

Ökologische Spezialitäten

Neben Obst und Gemüse können Sie bei uns aus einem großen Angebot an Zusatzartikeln auswählen. Selbstverständlich stammen auch diese Waren aus kontrolliert biologischem Anbau und – soweit möglich – aus der Region. Hier bekommen Sie auszugsweise einen kleinen Überblick über ca. 600 Artikel aus unserem Sortiment.

Allerlei für jeden Tag			
Kartoffeln, vorw. festk.	4,50 €	9.- €	18.- €
Eier, Pilhofer		10 St.	4,79 €

Aufstriche und Honig		
Erdbeer, Beerenbauern	200g	3,45 €
Himbeer, Beerenbauern	200g	3,75 €
Bruschesto, Zwergenwiese	160g	2,59 €
Rucola-Tomate-Streich	180g	2,79 €
Bärlauch Streich, Zwergenwiese	180g	2,79 €
Honig Frühlingsblüte, Weber	500g	8,90 €
Waldhonig, Weber	500g	9,75 €

Backwaren aus der hofeigenen Demeter-Bäckerei		
Bauernbrot	750g	3,95 €
Saatenvollkornbrot	750g	4,95 €
Dinkelvollkornbrot	500g	3,45 €
Dinkelbaguette	500g	3,45 €
Dinkel-Saatensammel	4 St.	3,25 €
Körnige Baguettesemmel	2 St.	1,95 €
Laugenbaguette	320g	2,45 €

Eingemachtes, Gewürze, Essig und Öle		
Gewürzgurken im Glas, Laurer	670g	2,79 €
Blaukraut i. Glas, Laurer	680g	1,95 €
Olivenöl, griechisch, Vita verde	0,5l	10,49 €
Aceto Balsamico, weiß, Fattoria degli Orsi	0,5l	7,29 €

Wurstwaren		
Rindersalami Mini, Schneinderhof	ca. 150g	4,49 €/100g
Bratwurstgehäck, Bäumlere	200g	3,75 €
Chili-Stangerl, Schneinderhof	5 St.	ca. 7,54 €
Geräucherte Bratwurst, Bäumlere	1 Paar	3,45 €
Honigkrustenschinken, Josef Huber		3,69 €/100g



Käse und Wein			
Amtsschimmel, Wohlfahrt	ca. 200g		2,39 €/100g
Bergkäse, Österreich	ca. 150g		1,89 €/100g
Wilder Bernd, Deutschland	ca. 150g		2,69 €/100g
Rivaner, Weingut Roth	0,75l		7,75 €
Vigneto Rosso, La Cantina Pizzolato, Il			5,95 €

Getränke			
Zisch Edelpils, Lammsbräu	10x0,33l		9,90 €
NOW Fresh Lemon, Lammsbräu	10x0,33l		9,90 €
NOW Black Cola, Lammsbräu	10x0,33l		9,90 €
Apfelsaft naturtrüb, Edelsfelder	6x 1l		11,95 €
Apfel-Quittensaft, Lillinghof	0,7l		4,95 €

Müsli, Getreide und Reis			
Zartbitter-Nuß, Barnhouse	375g		3,59 €
Pur Waldbeere, Barnhouse	375g		3,59 €
Nußmüsli, Rosengarten	750g		6,99 €
Emmerreis, Bio-Hof Walz	500g		5,25 €

Doppelt gut: Bio & Fair Produkte			
Jasmin Reis, GEPA	500g		4,49 €
Basmati Reis, davert	500g		3,99 €
Ceylon Schwarztee, GEPA	250g		6,79 €
Café Esperanza, GEPA	250g		5,99 €

Nudeln und Sugi			
Kartoffel-Gnocchi, Hierl	400g		2,95 €
Kartoffel-Fingernudeln, Hierl	250g		2,45 €
Bandnudeln mit Ei, Pilhofer	250g		2,95 €
Ohrwascheln mit Ei, Pilhofer	250g		2,95 €
Spiralen hell, Castagno	500g		1,75 €
Macaroni semolato, Castagno	500g		1,75 €
Sugo mit Basilikum, SanVicario	280g		4,29 €
Sugo mit Auberginen, SanVicario	280g		4,29 €

Antipasti			
Feta, mariniert, Il Cesto	160g		4,99 €
Oliven-Mix, mariniert, Il Cesto	150g		4,99 €

Feine Gewürze			
Alles im Grünen, Sonnentor	20g		3,29 €
Zimt Ceylon, Sonnentor	40g		2,79 €
Currypulver, Lebensbaum	50g		2,99 €

Info: Wir drucken mit ungiftigem Wachs (Solid Ink) auf FSC-zertifiziertem Papier!

