

Speisekarte
Restaurant &
Café Flora

Lieber Gast,
herzlich Willkommen.

Wir freuen uns, Sie als Gast in unserem Restaurant & Café Flora begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt.

Vorab möchten wir Ihnen gern ein paar nützliche Informationen zu unserem Unternehmen geben:

Mit großer Sorgfalt achten wir besonders auf den Einkauf, die Zusammenstellung und die Zubereitung unserer Speisen. Wir verwenden stets qualitativ hochwertige, - wann immer möglich - heimische, eigene und frische Produkte. **Wir kochen ohne künstliche Geschmacksverstärker und Glutamat.**

Wir bitten um Ihr Verständnis, wenn es mitunter zu kleinen **Wartezeiten** kommen kann, alle Gerichte und Getränke, werden mit viel Liebe und bestem Wissen, frisch und eigens für Sie zubereitet. Da Waffeln und warme Speisen an zwei unterschiedlichen Posten zubereitet werden können diese nicht immer zu gleichen Zeiten serviert werden.

Sollten Sie unter einer **Lebensmittelallergie** oder einer Nahrungsmittelunverträglichkeit leiden, bitten wir Sie uns darüber vorab zu informieren. Detaillierte Informationen zu potenziellen Allergenen, Inhalts- und Zusatzstoffen finden Sie in einem gesonderten Ordner, den Sie bei uns anfordern können, gern informieren wir Sie bei Unsicherheiten umfangreich.

Bitte geben Sie eventuelle **Gutscheine/Rabattkarten** vor der

Bestellung ab, nach Rechnungsausstellung ist keine Anrechnung und Korrektur mehr möglich. Bei Anforderung eines **Bewirtungsbeleges**, bitten wir Sie ebenfalls, dies vor der Rechnungsausstellung zu äußern, da spätere Ausstellungen von Bewirtungsbelegen, mit Zeit und Mühe verbunden sind.

Unser Passwort für die freie W-Lan Nutzung: **CafeFlora** (in einem Wort großes C und großes F, nicht auf Café Flora Intern).

Der Verzehr von selbstmitgebrachten Speisen und Getränken ist bei uns nicht gestattet.

Über Anregungen freuen wir uns sehr.

Unsere Öffnungszeiten:

Von Anfang November - Ende März

Montag: 9-17 Uhr

Dienstag: 9-17 Uhr

Mittwoch: Geschlossen

Donnerstag: Geschlossen

Freitag: 9-17 Uhr

Samstag: 9-17 Uhr

Sonntag: 9-17 Uhr

Von Anfang April - Ende Oktober
Montag: 9-18 Uhr
Dienstag: 9-18 Uhr
Mittwoch: Geschlossen
Donnerstag: 9-18 Uhr
Freitag: 9-18 Uhr
Samstag: 9-18 Uhr
Sonntag: 9-18 Uhr

Inhaltsverzeichnis

Speisen

Brotzeiten - Schmackhafte
Gaumenkitzler.....ab Seite 5

Suppenliebe.....
.....ab Seite 7

Salate - Frisch von Wald und
Wiese.....ab Seite 8

Leckere
Ofenkartoffeln.....
.....ab Seite 10

Flammkuchen - Heiß
geliebt.....ab Seite
11

Kaiserschmarrn – Ein Stück vom Glück.....ab Seite 12

Milchreis.....
.....ab Seite 14

Nudelpfanne, Pikante Windbeutel.....ab Seite 15

Vegane Seiten.....
.....ab Seite 16

Unsere Seelenstreichler, Windbeutel, Waffeln & Eis.....ab Seite 19

Getränke

Hausgetränke, bekannte Erfrischer, heimische Durstlöscher & saisonale Getränke.....
.....ab Seite 26

Einheizer für die kältere Jahreszeit.....ab Seite 29

Wasser, Gänsewein, Wolkensaft.....ab Seite 30

**Heiße
Getränkesspezialitäten.....**
.....ab Seite 31

**Bier, Wein, Spirituosen,
Mixgetränke.....**ab Seite
38

Wissenswertes.....
.....ab Seite 44

Schmackhafte Gaumenkitzler - Unsere Brotzeiten

Steigerbrot

Typisch Harz - Echte regionale Mahlzeit mit deftigem
Schinken aus dem Tannenrauch, rustikalem
Holzofenbrot, zwei beidseitig gebratenen
Käsespiegeleiern und kleiner Salatgarnitur

12,30 Euro

Fernweh ☺

Dem Glück so nah - Unser leckeres geröstetes
Knoblauch - Dinkelbrot wird mit Kräuterrahm,
würzigem Wildkräutersalat, Tomaten, Mozzarella,
Oliven, Pesto (mit Nüssen), knackigen Sprossen und
lieblichen Pinienkernen belegt

☺ = Vegetarisch

Seite 7

= Vegan

Zum Teilen → Extra Teller, Glas, Besteck etc. + 0,50 €

10,50 Euro

Goldkind

Herzenswärmer - Zarte gebratene Hähnchenbruststreifen wandern genüsslich mit Wiesenchampignons und Zwiebeln auf eine Scheibe Dinkel-Holzofenbrot und vereinen sich mit cremiger Honig-Senfsauce, zum Schluss überbacken wir das Ganze noch mit Käse

12,70 Euro

Ziegenpeter 😊

Geröstetes Landbrot mit Pesto (mit Nüssen), Tomaten, Wildem Salat und Ziegenkäse dazu gesellen sich noch knackige Sprossen, rosa Pfefferbeeren und cremige Vinaigrette

10,50 Euro

Bacon - Ei - Stulle

Herzhaft gut - Unsere Lieblingsstulle besteht aus einer schönen Scheibe rustikalem Brot und ordentlich Kräuterrahm, darauf liegt feiner Salat mit fruchtiger Vinaigrette, Tomaten einem beidseitig gebratenem Spiegelei, Speck und Röstzwiebeln

11,80 Euro

(Geht selbstverständlich auch ohne Speck, also vegetarisch 😊... 10,40 Euro.)

