



Gedanken zum Jahreswechsel

Die Wünsche der beiden Jahre

Als sich das alte und das neue Jahr berührten,  
waren beide innerlich sehr bewegt.

Das neue sagte zum alten:

„Ich wünsche dir, dass irgendwann einmal deine hellen Tage sich mit den dunklen  
so verbinden werden, dass daraus ein kraftvoll buntes Bild entsteht.“

Das alte Jahr ließ diese guten Worte auf sich wirken und sagte dann zum neuen:

„Ich wünsche dir, dass du jeden deiner Tage so begrüßt,  
als wäre ein jeder für sich das ganze Leben.“

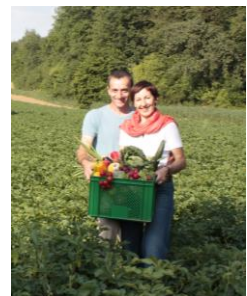
Unbekannter Verfasser/aus dem Buch „Zu den Quellen des Lebens“  
von Uwe Böschmeyer

Liebe Kunden!

Wir wünschen Ihnen viele gute Tage im Neuen  
Gesundheit, Zufriedenheit und Glück.

Wir sagen „DANKE“ für die vielen Weihnachtsgrüße und Geschenke  
die Sie uns und unserem Team haben zukommen lassen.

Marion & Stefan Schäbler



**Bitte beachten Sie, dass wir in  
der kommenden Woche  
Betriebsurlaub haben.  
Ab Montag den 10.01.22 sind  
wir wieder für Sie da.  
Bestellungen können Online  
getätigt werden.**

Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 02/22  
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a  
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336  
 Internet: www.gras-huepfer.de, DE-ÖKO-037

Name:  
 Kundennr:  
 Tel.:  
 Lieferwoche:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.  
 Von Montag, den 10.01.2022 bis Freitag, den 14.01.2022 KW 02 ist voraussichtlich in Ihrem Korb

Gemischt:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Spitzkraut, Knollensellerie, Rote Bete (M, L, XL), Rettich schwarz (M, L, XL), Bananen, Apfel, Orangen (M, L, XL)
Gemüse/Salat:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Spitzkraut, Knollensellerie, Rote Bete, Rettich schwarz, Kresse, Paprika rot (M, L, XL), Paprika gelb (M, L, XL)
Mild:	S M L XL	Salat der Woche, Möhren, Rote Bete, Pastinaken, Fenchel, Broccoli (M, L, XL), Paprika rot (XL), Bananen, Apfel der Woche, Birnen (M, L, XL)
Regionaler Korb:	S M L XL	Feldsalat, Möhren, Rote Bete, Rettich schwarz, Kresse, Zwiebeln gelb, Steckrübe (M, L, XL), Apfel der Woche
Obst:	S M L XL	Bananen, Apfel der Woche, Orangen, Birnen, Clementinen, Satsumas, Kiwi
Büroobstkorb:		<input type="checkbox"/> Bananen, Apfel der Woche, Orangen, Birnen, Clementinen, Satsumas
Probekorb:		<input type="checkbox"/> Salat der Woche, Möhren, Spitzkraut, Knollensellerie, Rote Bete, Rettich schwarz, Bananen, Apfel, Orangen

