



Unsere Lebensmittel entsprechen hauptsächlich den Richtlinien von Bioland, Naturland, Demeter usw.

Im Laden erkennen Sie konventionelle Ware an der Kennzeichnung „konv.“ auf dem Etikett am Spender.

Mit diesem Dokument erhalten Sie eine grobe Übersicht über unser Sortiment.

Müsli & Crunchys

- Haferflocken, Dinkelflocken, Buchweizenflocken, Reisflocken
- Bircher Müsli, Früchte Müsli, Low Carb Müsli
- Crunchys pur oder z.B. mit Schoki, Apfel-Zimt, Nuss-Amaranth
- Cornflakes ohne Zucker und Schokocrisps
- Buchweizen gepufft, Amaranth gepoppt, Quinoa gepoppt

Nudeln

- Nudeln ohne Ei, hell und Vollkorn,
- Nudeln mit z.B. Curry, Spinat, Bärlauch usw.
- Glutenfreie Nudeln (z.B. gelbe Schälerbse)
- Low Carb Nudeln (aus z.B. Rote Linsen, Kichererbsen)
- Lasagneplatten
- Suppennudeln
- Spaghetti

Getreide & Mehle, Pseudogetreide

- Diverse Mehlsorten, ausgemahlen und Vollkorn
- Mandelmehl
- verschiedene Getreidesorten (Weizen, Dinkel, Hafer, Roggen, Nackthafer)
- Grünkern
- Couscous
- Hirse
- Buchweizen
- Quinoa aus dem Münsterland
- Maniokmehl

Hülsenfrüchte

- Kichererbsen
- Kidneybohnen
- Riesenbohnen, Sojabohnen, Azukibohnen, Mungbohnen
- Rote Linsen, schwarze Linsen, braune Linsen
- Erbsen



Reis

- Langkornreis weiß und Vollkorn
- Basmatireis weiß und Vollkorn
- Milch- / Risotto Reis weiß und Vollkorn

Kaffeebohnen von Herrn Hase

- Seegers- & Lorenz-Mischung
- Sigri Kaffeesorte
- Black Rabbit
- Entkoffinierten Kaffee

Tee

- Schwarzer Tee (Darjeeling, Earl Grey)
- Grüner Tee (Sencha)
- Kräutertee
- Roibuschtee
- Früchtetee
- Pfefferminztee
- Fenchel-Anis-Kümmel-Tee
- Brennesseltee
- Kamillentee
- Chai Tea
-

Süßes

- Verschiedene süße & saure Fruchtgummi (ohne Gelatine und vegan)
- Verschiedene süße und salzige Lakritze (teilweise ohne Gelatine und vegan)
- Schokolierete Früchte (z.B. Bananen, Himbeeren, Weinbeeren)
- Schokolierete Nüsse, z.B. Karamellmandeln, Erdnusskerne
- Schokolierete Kaffeebohnen
- Bonbons
- Kaugummi
- Bruchschokolade und Konfekt (auch vegan), teilweise mit Kokosblütenzucker gesüßt

Salziges

- Verschiedene Nüsse, z.B. geröstet & gesalzen oder mit Honig oder Wasabi-Art
- Nuss-Fruchtmischungen, z.B. Studentenfutter oder Nervennahrung
- Salzige Bananenchips
- Dinkelbrezeln
- Laugengebäck Honig-Senf



Weich- und Trockenfrüchte

- z.B. Datteln, Feigen, Pflaumen, Aprikosen, Bananenchips, Apfelringe
- z.B. Ingwerstäbchen, Ananasringe
- Gojibeeren, Sultanas, Cranberries
- Kokoschips & -rapseln

Nüsse und Saaten

- verschiedenste Sorten von Nüssen: z.B. Haselnüsse, Macadamianüsse, Erdnüsse, Walnüsse
- Pinienkerne
- Mandeln
- Blaumohn
- Chiasaat
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Leinsaat
- Hanfsamen usw.
- teilweise ganze Nüsse, gehackt und gemahlen

Salze, Gewürze und Kräuter

- Salz Typ Himalaya (fein & grob)
- Steinsalz
- Kräutersalz
- Verschiedene Salzmischungen, z.B. Butterbrotsalz, Sonnengesangsalz
- Diverse Pfeffersorten (schwarz, weiß, Zitronenpfeffer, rosa Beeren)
- Chiliflocken und -fäden
- Gewürze und Kräuter von A wie Anis über M wie Muskatnuss bis Z wie Zitronenschale
- Gemüsebrühe vegan & hefefrei
- Hefeflocken vegan

Essige und Öle, Sojasauce, Tahin

- Olivenöl
- Rapsöl
- Bratöl
- Aceto Balsamico
- Apfelessig
- Tafelessig
- Weißweinessig
- Kokosöl in verschiedenen Größen bis zum 1l-Weckglas
- Tamari-Sojasauce
- Tahin

Backzutaten und Geliermittel

- Backpulver
- Backhefe, trocken
- Agar Agar



- Apfelpektin
- Kakaopulver
- Schokodrops
- Orangen- und Zitronenschale
- Sternanis
- Nelken
- Zimt gemahlen und Zimtstangen
- Bourbon Vanille gemahlen
- Vanillezucker
- Kardamom
- Lebkuchen- & Spekulatiusgewürz
- Natron
- Zitronensäure

Käsetheke

- Verschiedene Goudasorten
- Brie
- vegane Käsealternative aus Cashews von Käsebaum

Im Glas oder in der Flasche

Milch- & Milchprodukte von Söbbeke und Schrozberger

- Vollmilch und fettarme Milch
- Quark
- Natur- & Fruchtjoghurt
- Buttermilch

Aufstriche und Co.

