Blaukraut (M, L, XL), Wurzelpetersilie (L, XL), Apfel der Woche
	O O O O	
Obst:	S M L XL	Apfel der Woche, Bananen, Mandarinen, Orangen, Clementinen, Kiwi, Birnen
	O O O O	
Büroobstkorb:	O	Äpfel der Woche, Bananen, Mandarinen, Orangen, Clementinen, Kiwi, Birnen
Probekorb:	O	Salat, Möhren, Kohlrabi, Paprika rot, Paprika gelb, Pastinaken, Zucchini, Broccoli, Apfel der Woche, Bananen, Mandarinen

Anderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
Frucht- & Blattgemüse		Obst	
.....St Auberginen, Sp	8,99 / kgSt Ananas, CR	2,99 / Stück
....250g Cherrytomaten, Sp	2,99 / 250 gkg Apfel Boskoop, D	4,99 / kg
.....kg Fenchel, I	4,89 / kgkg Apfel Braeburn, Regio	4,99 / kg
.....kg Lauch, I	6,99 / kgkg Apfel Elstar, Regio	4,99 / kg
.....kg Mangold, I	6,59 / kgkg Apfel Jonagold, Regio	4,99 / kg
.....kg Paprika gelb, Sp/Isr	8,49 / kgkg Apfel Topaz, D	4,99 / kg
.....kg Paprika grün, Sp/Isr ?	8,49 / kgkg Apfel der Woche, D	4,99 / kg
.....kg Paprika rot, Sp/Isr	8,49 / kgSt 3 kg Vorratstüte Apfel	14,49 / 3 kg
.....kg Rübchen Goldball, F	5,99 / kgkg Avocado, Mx/Sp ?	2,39 / St
.....kg Spinat, Regio/I	8,99 / kgkg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....St Stangensellerie, I	3,49 / StSt Birnen, VNL/Arg.	4,99 / kg
.....kg Tomaten, Sp	8,99 / kgkg Blutorangen, I	3,49 / kg
.....kg Zucchini, Sp/I	4,99 / kgkg Clementinen, Sp	5,49 / kg
Wurzelgemüse	St Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
.....kg Gelbe Bete, Regio	3,99 / kgSt Datteln, Isr.	2,98 / 200 g
....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 gSt Grapefruit, Sp	2,39 / Stück
....100g Kurkuma, Pe	1,39 / 100 gSt Kiwi, I	0,79 / Stück
..Stange Meerrettich, A ?	14,90 / kgSt Limetten, CO	8,89 / kg
.....kg Möhren, Regio	2,79 / kgkg Mandarinen, Sp	5,49 / kg
.....kg Pastinaken, D	5,49 / kgSt Mango, Sp	2,99 / Stück
.....kg Navetrübchen, F	5,89 / kgkg Orangen, 3 kg Vorratstüte	9,90 / 3 kg
....Bund Radieschen, I	2,49 / Bundkg Orangen, Gr/Sp	3,49 / kg
.....St Rettich schwarz, Regio	4,49 / kgkg Zitronen, I	6,79 / kg
.....St Rettich weiß, I	4,39 / Stkg „Apfelbrei-Äpfel“ (Äpfel mit kleinen Fehlern) 2,49 € solange der Vorrat reicht	
.....kg Rote Bete, Regio	3,49 / kg	Kartoffeln	
.....kg Schwarzwurzeln, NL	5,49 / kgkg Bataten / Süßkartoffeln, V Sp	6,59 / kg
.....kg Sellerieknolle, Regio	3,89 / kgkg Kartoffeln Agria (vfk, Regio)	2,99 / kg
.....kg Steckrüben, Regio	3,79 / kgkg Kartoffeln Laura (vfk), Regio	2,99 / kg
.....kg Topinambur, Regio	5,69 / kgkg Kartoffeln mehlig, Regio	3,39 / kg
....100g Wurzelpetersilie, Regio	0,89 / 100gkg Kartoffeln Nicola (fk), Regio	2,99 / kg
Kohlgemüse		Kürbis	
.....St Blaukraut, Regio	3,99 / kgSt Kürbis Butternut, I	4,49 / kg
.....St Blumenkohl, I	3,89 / St	Zwiebeln	
.....kg Broccoli, I	6,89 / kgkg Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
.....St Chinakohl, Sp	4,99 / kgkg Knoblauch, Sp	1,99 / 100g
.....St Kohlrabi, I	1,79 / Stkg Schalotten, A	6,99 / kg
.....St Spitzkraut, I	4,49 / kgkg Zwiebeln gelb, Regio	3,49 / kg
.....St Weißkraut, Regio	3,49 / kg Bund Zwiebeln im Bund, I	3,79 / Bund
.....St Wirsing, I	5,49 / kgkg Zwiebeln rot, D	3,89 / kg
Salate		Nüsse	
.....St Salat Batavia, F/I	2,79 / St	... Beutel Erdnüsse mit Schale, I	2,99 / 330 g
.....St Salat der Woche, F/I	2,79 / St200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g
.....St Salat Chicoree, D	1,19 / 100 g200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g
.....St Salat Eichblatt, F	2,79 / St	Sprossen / Kräuter	
.....St Salat Feldsalat, Regio/D	3,49 / 100 g	... Schale Kresse, Regional	0,99 / Schale
.....St Salat Postelein, Regional	3,49 / 100 g	... Topf Petersilie im Nawaro-Topf	3,29 / Topf
.....St Salat Radicchio, I	6,89 / kg	... Topf Schnittlauch im Nawaro-Topf	3,29 / Topf
Pilze			
.....200 g Austernpilze, Regional	2,49 / 200 g		
.....200 g Champignons, Regional	2,49 / 200 g		
.....100 g Shiitake, Regio	2,89 / 100 g		

Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!

Backwaren im März 2021

(DE-ÖKO-037)

Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

gebacken am Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag

Vollkornbrote

.....	1003	Bauernlaib	1000 g	4,50 €
.....	1034	Dinkel Chiabrot,	500 g	4,10 €
.....	1035	Dinkel Haferbrot	750 g	4,70 €
.....	1036	Dinkel Saatenbrot	500 g	3,65 €
.....	1030	Dinkelbrot	750 g	4,70 €
.....	1051	Dinkelvollkorn Toastbrot	500 g	4,10 €
.....	1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	3,65 €
.....	1006	Emmerbrot	750 g	4,70 €
.....	1010	Frankenlaib	1000 g	4,50 €
.....	1002	Frankenlaible	500 g	2,50 €
.....	1032	Hausbrot	750 g	4,70 €
.....	3663	Molkebrot (nicht für Dienstagskunden)	500 g	4,10 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,10 €
.....	1011	Sonnenblumenbrot	750 g	4,40 €
.....	1020	Urgetreidebrot,w eizenfrei	750 g	4,30 €

Helle Brote

.....	1157	Dinkel Baguette hell	250 g	2,60 €
.....	1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,10 €
.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	350 g	3,00 €
.....	1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	2,55 €
.....	1077	Gewürzbrot	750 g	4,10 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	12,30 €
.....	1072	Walnussbrot	750 g	5,25 €
.....	1089	Wurzelbrot	350 g	2,90 €

Vollkornbrötchen

.....	1121	Dinkelfladen	1 Stück	0,95 €
.....	1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1100	Fränkis	1 Stück	0,95 €
.....	1101	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1109	Weizenvollkornbrötchen	1 Stück	0,75 €

Helle Brötchen

.....	1167	Dinkel ChiaBatta Brötchen	1 Stück	0,93 €
.....	1198	Dinkel Ecken	1 Stück	1,05 €
.....	1178	Dinkel Oliven Seelen	1 Stück	1,75 €
.....	1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,75 €
.....	1170	Dinkel Seelen	1 Stück	1,45 €
.....	1182	Fitnessbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	1150	Kipf	1 Stück	0,50 €
.....	1196	Laugenbrezel, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,20 €
.....	1197	Laugenstange, vegan, Dinkelmehl	1 Stück	1,20 €
.....	1190	Pitabrötchen	1 Stück	0,70 €
.....	1151	Rosenbrötchen	1 Stück	0,50 €

Pikantes

.....	1092	Focaccia, Fladenbrot	1 Stück	2,85 €
.....	1442	Käsestange mit Mohn	1 Stück	1,85 €
.....	1446	Paprikastange	1 Stück	1,85 €
.....	1401	Pizza	1 Stück	3,60 €
.....	1185	Pomodori	1 Stück	1,75 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	1,85 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,95 €