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung	€/Einheit	Bestellmenge:	€/Einheit
<b>Gemüse</b>		<b>Obst</b>	
.....St Auberginen, Sp	6,49 / kg	.....St Ananas, CR/Togo	2,99 / Stück
.....kg Bataten / Süßkartoffeln, V Sp	7,79 / kg	.....St Apfel 3 kg Vorratstüte.....	14,19 / 3 kg
.....St Blaukraut, Regio	3,99 / kg	.....kg Apfel der Woche, D	4,89 / kg
.....St Blumenkohl, Regio/NL	4,89 / St	.....kg Apfel Holsteiner Cox, D	4,89 / kg
.....kg Broccoli, I	8,49 / kg	.....kg Apfel Idared, D	4,89 / kg
.....250g Cherrytomaten, V/Sp	2,99 / 250 g	.....kg Apfel Jonagold, D	4,89 / kg
.....St Chinakohl, Regio	4,99 / kg	.....kg Apfel Pinova, Regio	4,89 / kg
.....100g Feldsalat, Regio/D	3,49 / 100 g	.....kg Apfel Topaz, Regio	4,49 / kg
.....kg Fenchel, RegioZ/I	7,69 / kg	.....kg Apfelbrei-Äpfel (Äpfel mit Fehlern)	2,59 / kg
.....kg Gelbe Bete, Regio	3,99 / kg	.....kg Avocado, Mx/Sp ?	2,99 / St
.....kg Grünkohl, Regio	7,99 / kg	.....kg Bananen, DO/PE	2,99 / kg
.....100g Ingwer, Ch/Pe	1,20 / 100 g	.....kg Birnen, Regio/F/VNL	7,39 / kg
.....kg Knoblauch, Sp/D	1,99 / 100 g	.....kg Clementinen, Sp	4,59 / kg
.....St Knollensellerie, D	3,99 / kg	.....St Datteln, große Früchte, Isr	5,38 / 200 g
.....St Kohlrabi, Sp/D	2,49 / St	.....St Datteln, Isr. ?	2,98 / 200 g
.....St Kürbis Butternut, Regio	3,49 / kg	.....St Granatapfel, Sp	3,29 / St
.....St Kürbis Hokkaido, Regio	3,49 / kg	.....St Grapefruit, Gr/I	2,49 / Stück
.....100g Kurkuma, Pe	1,39 / 100 g	.....St Kiwi Gelb, I	1,15 / St
.....kg Lauch, Regio/F	6,79 / kg	.....St Kiwi, Gr/I	0,79 / Stück
.....kg Mangold, Regio/I	6,89 / kg	.....St Limetten, CO	8,89 / kg
.....Stange Meerrettich, A ?	14,90 / kg	.....St Mango, BF/Sp	3,49 / Stück
.....kg Möhren, Regio	2,79 / kg	.....kg Orangen, 3 kg Vorratstüte	13,20 / 3 kg
.....kg Navetrübchen, Regio ?	4,99 / kg	.....kg Orangen, Sp	4,49 / kg
.....kg Paprika gelb, Sp, I	7,49 / kg	.....kg Satsumas, Sp ?	4,59 / kg
.....kg Paprika grün, I	6,99 / kg	.....St Sharon/Kaki, Sp	1,99 / kg
.....kg Paprika rot, Sp/Gr/I	7,49 / kg	.....kg Zitronen, V/Sp	7,99 / kg
.....kg Pastinaken, D	4,99 / kg		
.....Bund Radieschen, I	2,39 / Bund	<b>Nüsse</b>	
.....kg Rettich schwarz, D	3,99 / kg	.....Beutel Erdnüsse mit Schale, I	2,99 / 330 g
.....St Rettich weiß, Regio/I	3,59 / St	.....200 g Maronen, gegart, F	4,99 / 200 g
.....kg Rosenkohl, D	8,99 / kg	.....200 g Walnüsse lose, F	3,12 / 200 g
.....kg Rote Bete, D/Regio	3,59 / kg	<b>Pilze</b>	
.....kg Rübchen Goldball, Regio	4,99 / kg	.....200 g Austernpilze, Regional	2,49 / 200 g
.....100 g Rucola, Regio	2,99 / 100 g	.....200 g Champignons, Regional	2,49 / 200 g
.....St Salat Batavia, I	2,79 / St	.....100 g Kräuterseitlinge, Regio	2,80 / 100 g
.....100 g Salat Chicoree, D/Regio	1,29 / 100 g	.....100 g Shiitake, Regio	2,89 / 100 g
.....St Salat der Woche, I	2,79 / St	<b>Zwiebeln</b>	
.....St Salat Endivien, m Regio	3,59 / St	.....kg Gemüsezwiebeln, D	3,99 / kg
.....St Salat Eichblatt, I	2,79 / St	.....kg Schalotten, D	8,79 / kg
.....100 g Salat Postelein, Regio	3,49 / 100 g	.....kg Zwiebeln gelb, Regio	3,49 / kg
.....St Salat Radicchio, I	7,69 / kg	.....Bund Zwiebeln im Bund, I	3,79 / Bund
.....St Salat Zuckerhut, Regio	4,49 / kg	.....kg Zwiebeln rot, D/Regio	3,99 / kg
.....St Schlangengurke, Sp	2,29 / St	<b>Sprossen / Kräuter</b>	
.....kg Schwärzkohl, Regio	7,99 / kg	.....Schale Kresse, Regional	0,99 / Schale
.....kg Schwärzurzeln, NL	5,69 / kg		
.....kg Spitzkraut, V/Regio	4,49 / kg	<b>Kartoffeln</b>	
.....St Stangensellerie, Sp	3,69 / St	.....kg Kartoffeln Agria (vfk), Regio	2,99 / kg
.....St Steckrüben, Regio	3,89 / kg	.....kg Kartoffeln Laura (vfk), Regio	3,29 / kg
.....kg Tomaten, Sp/I	7,99 / kg	.....kg Kartoffeln Nicola (fk), Regio	3,19 / kg
.....kg Topinambur, Regio	5,99 / kg	.....kg Kartoffeln mehlig, Regio	3,49 / kg
.....kg Weißkraut, Regio	3,69 / kg		
.....St Wirsing, Regio	4,49 / kg		
.....kg Wurzelpetersilie, Regio	8,90 / kg		
.....kg Zucchini, Sp	3,99 / kg		