- Fruchtaufstriche
- Marmeladen der Marmeladenmanufaktur
- Honig und vegane Honigalternativen
- Sesammus, Mandelmus, Erdnussmus
- Herzhafte Aufstriche, z.B. Sonnentomate, Olive, Mango-Chili, Obazda-Art, auch vegane Sorten von Zwergenwiese

Sonstiges im Glas

- Tofu im Glas
- Ketchup
- Tomatenmark
- Tomatensoße , verschiedene Varianten
- Pesto, verschiedene Sorten



- diverse Suppen und Eintöpfe u.a. von Paul kocht
- Obst- und Gemüsekonserven von Löbke, z.B. Gurken, Kürbis, Birnen,
- Rote Grütze
- Senf
- Vegane Aijoli

Obst und Gemüse

- wechselndes Sortiment, zumeist saisonal
- Eier von Heiner Wening aus Greven

Brot und Backwaren von der Biobackstube Ahaus

- verschiedene Dinkel-, Hafer-, Roggen- und Weizenbrote, Baguette
- verschiedene Brötchensorten, aus Weizen oder Dinkel, hell und Vollkorn
- herzhaftes Snacks wie Käsestangen
- Süße Sachen wie Kokosschnitten, Mandelhörnchen, Knuspertaler und –schnitten (auch vegane Varianten)

Getränke & Spirituosen

- Smoothies
- BioZisch
- Verschiedene Obst- und Gemüsesäfte
- Wasser
- Liba Kola, Limette, Orange...
- Opa Alfis Eistee
- Finne Bier

Bistro

- Heiße und kalte Getränke
- Stullen mit Käse oder herzhaften Aufstrichen
- Hausgemachte Quarkbrötchen
- Snacks von unserem Hausbäcker
- Nussecken von Meister Küfner, dem Nusseckenbäcker



Non-food-Artikel

Drogerieartikel

- Allesreiniger
- Geschirrspülmittel
- Waschmittel flüssig
- Entkalker
- Maschinenspülmittel
- Geschirrspültabs
- Klarspüler und Regeneriersalz
- Gallseife
- Kernseife und grüne Olivenseife, geraspelt

- Festes Shampoo
- Haarseife
- Duschgel
- Rasierseife
- Handcreme
- Körperlotion und Bodybutter
- Verschiedene Seifen mit und ohne Duft, auch Olivenseife
- Sonnenschutzlotion
- Peeling
- Deocreme und Deostick
- Lippenbalsam
- Hautcreme
- Edelstahlrasierer und -klingen

- Zahnbürsten für Kinder und Erwachsene aus Bambus
- TIO Zahnbürsten und Wechselköpfe
- Reiseetuis und Zahnbürstenhalter
- Denttabs
- Zahnpulver
- feste Zahnpasta im Glas
- Zahnseide
- Mundwasser
- Ölziehkur

- Wattestäbchen aus Bambus
- Oriculi

- Menstruationstassen
- Stoffbinden & -slipeinlagen
- Toilettenpapier
- Taschentücher aus Bambus
- Stofftaschentücher



Haushalt und co.

- Coffee to go Becher
- Diverse Beutel, Aufbewahrungsgläser und -flaschen
- Edelstahlboxen in versch. Größen
- Edelstahl-Trinkflaschen in verschiedenen Größen von Ecotanka
- Lunch- & Vorratsboxen
- Soulbottles in verschiedenen Designs
- Küchenzubehör aus Bambus, z.B. Schneidebretter, Kochlöffel usw.
- Apfelausstecher, Backpinsel, Siebe usw.
- Backformen, Töpfe, Kochutensilien und vieles mehr aus Emaille von Riess
- Waschbare Spültücher und -schwämme aus abbaubaren Stoffen
- Kupfertücher- und Schwämme
- Spülbürsten
- Flaschenbürsten
- Trockentücher
- Kehrschaufeln und Handfeger
- Bienenwachstücher als Folienersatz
- Wiederverwendbare Sandwich- und Snackbeutel
- STROHhalme und Papierhalme (kompostierbar)
- Edelstahltrinkhalme
- Glastrinkhalme
- Gummibänder aus 100% natürlichem Gummilatem
- Versch. Küchengarne
- Müllbeutel
- Kerzen, Teelichter
- Es gibt immer wieder Neues zu entdecken 😊

Garten

- Saatgut in verschiedenen Sorten
- Samenbomben
- SaatSticks
- Organisch mineralischer Mehrnährstoffdünger zum selber abfüllen

- Grillkohle
- Grillanzünder

- Vogelfutter

Kinder

- Buntstifte und Stifteboxen
- Malbürsten
- Straßenmalkreide
- Buch: Plastian der kleine Fisch
- ABC-Poster



Schule, Studium und Büro

- Plastikfreie Textmarker
- Stifteverlängerer
- Anspitzer
- Radierer
- Farbige Schnellhefter aus Pappe
- Farbige Papierumschläge für Hefte
- Papierklebeband
- Bleistifte, Buntstifte, Vielfarbstifte
- Schere
- Zeichenblöcke

Bücher & Magazine

- Besser Leben ohne Plastik
- Noch besser Leben ohne Plastik
- Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie
- Selber machen statt kaufen: Küche
- Selber machen statt kaufen: Haut und Haar
- Glücklich leben ohne Plastik, Bea Johnson
- Plastian der kleine Fisch (Kinderbuch)
- Jahresplaner: der grüne Faden
- Ein guter Plan
-es kommt immer mal wieder was Neues dazu ☺