Vegane Gaumenfreude 😊 &

Leckerbissen – nicht nur für Veganer – **Knuspriges** Dinkelbrot trifft auf selbstgemachtes Pesto (mit Nüssen), dazu gesellen sich wilder Salat, Avocado, fruchtige Tomaten, Salz vom Himalaya, kernige Hanfsamen und Vitaminreiche Sprossen

9,90 Euro



Weltenbummler &

Eine Scheibe Dinkelbrot trifft auf cremiges Mandelmus (auch als weißes Gold bezeichnet), darauf legen wir liebevoll süße Bananenscheiben, bestreuen es mit dem Superfood Hanfsamen und geben ihm mit einer Prise Zimt den letzten Schliff, fertig ist unser Lieblingsnack!

9,50 Euro

Herzblut 😊

Unser Herzblut besteht aus einer Scheibe geröstetem Brot, wird mit Aioli bestrichen, mit Salat und Tomaten belegt und danach mit gebratenen Champignons und Tannenholz-Rauchsalz verfeinert.

10,80 Euro

(auch vegan machbar, statt Aioli nehmen wir dann Pesto...10,80 Euro)

Suppenliebe

“ Streikt deine Kraft vor des Berges Kuppe, dann iss`
erst mal eine leckere hausgemachte Suppe”

Kleiner Teller (0,3 l) 5,70 Euro

Großer Teller (0,5 l) 9,60Euro

Zu allen Suppen reichen wir Brot.

**Wir bieten verschiedene
tagesfrische Suppen an!**

Bitte sprechen Sie uns an.

Frisch von Wald und Wiese

Flora Salate

Die Salate werden immer mit Brot serviert.

Dressing zur Wahl: Vinaigrette (Essig-Öl-Dressing) ☺ & oder
Honig-Senf-Dressing ☺ oder einfach Olivenöl & Zitrone ☺ &

Frisch verliebt ☺

Einfach herrlich frisch verliebt... Mit unseren wohlschmeckend frischen Wildkräutersalaten mit aromatischem Würzöl, ofenwarmem Ziegenkäse mit Berghonig und Blütenpollen, Apfelspalten und hauseigenen Walnüssen

★ Hierzu empfehlen wir unser Honig-Senf-Dressing

14,70 Euro

Sonnengold ☺

Ein mediterraner Salat mit Tomaten, Mozzarella, hausgemachtem Pesto (mit Nüssen), Pinienkernen und Oliven

★ Schmeckt super mit unserer hausgemachten Vinaigrette

12,90 Euro

Rohe Energie ☺ &

Energie Pur – Gemischte Blattsalate vereinen sich mit Avocado, Tomaten, Sprossen, Nussöl, Gojibeeren und werden mit verschiedenen Kernen getoppt



Klein 8,50 Euro

Groß 13,60 Euro

Einfach Pur! ☺ &

Gemischter Salat

Klein 6,70 Euro

Groß 10,30 Euro

Entzückte Gärtnerin ☺ &

Hier ist alles drin – Gemischter Gartensalat mit würzigem Blattsalat, fruchtigen Tomaten, knackigen Sprossen, erfrischender Gurke, lieblicher Karotte, aromatischen Frühlingszwiebeln, körnigen Sonnenblumenkernen, geschmackvollem Hanföl und aromatisch gebratenen Wiesenchampignons

Klein 9,60 Euro

Groß 14,70 Euro

Seemanns liebe Ahoi!

Wilder Salat trifft auf geräucherte Lachsscheiben, Tomaten, Gurke, Zwiebel und Honig-Senf-Dressing

17,50 Euro

Salat Americano

New York trifft Bad Harzburg – Blattsalate der Saison mit Tomaten, Parmesan, Croutons, Olivenöl, gebratenen Geflügelbruststreifen - schmecken schön intensiv und das dazu gereichte Honig-Senf- Dressing herrlich sämig

17,60 Euro

Harzer Tannenwald

Da schlägt nicht nur das Harzer Herz höher... gemischte
Blattsalate, cremig würziger Ziegenfrischkäse,
aromatischer Honig, Schinken aus dem Tannenrauch,
Tomaten und gebratene Champignons

★ Dazu passt unser Honig-Senf-Dressing

18,50 Euro

Tolle Extra - Zutaten für Salate, Brote, Ofenkartoffeln oder Flammkuchen

Gebratene Champignons 3,50 Euro	Avocadostreifen 2,50Euro
Gebratene Hähnchenbruststreifen 4,00 Euro	Croutons 1,00 Euro
Gebratener Bio-Tofu 3,00 Euro	Parmesan 1,50 Euro
Nüsse & Kerne 1,00 Euro	Extra Brot 1,10 Euro
Gojibeeren 1,50 Euro	Vitalstoffreiche Sprossen 1,00 Euro
Kräuterrahm oder Aioli 1,60 Euro	

Lust auf Leckere Ofenkartoffeln

Die Pure 😊... Ofenkartoffel mit Kräuterrahm oder Aioli
& Salatbouquet

8,90 Euro

Die Mediterrane 😊... Ofenkartoffel mit Kräuterrahm
oder Aioli, mediterranem Pfannengemüse und
Salatbouquet