Gebäck

.....	1248	Apfel-Streuselplunder	1 Stück	1,95 €
.....	1238	Crossaint vegan	1 Stück	1,65 €
.....	1230	Dinkel Quarktasche	1 Stück	1,95 €
.....	1201	Dinkel Vollkorncroissant	1 Stück	1,75 €
.....	1241	Hörnchen	1 Stück	1,25 €
.....	1384	Schoko Banane, vegan	1 Stück	2,90 €
.....	1249	Schokotasche	1 Stück	1,95 €

Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler

.....	1300	Gedeckter Apfelkuchen -vegan-	1 Stück	2,60 €
.....	1342	Hinbeerkuchen (vegan)	1 Stück	2,85 €
.....	1311	Käsetorte	1 Stück	2,70 €
.....	1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-	1 Stück	2,70 €
.....	1372	Möhrenkuchen	1 Stück	2,70 €
.....	1345	Walnuss Brownie	1 Stück	2,30 €

Dauergebäck

.....	1251	Flammendes Herz	1 Stück	2,65 €
.....	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig	1 Stück	2,20 €
.....	1270	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	2,60 €
.....	1259	Schoko Cookie	1 Stück	2,35 €
.....	1249	Schoko Tasche	1 Stück	2,30 €

Saisonartikel

.....	1705	Dinkel Osterbrot, 400 g	1 Stück	5,20 €
.....	1704	Dinkel Osterbrötchen	1 Stück	1,50 €
.....	1710	Dinkel Osterhasi, vega	1 Stück	1,80 €
.....	1702	Dinkel Hefehäschen	1 Stück	1,90 €

Backwaren von der Bäckerei Steinruck

Diese Backwaren werden Mittwoch gebacken und sind für die Mittwoch- bzw. Donnerstagkunden lieferbar!!

Brot

.....	502	Dinkel Roggenvollkornbrot	750 g	4,95 €
.....	518	Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen	750 g	5,70 €
.....	519	Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumen	750 g	5,70 €
.....	631	Dinkelbaguette hell	240 g	3,00 €
.....	503	Dinkeltoastbrot	500 g	2,75 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	4,20 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	4,30 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkernen	750 g	4,30 €
.....	500	Roggenvollkornbrot	1000 g	5,40 €
.....	515	Roggenvollkornbrot Sonnenblumenkerne	1000 g	5,70 €

Brötchen

.....	507	Ciabatta	1 Stück	1,80 €
.....	526	Dinkelbrötchen, hell	1 Stück	0,90 €
.....	540	Dinkellaugenbrötchen	1 Stück	1,10 €
.....	520	Dinkelseele m. Sesam / Kürbiskerne	1 Stück	1,55 €
.....	506	Kornbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	509	Kornstange	1 Stück	2,75 €
.....	514	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,85 €
.....	521	Roggenstange Sonnenbk. / Walnüsse	1 Stück	2,40 €
.....	527	Weizenbrötchen mit 10 % Roggenmehl	1 Stück	0,75 €

Gebäck

.....	522	Dinkelkräcker	1 Stück	1,20 €
.....	524	Dinkeltaler, Buttermürbteig Marmelade	1 Stück	1,80 €
.....	511	Dinkelzopf, milch-, ei-, lactosefrei	1 Stück	4,50 €
.....	512	Einback (neue Form vorher Dinkelschnecke)	1 Stück	1,30 €
.....	525	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	1,80 €

Die Zutaten aller Backwaren erfahren Sie in unserem Internet-Shop oder auf Anfrage.

Aktuelles Käseangebot im März 2021

Alle Käsesorten werden nach biologischen Richtlinien hergestellt. (DE-ÖKO-037)