Hier handelt es sich um Frischware, deshalb sind die Preise freibleibend!

## Aktuelles Käseangebot im Dezember 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
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
123783	Schwäbischer Rahmkäse, laktosefrei	Geifertshofen	2,69 € / 100 g
125572	Wilder Bernd, 50 % Fett	Söbbeke	1,99 € / 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

### 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		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	Preis / Stück 2,49 € / Stück
165137	Bio Blu, Weichkäse, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	220 g	2,99 /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

## Backwaren im Dezember 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 €
.....	3663	Molkebrot (nicht für Dienstagskunden)	500 g	4,10 €
.....	1012	Roggenbrot	750 g	4,10 €
.....	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 €
.....	1084	Kürbisbrot	500 g	3,50 €
.....	1075	Rhöner Landbrot	3000 g	12,30 €
.....	1068	Sonnenkruste	2000g	12,00 €
.....	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 €
.....	1148	Krusti	1 Stück	0,60 €
.....	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 €
.....	1444	Spinatstange	1 Stück	1,85 €
.....	1195	Vischgauer	1 Stück	0,95 €

#### **Gebäck**

.....	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 €
....	1264	Granatsplitter - vegan -	1 Stück	3,20 €
....	1647	Weihnachtsbrot - vegan, 400 g	1 Stück	5,20 €

#### **Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler**

....	1306	Donauw elle	1 Stück	2,70 €
.....	1300	Gedeckter Apfelkuchen -vegan-	1 Stück	2,70 €
.....	1307	Gew ürzkuchen	1 Stück	2,70 €
.....	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 Brow nie	1 Stück	2,40 €

#### **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 €

#### Backwaren von der Bäckerei Steinruck

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

#### **Brot**

.....	502	Dinkel Roggenvollkornbrot	750 g	5,50 €
.....	518	Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen	750 g	5,70 €
.....	519	Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumen	750 g	5,70 €
.....	631	Dinkelbaguette hell	240 g	3,15 €
.....	503	Dinkeltoastbrot	500 g	3,00 €
.....	501	Roggenbrot hell	750 g	4,50 €
.....	516	Roggenbrot hell mit Kümmel	750 g	4,30 €
.....	517	Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkernen	750 g	4,30 €
.....	500	Roggenvollkornbrot	1000 g	5,50 €
.....	515	Roggenvollkornbrot Sonnenblumenkerne	1000 g	5,70 €

#### **Brötchen**

.....	507	Ciabatta	1 Stück	1,80 €
.....	526	Dinkelbrötchen, hell	1 Stück	1,00 €
.....	540	Dinkellaugenbrötchen	1 Stück	1,20 €
.....	520	Dinkelseele m. Sesam / Kürbiskerne	1 Stück	1,60 €
.....	506	Kornbrötchen	1 Stück	0,95 €
.....	509	Kornstange	1 Stück	3,00 €
.....	514	Kürbiskernbrötchen	1 Stück	0,95 €

#### **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	1,35 €
.....	525	Nuss Schnitte, Dauergebäck	1 Stück	1,80 €

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