13,50 Euro

Pesto 😊 & ... Ofenkartoffel mit hausgemachtem
Pesto (mit Nüssen) & Salatbouquet

😊 = Vegetarisch

Seite 13

= Vegan

Zum Teilen → Extra Teller, Glas, Besteck etc. + 0,50 €

9,60 Euro

Mit Pilzen 😊...Ofenkartoffel mit Kräuterrahm oder Aioli, Salatbouquet und gebratenen Wiesenchampignons

13,50Euro

Die Herzhafte...Ofenkartoffel mit Kräuterrahm oder Aioli, Salatbouquet und gebratenen Hähnchenbruststreifen

15,20 Euro

Mit Fisch... Ofenkartoffel mit Kräuterrahm oder Aioli, Salatbouquet und geräucherten Lachsscheiben

15,70 Euro

Die Leichte 😊... Ofenkartoffel mit Kräuterrahm oder Aioli, Salatbouquet, Tomaten & Mozzarella

12,60 Euro

Die Klassische 😊...Ofenkartoffel mit Butter, Salatbouquet und Kräuterrahm

9,50 Euro

★ Aus Qualitäts- und Geschmacksgründen verwenden wir nur eigens ausgewählte Kartoffeln, diese können mal kleiner und mal größer sein, bei kleineren Kartoffeln erhöhen wir selbstverständlich die Anzahl...

Flammkuchen - Heiß geliebt... und frisch belegt

Wanderlust

Flammkuchen mit Creme, Speck, Frühlingszwiebeln und Emmentaler überbacken
12,20 Euro

Champignon ☺

Flammkuchen mit Creme, Frühlingszwiebeln, Emmentaler und Champignons
12,20 Euro

Vegane Flamme ☺ &

Flammkuchen mit Sojacreme, Gemüse & selbstgemachtes Pesto (mit Nüssen)
14,60 Euro

Flammkuchen 7 Geißlein ☺

Flammkuchen belegt mit Creme, roten Zwiebeln, Apfelspalten, Rosmarin, Ziegenfrischkäse und Waldhonig
14,60 Euro

Flammkuchen Tomate - Mozzarella ☺

Flammkuchen belegt mit Creme, Tomaten, Mozzarella, Pesto (mit Nüssen), Pinienkerne und wildem Salat

13,50 Euro

- ★ Zusatzinformation: Unsere Flammkuchenböden bestehen aus Mehl, Wasser und Salz, die Böden werden frisch für Sie belegt, so können Sie auch gern Zutaten weglassen oder ergänzen. Wir geben uns stets die größte Mühe Ihre Wünsche zu erfüllen, doch bitte beachten Sie das z.B. bei Gemüse, Mozzarella oder anderem der Wassergehalt von Natur aus sehr hoch ist und dies die Knusprigkeit des Flammkuchens beeinflussen kann.

Ein Stück vom Glück - Unser Kaiserschmarrn

- Bei uns zu 100 % aus Dinkelmehl, Kaiserschmarrn dauert in der Zubereitung ein wenig länger - doch das Warten lohnt sich!

Wir haben einige unserer Lieblingsvarianten für Sie zusammengestellt einmal **in normaler Größe als Kaiserschmarrn** und einmal in **kleinerer Größe als Prinzenschmarrn**.

Sie haben die Auswahl und die Qual der Wahl!

Herkunft & Geschichte des Kaiserschmarrn

Hat der Kaiserschmarrn wirklich was mit dem Kaiser zu tun? Hier erfahren Sie mehr über die Herkunft und die Geschichte der beliebten österreichischen Mehlspeise.

Gleich vorneweg: Es gibt viele Geschichten über den Kaiserschmarrn. So richtig wird es sich daher wohl nicht klären lassen woher der Kaiserschmarrn wohl wirklich kommt. Gemeinsam ist jedoch nahezu all diesen Geschichten, das die Herkunft auf Kaiser Franz Joseph I. und seine Gattin Elisabeth zurückgeht. Der Kaiserschmarrn muß demnach Mitte des 18. Jahrhunderts in Österreich entstanden sein.

Eine am häufigsten erzählte Geschichte besagt, das Kaiser Franz Josef I. eine Speise, welche der Küchenchef kreierte und welche von der sehr auf die schlanke Linie bedachte Kaiserin Elisabeth (Sissi) verschmäht wurde, mit den Worten "Na geb' er mir halt den Schmarren her, den unser Leopold da wieder z'sammenkocht hat" bedachte. Dem Kaiser schmeckte die Speise so gut, so das sich dann schnell als die Bezeichnung "Kaiserschmarrn" durchsetzte.

Ähnlich erzählt sich auch folgende Geschichte: Zur Hochzeit von Elisabeth und Kaiser Franz Joseph wurde von den Küchenchefs zu Ehren der Kaiserin ein "Kaiserinschmarrn" entwickelt. Da die Speise dem Kaiser jedoch besser geschmeckt haben soll als der Kaiserin, wurde aus dem Namen kurzerhand "Kaiserschmarrn".

In einer weiteren Geschichte bekam der Kaiser von einem Senn (in Österreich auch als "Kaser" bezeichnet) auf einer Jagdhütte einen "Kaiserschmarrn" serviert. Der Kaiser war davon so begeistert, das er die Speise kurzerhand in Kaiserschmarrn umbtaufte.