DIE VORRATSKAMMER Februar 2018



Liebe Kundinnen und Kunden,

die Fastenzeit beginnt offiziell am Aschermittwoch und dauert 40 Tage lang. Sind Sie dabei? Man kann ja auch mal langsam anfangen und die in der Neujahrsnacht gemachten Vorsätze einlösen wie z. B. *sich gesünder zu ernähren*.

Wir laden Sie mit unserem Februar-Angebot recht herzlich dazu ein. Los geht's!

Mit von der Partie sind u.a. Beutelsbacher Gemüsesäfte, welche den körpereigenen Reinigungsvorgang optimal unterstützen können. Außerdem dabei: Leckere vegetarische und vegane Köstlichkeiten, die nicht nur "fastenden" Leuten schmecken: LupiLove-Aufstriche von Zwergenwiese, Mandelmilch und -mus, Cashewmus und Agavendicksaft ergeben eine vollwertige Grundlage für vegane Gerichte.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß, sich durch die verschiedenen Genüsse zu kochen und neue Geschmackserlebnisse zu erfahren.

Mit entschlackenden Grüßen

Ihr Hutzelhof-Team

Die Fastenzeit beginnt



Fastensäfte von Beutelsbacher

Gemüsecocktail 18,95 €
6 x 0,7l

Milchsauer vergorener Direktsaft aus Gemüse (Möhren, Rote Bete, Sellerie, schwarzer Rettich). Zur Entschlackung und Mobilisierung des Organismus. Wirkt durch die milchsauer vergorene probiotisch. *Demeter*

Möhrensaft "Rodelika" 16,95 €
6 x 0,7l

Der Beutelsbacher Karottensaft "Rodelika" ist ein Direktsaft ohne Zuckerzusatz aus erntefrisch gepressten, samenfesten Rodelika-Möhren. Der Saft wurde leicht mit erfrischendem Zitronensaft geschmacklich abgerundet. *Demeter*

Karotten-Sanddornsafte 18,95 €
6 x 0,7l

Biologisch-dynamisch ange-

baute Karotten, erntefrisch gepresst und gemischt mit wertvollem Sanddorn und erfrischender Zitrone. *Demeter*

Rote Bete Saft 17,95 €
6 x 0,7l

Milchsauer vergorener Saft, mit ca. 90% rechtsdrehender Milchsäure. Damit sehr hochwertig und wertvoll im Fastenprogramm, mit reichem Pro-Vitamin A Gehalt. Zugleich reich an Kalium, Magnesium und Calcium. Wird verdünnt am besten vertragen und gilt als Kräftigungsmittel bei Blutarmut, nach Infektionen und allgemeiner Schwäche. *Demeter*

Tomatensaft 17,95 €
6 x 0,7l

Tomatensaft ist sehr nahrhaft und erfrischend zum Früh-

stück, als kleine Mahlzeit, für Suppen, Saucen und Cocktails. Besonderheit: Die Tomaten stammen von gentechnikfreiem und samenfestem Saatgut, d. h. nicht aus Hybrid-Samen. *Demeter*

Sauerkrautsaft 16,95 €
6 x 0,7l

Milchsauer vergoren, mit Meersalz verfeinert. Wirkt unterstützend für die Verdauung, wenn täglich nüchtern bzw. vor den Mahlzeiten 100-200ml von dem Saft getrunken werden. *Demeter*

Mix Fastensäfte 17,95 €
6 x 0,7l

Mit je einer Flasche Gemüsecocktail, Sauerkrautsaft, Karottensaft, Rote Bete Saft, Karotten-Sanddornsafte und Tomatensaft! *Demeter*



Rezeptidee: Porridge

Zutaten für 4-5 Portionen

200g Haferflocken, 1l Milch, Wasser oder z. B. Mandelmilch, 1 Prise Salz, 1 EL Zucker oder Honig

Zubereitung

Klassischer Porridge besteht nur aus Haferflocken, Wasser oder Milch und einer Prise Salz. Diese Zutaten in einen Topf geben, unter Rühren zum Kochen bringen und für weitere 2-3 Minuten köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Je nach Geschmack kann man auch Zucker oder Honig untermischen. Fertig.

