

MONIKA BREMER-NAGEL

regio – bio – gentech frei – fair



Persönlicher Einkaufszettel (wird fortlaufend aktualisiert, Stand: 4.3.2004)

Produkte	Produktname	Hersteller	Einkaufsmöglichkeit	regio ¹	bio	ohne GT	fair	Menge	Preis Euro
Brot & Kuchen		Bäckerei Antelmann, 78315 Radolfzell-Rickelshausen	Radolfzell: Reformhaus Berger	x	x	x			<i>alternativ: selber backen</i>
		Demeter Pestalozzi Bäckerei, 78333 Stockach-Wahlwies	Radolfzell: Sonnenklar Naturkost	x	x	x			
Müsli									
Kaffee	Viva	Schirmer Kaffee, Dortmund	Radolfzell: Kaufland		x	x	x	500g	4,39
Tee	Bio Grüntee	gepa mbH, Wuppertal	Radolfzell: Kaufland		x	x	x	50g	
Kakao	El Ceibo Bio-Kakao	gepa mbH, Wuppertal	Konstanz: Kaufland		x	x	x	250g	2,99
Schokolade	Fairena Bio Nuss	gepa mbH, Wuppertal	Konstanz, Kaufland		x	x	x	100g	1,29
Backzutaten:									
Mehl	Demeter Weizenvollkorn*	NaturataSpielberger AG, Burgermühle, 74336 Brackenheim	Konstanz: Koch's Biowelt	r	x	x		1000g	1,69
	Demeter Weizenvollkorn*	Demeter Müllerhof, 78476 Allensbach-Kaltbrunn	Radolfzell: Sonnenklar Naturkost	x	x	x		1000g	1,05
* auch andere Mehlsorten (hier nur Weizenvollkorn zum Vergleich)									
Zucker									
Salz	Meersalz mit jodhaltigen Algen	RAPUNZEL NATURKOST AG, 87764 Legau	Radolfzell: Reformhaus Berger	Nicht raffiniert, nicht gebleicht, nicht mit Rieselhilfe versetzt				500g	1,99
Backhefe (frische)	Bioreal Biohefe Würfelhefe	Agrano GmbH & Co. K, Riegel am Kaiserstuhl	Konstanz: Koch's Biowelt	r	x	x		42g	0,49

¹ x = Bodenseeregion, r = regio angrenzend, D = Rest Deutschland

Produkte	Produktname	Hersteller	Einkaufsmöglichkeit	regio	bio	ohne GT	fair	Menge	Preis Euro
Eier	Haltungssystem 0 (öko)	Demeter Bayer, 78253 Eigeltingen-Münchhof	Radolfzell, Wochenmarkt	x	x	x		1 S-Kl.	0,24
	Haltungssystem 1 (Freiland)	Hönig Hof, 78367 Mühlingen	Radolfzell, Bauernmarkt	x		Nachfrage			
Puddingpulver									
Kartoffeln, Gemüse, Obst									
Gemüse	<i>saisonal</i>	Naturgut Sallinger, 78467 Allensbach Stöckenmühle	Konstanzer Wochenmarkt oder direkt	x	x	x		<i>saisonal</i>	
		Demeterhof Kessler, 78224 Singen-Bohlingen	Konstanzer Wochenmarkt	x	x	x			
		Demeter Pestalozzi-Gärtnerei, 78333 Stockach-Wahlwies	Radolfzeller Wochenmarkt	x	x	x			
		Pirim Neidhart, 78337 Öhningen-Schienen	Radolfzell: Sonnenklar Naturkost	x	x	x			
Kartoffeln									
Sauerkraut	Feines Sauerkraut Bioland	Schweizer, 70794 Filderstadt	Radolfzell, Reformhaus Berger	r	x	x			1,5
Milchprodukte									
Milch	Frische Vollmilch	Demeter Naturkostprodukte Sieben Zwerge, 88682 Salem	Radolfzell, OT Markelfingen, Frischemarkt Schnee	x	x	x		1 l	
Käse	Ziegenfrischkäse	Naturgut Sallinger, 78467 Allensbach Stöckenmühle	Konstanzer Wochenmarkt oder direkt	x	x	x			
	Bockskornkäse	Demeter Brennesselhof, 78253 Eigeltingen	Konstanz: Natur Leben	x	x	x		100g	1,99
	Heggebacher Bergkäse	Demeter Hegelbachhof, 88634 Herdwangen-Großschönau	Radolfzell: Sonnenklar Naturkost	x	x	x		100g	1,9
	Bioland Brie	Bergpracht Milchwerk GmbH & Co KG, 88069 Tettnang-Siggenweiler	Radolfzell, Kaufland	x	x	x		100g	1,09
	Bioland Camembert			x	x	x		125g	1,19
	Demeter Camembert	Hottenlocher Hofgemeinschaft, 78367 Mühlingen	Radolfzell, Bauernmarkt	x	x	x		100g	
Schlagsahne									

Produkte	Produktname	Hersteller	Einkaufsmöglichkeit	regio	bio	ohne GT	fair	Menge	Preis Euro
Butter	Bioland Fassbutter	M.Bauhofer Käserei GmbH, 88285 Kofeld-Bodnegg	Konstanz: Bio's Welt	x	x	x		250g	1,69
Jogurth	Demeter Jogurth	Demeter Naturkostprodukte Sieben Zwerge, 88682 Salem	Konstanz: Bio's Welt	x	x	x		500g	1,39
Quark	Demeter Quark	Demeter Brennesselhof, 78253 Eigeltingen	Konstanz: Bio's Welt	x	x	x		400g	1,99
Brotaufstriche süß									
Honig	Bioland Honig	Ökologische Imkerei J.Binder, 72108 Rottenburg	Radolfzell, Reformhaus Berger	r	x	x		375g	01.04.49
Brotaufstriche pikant									
ÖL, Essig									
	Sonnenblumenöl nativ, einheim. Saaten	RAPUNZEL NATURKOST AG, 87764 Legau	Radolfzell: Reformhaus Berger	r	x	x		0,5	3,29
Fleisch									
vom Rind	Fleisch % Wurst	Bioland Hof Elmengrund, 78194 Mauenheim; Fam. Keller	Radolfzell: Bauernmarkt	x	x	x			
vom Schwein									
Geflügel									
Reis, Ölsaaten, Hülsenfrüchte, Nudeln									
Fisch									

Produkte	Produktname	Hersteller	Einkaufsmöglichkeit	regio	bio	ohne GT	fair	Menge	Preis Euro
Getränke									
Apfelsaft	Bioland Apfelsaft	Jacoby, 79424 Auggen	Radolfzell: Kaufland	r	x	x		1l	0,99