(Quelle: www.kaiserschmarrn.net)

Kaiserschmarrn	Prinzenschmarrn
<p>Der Klassische... Kaiserschmarrn pur, mit Rosinen, Mandeln, Zimt & Zucker</p> <p>8,50 Euro</p>	<p>Der Klassische... Prinzenschmarrn pur, mit Rosinen, Mandeln, Zimt & Zucker</p> <p>6,70 Euro</p>
<p>Der Klassische mit Kompott... Kaiserschmarrn pur, mit Rosinen, Mandeln, Zimt & Zucker und einem Kompott nach Wahl (Apfelkompott, Zwetschgenröster, Kirschen, Mangopüree)</p> <p>10,10 Euro</p>	<p>Der Klassische mit Kompott... Prinzenschmarrn pur, mit Rosinen, Mandeln, Zimt & Zucker und einem Kompott nach Wahl (Apfelkompott, Zwetschgenröster, Kirschen, Mangopüree)</p> <p>8,30 Euro</p>
<p>Kaiserschmarrn Sorgenfrei</p> <p>Da bleiben keine Wünsche offen - unser Kaiserschmarrn kommt mit Rosinen, Mandeln, Zimt & Zucker, Eierlikör, Apfelkompott und cremigem</p>	<p>Prinzenschmarrn Sorgenfrei</p> <p>Da bleiben keine Wünsche offen - unser Prinzenschmarrn kommt mit Rosinen, Mandeln, Zimt & Zucker,</p>

<p>Vanilleeis daher 13,30 Euro</p>	<p>Eierlikör, Apfelkompott und cremigem Vanilleeis daher 11,50 Euro</p>
<p>Kaiserschmarrn Deluxe Die Deluxevariante unseres Kaiserschmarrns - natürlich mit Rosinen, Mandeln, Zimt & Zucker, Baileys, gebundenen Kirschen, Schokoladeneis und Sahne 14,10 Euro</p>	<p>Prinzenschmarrn Deluxe Die Deluxevariante unseres Prinzenschmarrns - natürlich mit Rosinen, Mandeln, Zimt & Zucker, Baileys, gebundenen Kirschen, Schokoladeneis und Sahne 12,10 Euro</p>

Milchreis

“Schon als Kinder haben wir für Milchreis alles stehen und liegen lassen. Wir bereiten unser liebstes Wohlfühlessen für Sie in bunter Vielfalt und nach alter Rezeptur zu.”

Milchreis Klassisch , mit Zimt & Zucker
Teller (normale Portion) 5,60 Euro // Kleine
Portion 4,10 Euro

Milchreis nach Großmutter's Art , mit einem Stückchen Butter, Zimt & Zucker

Teller (normale Portion) 5,90 Euro // Kleine Portion 4,40 Euro

Fruchtiger Milchreis , mit Zimt & Zucker und einem Kompott nach Wahl (Apfelkompott, Zwetschgenkompott, Kirschkompott oder Mangokompott)

Teller (normale Portion) 6,70 Euro // Kleine Portion 5,40 Euro

Beschwipster Milchreis , mit Zimt & Zucker, Kirschen und Eierlikör

Teller (normale Portion) 9,10 Euro // Kleine Portion 7,70 Euro

Altdeutscher Milchreis , mit Zimt & Zucker, Rosinen, Mandeln und Butter

Teller (normale Portion) 6,60 Euro // Kleine Portion 5,30 Euro

Kokosmilchreis & , Südsee auf der Zunge, diesen Milchreis kochen wir mit cremiger Kokosmilch und schicken ihn mit Mangopüree auf die Sonnenseite.

Teller (normale Portion) 7,70 Euro // Kleine Portion 6,40 Euro

Unsere Nudelpfanne

Nudelpfanne mit Hähnchenbruststreifen, Paprika, Brokkoli, Zwiebeln & Champignons in einer leichten Tomatensauce, dazu reichen wir einen kleinen Beilagensalat

Kleine Portion
10,10 Euro

Große Portion 14,10
Euro

Pikante Windbeutel

Windbeutel gefüllt mit Kräuterrahm, wildem Salat & Vinaigrette, Tomate - Mozzarella, Pesto (mit Nüssen) und Pinienkernen

10,50 Euro

Windbeutel gefüllt mit herrlich cremigem Kräuterrahm, fein geräucherten Lachsscheiben, wildem Salat & Honig-Senf- Dressing, getoppt mit mildem Ziegenfrischkäse

13,50 Euro



Vegane Seiten im Cafe Flora

Hier noch einmal in Kürze unsere veganen Speisen mit ein paar Extras...

Vegane Suppe nach Tagesangebot

Kleiner Teller (0,25 l) 5,70 Euro
Großer Teller (0,5 l) 9,60 Euro

Vegane Gaumenfreude ☺ &

Leckerbissen – nicht nur für Veganer – **Knuspriges** Röstbrot trifft auf selbstgemachtes Pesto (mit Nüssen), dazu gesellen sich wilder Salat, Avocado, fruchtige Tomaten, Salz vom Himalaya, kernige Hanfsamen und Vitaminreiche Sprossen
9,90 Euro

Weltenbummler &

Eine Scheibe Dinkelbrot trifft auf cremiges Mandelmus (auch als weißes Gold bezeichnet), darauf legen wir liebevoll süße Bananenscheiben, bestreuen es mit dem Superfood Hanfsamen und geben ihm mit einer Prise Zimt den letzten Schliff, fertig ist unser Lieblingsnack!
9,50 Euro

Vegane Salate

☺ = Vegetarisch

Seite 22

= Vegan

Zum Teilen → Extra Teller, Glas, Besteck etc. + 0,50 €

Die Salate werden immer mit Brot serviert.
Dressing zur Wahl: Vinaigrette (Essig & Öl) oder
Olivenöl & Zitrone

Einfach Pur! 😊 &

Gemischter Salat

Klein 6,70 Euro

Groß 10,30 Euro

Rohe Energie 😊 &

Energie Pur – Gemischte Blattsalate vereinen sich mit
Avocado, Tomaten, Sprossen, Nussöl, Gojibeeren und
werden mit verschiedenen Kernen getoppt