Weitere Variationen

Sie können selbstverständlich weitere Zutaten zugeben oder austauschen wie z. B. Zimt, Nussmus, Naturjoghurt, Sojamilch, Leinsamen, Chiasamen und Obstsorten wie Bananen, Birnen, Beeren, usw.. Zum Süßen eignet sich auch Agavendicksaft hervorragend. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf - viel Spaß beim Probieren!

Veganes Fasten *mit Geschmack*

Mandeldrink ungesüßt 1,99 €
1l

Geröstete Bio-Mandeln und eine Prise Meersalz geben dem rein pflanzlichen, ungesüßten Mandeldrink seinen cremig-vollmundigen Geschmack. Von Provamel, *kbA*

Kokos-Mandeldrink 1,99 €
1l

Bio-Kokosnüsse und feine Bio-Mandeln verleihen dem rein pflanzlichen Kokos-Mandeldrink einen erfrischenden Geschmack. Leicht gesüßt mit 3% Agavendicksaft. Von Provamel, *kbA*

Kokosmilch 2,69 €
400ml

Der schnelle Energielieferant ist die kalorien- und gesundheitsbewusste Alternative zu Sahne, Schmand und Co. Schmeckt unwiderstehlich tropisch! Zutaten: Kokosnuss (60%), Wasser. Von Weiling, *kbA*

Agavendicksaft 8,99 €
500ml

Agavendicksaft ist aufgrund seiner hervorragenden und zugleich unaufdringlichen Süßungseigenschaft die optimale Alternative zu Rohr- und Rübenzucker. 100% konzentrierter Agavendicksaft, in der Spenderflasche. Von Allos, *kbA*



Mandelmus, weiß 8,99 €
250g

Aus 100% blanchierten Mandeln. Von Eisblümerl, *kbA*

Cashewmus 8,99 €
250g

Aus 100% Cashewkernen. Von Eisblümerl, *kbA*

Viele weitere vegane Produkte finden Sie in unserem Onlineshop.

VEGANE KÖSTLICHKEITEN

Zwergenwieses LupiLove *Kernige Brotaufstriche aus der heimischen Lupinenbohne*

Die Lupine gehört zu der Familie der Hülsenfrüchte und wird vorwiegend in Nord- und Ostdeutschland angebaut. Als vielfältig verwendbarer, **heimischer Eiweißlieferant** gilt sie als ideale Alternative zu Soja. Die Firma Zwergenwiese hat sich der wertvollen Bohnen angenommen und daraus unter Berücksichtigung neuester ernährungswissenschaftlicher Erkenntnisse intensiv-würzige Aufstriche kreiert. Neben allen acht essentiellen Aminosäuren, Eisen, Spurenelementen und Eiweiß bringen sie noch mehr mit: Sie sind **vegan, hefefrei, glutenfrei, laktosefrei und reich an Ballaststoffen**.

Wir freuen uns Ihnen neben den weiteren Aufstrichen von Zwergenwiese nun auch drei verschiedene LupiLoves anzubieten.

LupiLove Tomate 2,59 €
165g

Als Aufstrich, aber auch ideal zum Kochen geeignet. Aus Lupinen und Tomaten. Von Zwergenwiese, *kbA*

LupiLove Paprika-Pfeffer 2,59 €
165g

Als Aufstrich, aber auch ideal zum Kochen geeignet. Aus Lupinen, Paprika und Pfeffer. Von Zwergenwiese, *kbA*

LupiLove Curry 2,59 €
165g

Als Aufstrich, aber auch ideal zum Kochen geeignet. Aus Lupinen und Curry. Von Zwergenwiese, *kbA*