Käsesorten die wir für Sie schneiden

Mindestabnahmemenge 200 g je Käselieferung

128722	Bergkäse, 50 % Fett, laktosefrei	Walchsee	1,99 € / 100 g
123535	Cheddar aus Großbritannien, mind. 48%	England	2,39 € / 100 g
127607	Comté Extra A.O.C, laktosefrei	Frankreich	2,79 € / 100 g
126336	Emmentaler, laktosefrei	Pötzelsberger	1,69 € / 100 g
121329	Gouda Italienische Kräuter, 50%	Aurora	1,79 € / 100 g
117628	Le Brie mit Walnüssen	ÖMA	2,29 € / 100 g
119777	Hofkäserei Belrieth Ringelblumen-Käse	Hofkäserei Belrieth	2,69 € / 100 g
163495	Hoodammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Baldauf	1,99 € / 100 g
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Dänemark	2,19 € / 100 g
129148	Nuss Rebell, laktosefrei - , mind. 50%	Käse Rebellen	2,69 € / 100 g
123783	Schwäbischer Rahmkäse, laktosefrei	Geifertshofen	2,69 € / 100 g
163574	Waldkäse, ca. 4,5 kg 6 Wochen gereift	Söbbeke	2,29 € / 100 g
151738	Trüffelkäse, 50 % Fett	Hoodammer	2,99 € / 100 g
123816	Weinbauernkäse, 3 Monate gereift - laktosefrei - , mind. 45 %	Dorfkäserei Geifertshofen	2,89 € / 100 g

Ziege und Schaf

131433	Ziegencamembert, 50 % Fett, 100 g Stück	Andechser	2,49 € / Packung
152436	Ziegenkäse, 10 Monate gereift, mind. 50%	Hoodammer	2,99 € / 100 g
156712	Ziegenkäse mit Trüffel	Hoodammer	3,99 € / 100 g

Abgepackte Käse

161346	Brat & Grillkäse, original griechischer Art	bio verde	150 g	3,99 € / Stück
122343	Gouda jung, 48 % Fett	Aurora	ca. 250 g	1,39 € / 100 g
122354	Gouda mittelalt, 50 % Fett	Aurora	ca. 250 g	1,59 € / 100 g
120082	Gorgonzola 53 % Fett	Arrigoni	200 g Schale	3,29 € / Schale
119608	Hausmacher Bauernhandkäse, 1,8 % Fett	Birkenstock / Bioland	200 g	2,59 € / Stück
164125	Mozzarella, 45% Fett	dennree	125 g	0,99 € / Stück
114546	Mozzarella Mini, 150 gr Beutel , NL 50%	Zügner	150 g Beutel	1,99 € / Beutel
129543	Manouri Käse aus Schaf- und Ziegenmolke	bio verde	150 g	3,09 € / Beutel
127506	Pecorino Romano, 36% Fett, 125 g Stück	bio verde	bio verde	4,99 € / Packung

Scheibenkäse, abgepackt

124154	Kräuter Käse aus Weidemilch in Scheiben, 50 % Fett,	dennree	150 g	2,29 € / Packung
130241	Bioländer in Scheiben, 45 % Fett	Andechser	150 g	2,49 € / Packung
122602	Bergblumenkäse in Scheiben	Andechser	125 g	3,39 € / Packung
128452	Käseaufschnitt, drei verschiedene Sorten	Söbbeke	125 g	2,99 € / Packung

Brie - Camembert

117112	Back Camembert, 45 % Fett	ÖMA	100 g	2,49 € / Stück
120058	Brie, Demeter, 50 % Fett	Bergpracht	100 g	1,29 € / Stück
117246	Camembert mit Nuß, 48%F.i.Tr. ca.180 g	St. Leonhard	ca.180 g	2,39 € / 100 g !
117022	Camembert, 55 %	Andechser	100 g	1,99 € / Packung
162191	Weichkäse mild cremig, Monsieur J.Bernard	Söbbeke	200 g	3,39 € / Stück
142547	Weichkäse würzig cremig, Monsieur J.Bernard	Söbbeke	200 g	3,39 € / Stück
164711	Coburger Bio Bianco, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	250 g	3,79 € / Stück
164722	Coburger Bio Rosso, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	250 g	3,79 € / Stück

Frischkäse

114941	Frischkäse Kräuter	Andechser	175 g	1,75 €
114939	Frischkäse Natur	Andechser	175 g	1,75 €
118629	Hüttenkäse mind. 20%	Züger	200g Becher	1,35 €
116223	Frischcreme Meerrettich, 25 % Fett	Weißenhorn	125 g	1,89 €
116267	Frischcreme Toscana, 25 % Fett	Weißenhorn	125 g	1,99 €
125829	Mascarpone, laktosefrei	Züger	200 g Becher	2,69 €
163451	WildeWeideKuh Curry & Dattel, Frischkäse im 140 g Glas	Jakobsberger	140 g Glas	3,59 €
162944	WildeWeideKuh, Knofi & Klee, Frischkäse im 140 g Glas	Jakobsberger	140 g Glas	3,59 €

das gesamte Käseangebot finden Sie in unserem Online-Shop