Klein 8,50 Euro

Groß 13,60 Euro

Entzückte Gärtnerin 😊 &

Hier ist alles drin – Gemischter Gartensalat mit
würzigem Blattsalat, fruchtigen Tomaten, knackigen
Sprossen, erfrischender Gurke, lieblicher Karotte,
aromatischen Frühlingszwiebeln, körnigen

Sonnenblumenkernen, geschmackvollem Hanföl und
aromatisch gebratenen Wiesenchampignons

Klein 9,60 Euro

Groß 14,70 Euro

Flammkuchen 😊 &

Vegane Flamme

Flammkuchen mit Sojacreme, Gemüse &
selbstgemachtes Pesto (mit Nüssen)

14,60 Euro

Ofenkartoffeln 😊 &

Die Vegane Pure ... Ofenkartoffel mit veganem Soja -
Kräuterrahm & Salatbouquet

9,70 Euro

Die Vegane Mediterrane... Ofenkartoffel mit
veganem Soja - Kräuterrahm, mediterranem
Pfannengemüse und Salatbouquet

14,80 Euro

Vegan Pesto Pur... Ofenkartoffel mit Pesto (mit
Nüssen) & Salatbouquet

9,60 Euro

Mit Pilzen... Ofenkartoffel mit veganem Soja -
Kräuterrahm, Salatbouquet und gebratenen
Wiesenchampignons

14,80 Euro

Milchreis &

Kokosmilchreis - Südsee auf der Zunge,
diesen Milchreis kochen wir mit cremiger
Kokosmilch und schicken ihn mit Mangopüree auf
die Sonnenseite.

Normale Portion 7,70 Euro // Kleine Portion 6,40 €

★ **Wir haben auch leckere vegane
Waffeln, diese stehen bei unseren
Seelenstreichlern.**



Unsere Waffeln, Seelenstreichler und andere Schmeicheleien

Willkommen im Schlaraffenland

*** Frische hausgebackene Dinkelwaffeln... nach überlieferter Rezeptur – nicht staubtrocken sondern innen schön saftig & locker- so schmecken sie uns am besten. ***

Waffel mit oder ohne Puderzucker

3,60 Euro

Waffel mit Sahne, Vanilleeis und Kirschen

6,70 Euro

Waffel mit Sahne, Vanilleeis und heißen Kirschen

7,70 Euro

Kokoswaffel mit Sahne, Vanilleeis und Mangomus

7,00 Euro

Waffel mit Sahne, Vanilleeis und feinem Eierlikör

7,80 Euro

Waffel mit Walnusseis, Apfelspalten und Karamellsauce

6,70 Euro

**Waffel mit Sahne, Schokoladeneis und
Schokoladensauce**

6,10 Euro

Mohnwaffel mit Kirschen, Vanilleeis und Sahne

7,00 Euro

**(Ge-)Nusswaffel mit Vanilleeis, Sahne und
Karamellsauce**

7,00 Euro

**Zimtwaffel mit Sahne, Vanilleeis und
Zwetschgenkompott**

7,00 Euro

**Lavendelwaffel mit Sahne, Vanilleeis, weißer
Schokoladensauce und Lavendelöl**

7,00 Euro

**Waffel mit Kirschen, Vanilleeis, Sahne mit Zimt &
Zucker und Eierlikör**

8,20 Euro

**Harzwälder Waffel mit Schokoladeneis, Sahne
und beschwipsten Kirschen**

8,70Euro

**Waffel mit Banane, Schokoladensauce,
Erdnüssen, Vanilleeis und Sahne**

7,90 Euro

**Bunte Kinderwaffel, Waffel mit Sahne, Vanilleeis
und bunten Streuseln**

5,90 Euro

Waffel mit Kinderschokolade, Sahne und Vanilleeis

6,90 Euro

Bienenstichwaffel, Waffel mit gerösteten Mandeln, Vanilleeis, Sahne und Karamellsauce

6,90 Euro

Waffel mit Vanilleeis, Sahne, Erdbeersauce und weißen Schokoladenstückchen

6,90 Euro

Superfood-Waffel, Waffel mit Hagebuttenpulver, Vanilleeis, Sahne und Honig

7,00 Euro

Schlaraffelwaffel, Hausgebackene Dinkelwaffel mit Walnusseis, Sahne, Karamellsauce, frischen Früchten und allerlei Keks- und Pralinenstückchen

9,50 Euro

Klosterwaffel, Waffel mit Sahne, Vanilleeis und Quittenlikör

7,50 Euro

Deluxewaffel, Waffel mit Schokoladeneis, Nougatstückchen & Giotto, Sahne und weißer Schokoladensauce

9,30 Euro

Spezialwaffeln & Spezialkuchen

(Diese Waffeln werden im gleichen Waffeleisen gebacken wie unsere Dinkelwaffeln.)

Vegane Waffel (Dinkelmehl, Traubenkernmehl, Kokosraspeln) mit Puderzucker
4,40 Euro

Buchweizenwaffel (100 % Buchweizenmehl)
4,40 Euro

Russische Buchweizenwaffel mit Kirschen, Eis und Sahne
7,60 Euro

Unsere Waffel und Eisextras:

Kugel Eis (Vanille, Schoko, Walnuss, Zitrone, Erdbeer oder Kirsch)

Je Kugel 1,40 Euro

Sauce (dunkle Schokolade, weiße Schokolade, Karamell, Erdbeer)

je Portion 0,60 Euro

Öl (Kürbiskernöl, Lavendelöl) je Portion 1,00 Euro

Portion Sahne 0,70 Euro

Portion Kompott (Apfel, Zwetschge, Kirsch oder Mango) 1,50 Euro

Teig mit Extrazutat (Nüsse, Kerne, Zimt, Kokos, Mohn, Rosinen, Mandeln) 0,50 Euro