Obst & Gemüse

Bananen 3,40 €
verschiedene Sorten, Hkl. II, Dom. Rep., *kbA* kg

Kiwi 4,45 €
Handelsklasse II, Italien, *kbA* kg

Kohlrabi 1,95 €
Handelsklasse II, Italien, *kbA* Stück

Möhren 2,75 €
Handelsklasse II, Deutschland, *Bioland* kg

Orangen 2,95 €
verschiedene Sorten, Hkl. II, Italien, *kbA* kg

Salat 1,95 €
Handelsklasse II, Italien, *kbA* Stück

Sauerkraut m. Möhrenschnitzen 3,90 €
Handelsklasse II, Franken, *kbA* kg

Obst- und Gemüsepreise ohne Gewähr, Änderungen vorbehalten



FLEISCH UND KÄSE

Hähnchen und Angus

Hähnchen 13,49 €
kg

Bei der ökologischen Geflügelhaltung legt Werner Bäumler neben der artgerechten Tierhaltung und Fütterung auch viel Wert auf frische Luft, Auslauf, Möglichkeiten zum Scharren und Picken sowie natürliche Lichtverhältnisse. Ideale Voraussetzungen dafür, dass die Tiere natürlich heranwachsen und wir Ihnen gute Qualität anbieten können. **Nur in KW 8 & 9!** Von Werner Bäumler aus Hahnbach, *demeter*

Angus-Weiderind-Paket 21,99 €
kg

Die Tiere kommen in den Genuss einer sehr artgerechten Tierhaltung mit freiem Auslauf auf der Weide und viel frischer Luft. Sie wachsen langsam heran, bekommen hofeigenes ökologisches Futter und bleiben somit robust und gesund. Das Fleischpaket mit ca. 5kg bildet das Rind in seiner Gesamtheit ab. Der Großteil besteht aus saftigen Bratenstücken und Suppenfleisch ergänzt mit Gulasch und Rouladen in hochwertiger Demeter-Qualität. **Nur in KW 11!** Vom Schneinderhof aus Vohenstraus, *demeter*



Neues aus der Backstube



Fladenbrot 3,95 €
500g

Nach türkischer Art. Reines Dinkelmehl mit Joghurt und Olivenöl verfeinert und im Steinofen ausgebacken und mit Sesam und Schwarzkümmel bestreut. Von der Hutzelhof-Bäckerei, *demeter* 1,95 €
150g

Französisches Landbrot 3,45 €
500g

Auch als *Pain de Campagne* bekannt. Typisch für das Landbrot ist seine lange Reifezeit. Unsere Bäcker geben dem Brotteig 12 Stunden Zeit seinen Geschmack zu entfalten. In einer runden Form ausgebacken wird es außen krustig und innen fluffig. Von der Hutzelhof-Bäckerei, *demeter*

Zwiebelbrot 2,45 €
300g

Kleiner würziger Brotlaib, fein zur Brotzeit. Aus Bauernbrotteig mit Röstzwiebeln, von der Nudelmanufaktur Hierl aus Niederbayern, gebacken. Mit Brezelsalz und Kümmel bestreut. Von der Hutzelhof-Bäckerei, *demeter*

Käse des Monats

Olmützer Quargel 1,99 €
Stück

Sehr magerer Sauermilchkäse aus past. KUH MILCH, von der Käserei Birkenstock, 125g-Stück, *Bioland*

Camembert 2,29 €
Stück

Weichkäse aus past. KUH MILCH, 30% Fett i.Tr., mikrob. Lab, fein-cremig, von den Bergpracht Milchwerken aus Deutschland, 125g-Stück, *Bioland*

Pfeffer-Bierkäse 2,29 €
100g

Würziger Schnittkäse aus therm. KUH MILCH mit weißer Pfefferkruste, mind. 15% Fett i.Tr., LAKTOSEFREI, von der Sennerei Danzl aus Tirol, *Bioaustria*

St. Galler mager 3,19 €
100g

Profunde Bergwürze! Magerkäse aus therm KUH MILCH, mind. 15% Fett i. Tr., von der Käserei Berghof aus der Schweiz, *Biosuisse*

Wohlfahrts Magerkäse 2,19 €
100g

Halbfester Schnittkäse aus KUH-ROHMILCH, mind. 20% Fett i. Tr., angenehm mild, von der Biokäserei Wohlfahrt aus Weißenberg, *Biokreis*

Sofern nicht anders angegeben wiegen alle Stücke ca. 150g.