Frische Früchte 3,00 Euro

Extrazutaten (Kekse, Pralinen) 1,50 Euro

Streusel (bunte Zuckerstreusel,
Schokoladenstreusel) 0,50 Euro

Eiszeiten und andere Leckereien

Eisbecher Flora

Kugel Vanilleeis, Walnusseis und Schokoladeneis mit
frischen Früchten, Sahne und Karamellsauce

8,10 Euro

Heiße Hexe

Drei Kugeln Vanilleeis mit heißen Kirschen und Sahne

6,50 Euro

Eisbecher Nussknacker

Drei Kugeln Walnusseis, Sahne, Nüsse, Karamellsauce

6,30 Euro

Tropischer Engel

Maracujasaft mit einer Kugel Vanilleeis, Blue Curacao
und Sahne

4,60 Euro

Sanfter Engel

Orangensaft mit einer Kugel Vanilleeis und Sahne

4,20 Euro

Harzer Engel

Kirschsafft mit einer Kugel Vanilleeis und Sahne

4,20 Euro

Knackiger Kürbiskernbecher

Drei Kugeln Vanilleeis, Sahne, Kürbiskerne und Kürbiskernöl

5,90 Euro

Eisbecher Luftsprung

Drei Kugeln Vanilleeis, Sahne, Apfelmus und Eierlikör

8,50 Euro

Eisbecher Schokoschock

(“9 von 10 Personen lieben Schokolade, der 10. Lügt.”)

Drei Kugeln Schokoladeneis, Schokoladensplitter, Sahne, Schokoladensauce

6,50 Euro

Brockeneisbecher

Zwei Kugeln Schokoladeneis, eine Kugel Vanilleeis, gebundene Kirschen, Sahne, Schokoladensplitter

7,50 Euro

Sekt liebt Zitrone

Sekt mit einer Kugel Zitroneneis

5,40 Euro

Superfood Goji-Becher

3 Kugeln Vanilleeis, Gojibeerenlikör, Gojibeeren und Sahne

8,20 Euro

Verträumter Mohnbecher

3 Kugeln Vanilleeis, Bio-Mohnöl, gemahlener Mohn, Kirschen und Sahne

7,10 Euro

Eiskaffee (Saisonal verfügbar)

Eine Kugel Vanilleeis, frischer kalter Kaffee und Sahne

4,20 Euro

Eisschokolade (Saisonal verfügbar)

Eine Kugel Schokoladeneis, kalter Kakao und Sahne

4,20 Euro

Heiß verliebt!

Warmer Kaffee vereint sich mit kaltem Vanilleeis und Sahne

4,90 Euro

Quarkerei

Cremiger Quark und lieblicher Honig vereinen sich mit frischen Früchten

6,20 Euro

Joghurt-Mango-Liaison

Erfrischender Joghurt trifft auf fruchtig intensives
Mangopüree

5,20 Euro

Glücksbecher

2 Kugeln Schokoladeneis, 1 Kugel cremiges Vanilleeis,
Bananenstückchen, Sahne, Schokoladensauce und
Erdnüsse

8,10 Euro

Kinderriegelbecher

Kugeln Vanilleeis, 1 Kugel Schokoladeneis,
Kinderriegel, Sahne, Schokoladensauce

6,20 Euro

Phantasiebecher

3 Kugeln Vanilleeis, Amarettinis, Pralinen, frische
Früchte, Sahne und Sauce

8,50 Euro

Urlaubsträume

3 Kugeln Vanilleeis, Mangomark, Sahne, Kokosraspeln

7,20 Euro

Kinderstreuseleis

Eine Kugel Eis nach Wahl mit bunten Streuseln oder
Schokoladenstreuseln

1,70 Euro

Ein Hauch Provence

2 Kugeln Bourbon-Vanilleeis mit original französischem
Lavendelöl verfeinert und Sahne

4,50 Euro

☺ = Vegetarisch

Seite 33

= Vegan

Zum Teilen → Extra Teller, Glas, Besteck etc. + 0,50 €

Zum Mitnehmen → Essensreste / Verpackung + 1,00 €

Unsere Eissorten:

Bourbon-Vanille, Schokoladeneis, Walnusseis
Nach Saison und Verfügbarkeit - Erdbeereis, Kirscheis,
Zitroneneis

Kugel Eis 1,40 Euro

Unsere Windbeutelkreationen - “Sturmsäcke”

- Kleiner Burgberg** – Windbeutel gefüllt mit
Sahne, Vanilleeis & Kirschen 5,90 Euro
- Der Cremige** – Windbeutel gefüllt mit Sahne,
Vanilleeis, Kirschen & Eierlikör
7,50 Euro
- Der Schokoladige** – Windbeutel gefüllt mit
Sahne, Schokoladeneis, weißer und dunkler
Schokoladensauce
5,90 Euro
- Der Nussige** – Windbeutel gefüllt mit
Walnusseis, Sahne, Karamellsauce und
gehackten Nüssen
5,90 Euro
- Der Fruchtige** – Windbeutel gefüllt mit
Zwetschgenkompott, Vanilleeis und Sahne

5,90 Euro

Der Schwede – Windbeutel gefüllt mit
Apfelkompott, Sahne, Vanilleeis & Eierlikör

7,50 Euro

Der Kernige – Windbeutel gefüllt mit Sahne,
Vanilleeis, Kürbiskernen und Kürbiskernöl

5,90 Euro

Unsere Hausgetränke und andere spritzige Erfrischungen

Indischer Mango-Lassi

Mango & erfrischender Naturjoghurt

4,90 Euro

...gern auch vegan mit Sojajoghurt

5,90 Euro

Bio - Birkensaft

Purer Birkensaft war ein traditionelles Getränk der
Wikinger und galt schon seit jeher als vitalisierend und
reinigend.

(Flasche 250 ml) 4,90 Euro

Bio - Quittensaft

Herb fruchtiger Quittensaft, schon seit Jahrhunderten
als Heilmittel geschätzt.

0,25 l

3,90 Euro

0,5 l

6,90 Euro

☺ = Vegetarisch

Seite 35

= Vegan

Zum Teilen → Extra Teller, Glas, Besteck etc. + 0,50 €

... auch gern als spritzige Schorle

Altenauer Kräuterlimonade

Lecker erfrischende Kräuterlimonade mit besten Harzer
Kräutern...

Lindenblüten, Gerstenmalzextrakt, Hagebuttenextrakt,
Löwenzahnextrakt und Angelikawurzelextrakt

0,33 l Flasche 3,90 Euro

Thomas Henry - Mystic Mango Limonade

Exotisch frische Mangolimo.... absolut lecker, einfach
empfehlenswert

0,2 l Flasche 3,30 Euro

Kiba

Frisch gemixter Bananen-Kirschsaft

0,25 l 3,10 Euro 0,5 l 5,20 Euro

Hausgemachte Limonaden (0,44 l)

4,10 Euro

(Saisonal wechselnd - immer erfrischend.)



Bekannte Erfrischer & Heimische Durstlöscher

Coca Cola, Coca Cola Zero, Fanta, Sprite, Mezzo Mix –
0,33 l Flasche 3,90 €

Tonic - Fever Tree Mediterranean (einfach Einzigartig)
0,25 l Flasche 3,60 Euro

Bad Harzburger **Waldmeisterbrause** 0,25 l | 2,80 Euro

Bad Harzburger **Waldmeisterbrause** 0,5 l | 4,90 Euro

Altenauer Kräuterlimonade

Lecker erfrischende Kräuterlimonade mit besten Harzer Kräutern...

Lindenblüten, Gerstenmalzextrakt, Hagebuttenextrakt, Löwenzahnextrakt und Angelikawurzelextrakt

0,33 l Flasche 3,90 Euro

Feine Nektare, Säfte & spritzige Schorlen

Als Saft oder als Schorle...	0,25 l	0,5 l
Traubensaft direkt vom Winzer weiß oder rot (Weingut Karolinenhof)	3,20 Euro	5,90 Euro
Apfelsaft vom Obsthof Ulrich (naturtrüb)	3,20 Euro	5,90 Euro
Orangensaft (Direktsaft)	3,10 Euro	5,80 Euro
Rhabarbernektar	3,10 Euro	5,80 Euro
Maracujanektar	3,10 Euro	5,80 Euro
Kirschnektar	3,10 Euro	5,80 Euro
Bananennektar	3,10 Euro	5,80 Euro
Quittensaft	3,90 Euro	6,90 Euro

Einheizer für die kältere Zeiten

Hausgemachter **Eierpunsch** mit Sahne & Zimt 4,90 Euro

Lumumba - Kakao mit Rum & Sahne 5,50 Euro

Russische Schokolade - Kakao mit Wodka & Sahne 5,50 Euro

Baileys Chocolate Kiss - Kakao mit Baileys & Sahne 5,50 Euro

Holländerkaffee - Kaffee mit Eierlikör, Sahnehaube & Schokoladenpulver 4,90 Euro

Irish Coffee - Kaffee mit Whiskey & Sahnehaube 4,90 Euro

Grog - Rum, Wasser & Kandis 4,70 Euro

Baileys Latte - Latte Macchiato mit Baileys 5,50 Euro

Eierlikör Latte - Latte Macchiato mit Eierlikör 5,50 Euro

Nönnchen mit Haube - warmer Wöltingeröder Zimtlükör mit Sahnehaube 3,90 Euro

Amaretto - Latte - Latte Machiato mit Amaretto 5,50 Euro

Pott Früchtetea & Amaretto 5,50 Euro

Glühwein nach Tagesangebot (mal rot, mal grün) 3,90 Euro

Es geht auch ganz ohne Alkohol...

Heißer Apfelsaft mit Zimt

4,10 Euro

Goldene Milch

Unsere Goldene Milch wird nach einer eigenen Rezeptur mit Ingwer, Zimt, Muskat, Nelke, Pfeffer und Kurkuma zubereitet und mit Honig serviert.

Glas 4,50 Euro

(natürlich bereiten wir Ihnen die Goldene Milch auch gern vegan + 0,80 Euro)

**“Gänsewein” “Wolkensaft” “Wasser”
“Arbeitersekt”**

“Eskimoflip” “H2O” “Quell des Lebens”

Besonderes Regionales

Bad Harzburger Mineralwasser

0,25 l Flasche in naturelle, medium oder classic
2,70 Euro

0,75 l Flasche in naturelle, medium oder classic
5,90 Euro

Karaffe Leitungswasser 0,25 l 1,50 Euro

Karaffe Leitungswasser 0,5 l 3,00 Euro

Heiße Getränke

Kaffeezeiten

***Gern bereiten wir Ihnen unsere
Kaffeespezialitäten von stark bis koffeinfrei zu.***

Kaffee – Tasse 2,80 Euro // Pott 3,40 Euro // Kännchen
3,90 Euro

Cappuccino mit Milchschaum – Tasse 2,90 € //
Pott 3,80 € // Glas 4,70 €

Cappuccino mit Sahne – Tasse 3,40 Euro // Pott
4,30 Euro // Glas 5,50 Euro

Latte Macchiato – Glas 3,90 Euro

Espresso – Einfach 2,60 € // Doppelt 4,30 € //
Espresso Macchiato 2,80 €

Milchkaffee – Pott 3,40 Euro

Techtelmechtel (Kaffee trifft Kakao) - Glas 4,10
Euro

Extrazutaten für Ihren Kaffee:

- ❖ Vanillesirup + 0,60 Euro
- ❖ Karamellsirup + 0,60 Euro
- ❖ Haselnusssirup + 0,60 Euro
- ❖ Zubereitung mit Ersatzmilch + 0,80€

Unsere Kaffeealternativen

Pott Bio Dinkelkaffee mit Wasser oder Milch ☺
aufgegossen 3,90 Euro

Pott Bio Lupinenkaffee mit Wasser oder Milch ☺
aufgegossen 3,90 Euro

❖ Zubereitung mit Ersatzmilch + 0,80€

Schokoladenseiten, Chai`s & andere herzerwärmende Milchmodgetränke

Pott heiße **Milchsokolade** 3,50 Euro

Glas heiße **Weißer Milchsokolade** (von Callebaut) 4,50 Euro

Glas heiße **dunkle Schokolade (40 % Kakaoanteil, Suchard)** 4,50 Euro

Glas heiße **dunkle Schokolade** aus Criollobohnen (**100 % Kakaoanteil, Bio**)*Achtung: Nichts für schwache Nerven! 4,90 Euro
(gern bereiten wir Ihnen diese Schokolade auch vegan/laktosefrei zu + 0,80 Euro)

...extra Portion Schlagsahne + 0,70 Euro

Goldene

Milch

Glas 4,50 Euro

Genießen Sie die wohltuenden Kräfte des traditionellen ayurvedischen Heilgetränkes. Die goldene Farbe und das wundervolle Aroma verwöhnen Augen und Nase, die enthaltenen Gewürze verzaubern mit ihrem exotischen Geschmack.

Unsere Goldene Milch wird nach einer eigenen Rezeptur mit Ingwer, Zimt, Muskat, Nelke, Pfeffer und Kurkuma zubereitet und mit Honig serviert.

(natürlich bereiten wir Ihnen die Goldene Milch auch gern vegan oder laktosefrei zu + 0,80 Euro)

Warme Caroblade

Kleine Schwester der Schokolade...Carob entstammt der Frucht des Johannisbrotbaums, von dessen Johannisbrotkernmehl Sie vielleicht schon gehört haben. Für Carob wird das Fruchtfleisch entkernt, getrocknet, geröstet und dann gemahlen. Es schmeckt ähnlich wie Kakaopulver, kann genauso oder in einer Mischung mit Kakaopulver verwendet werden, nur dass es nicht bitter, sondern süß schmeckt. Dadurch ist es ideal für die zuckerreduzierte Küche. Zudem enthält es anders als Kakao kein aufputschendes Theobromin und Koffein, wodurch es auch für Kinder im klaren Vorteil liegt. Stattdessen enthält Carob recht viele Ballaststoffe, β -Carotin, Eisen und Calcium. Regelmäßig eingenommen wirkt es zudem darmregulierend bei Durchfall und Verstopfung.

Pott warme Caroblade mit Zimt & Vanille verfeinert
4,50 Euro

(auf Wunsch auch gern vegan oder laktosefrei + 0,80 Euro)

Unsere Chai's...

Power Chai Latte Matcha - mit Antioxidantien ☺ & möglich

Dieser köstliche, Power Chai von David Rio kombiniert schwarzen Tee und Matcha Grüntee mit einer wundervollen Gewürzmischung aus Vanille, Zimt, Kardamom, Rohrzucker und einer feinen Ingwer-Note zu einem cremigen, leckeren Genuss ganz frei von Milchbestandteilen.

Chai Latte Red Panda Pumpkin (Kürbis, nur saisonal verfügbar) ☺

Der limitierte Red Panda Pumpkin Chai hat einen natürlichen und angenehmen Kürbisgeschmack, der perfekt mit der biologischen Gewürzmischung aus Kardamom, Nelken, Zimt und Ingwer harmoniert. Der Red Panda Pumpkin Chai von David Rio passt perfekt in den Herbst und wird ganz einfach mit Wasser oder Milch zubereitet. Wir empfehlen die Milch zur Zubereitung. Saisonartikel. Nur kurze Zeit verfügbar! Mithilfe des gewählten Namens Red Panda Pumpkin Chai soll auf die gefährdete Spezies des Roten Pandas aufmerksam gemacht werden, der im östlichen Himalaya und Südwesten Chinas Zuhause ist und dessen Population stetig sinkt.

Chai Latte Toucan Mango ☺

Der Toucan Mango Chai von David-Rio ist ein exotischer Mix aus Schwarzem Tee, exotischen Gewürzen, Honig und fruchtiger Mango.

Chai Latte Elephant Vanilla ☺

Der Klassiker von David Rio. David Rio Elephant Vanilla Chai ist ein besonderes Geschmackserlebnis für Jung und Alt. Traditionsreiche Chai Gewürzmischung deren Geschichte in Indien liegt wo er seit Jahrhunderten getrunken wird.

Chai White Shark (Zitrus-Cayenne) ☺

Erfrischt mit einer knackigen Zitrusnote und einem dezenten Cayenne-Kick. Seine Basis ist weißer Tee.

Glas Chai mit Milch je 4,10 Euro

Glas Chai mit Ersatzmilch 4,90 Euro

Warum wir nur David Rio Chai verwenden

Im Mai 1996 gründeten David Scott Lowe und Rio H. Miura die Firma David Rio in San Francisco als Premium Chai-Marke. Nachhaltigkeit ist ein wesentlicher Bestandteil der Firmenphilosophie, weshalb die Gewürzteesmischungen alle

nach bedrohten Tierarten benannt sind. In der Kombination hochwertigster Zutaten liegt das Geheimnis des außergewöhnlichen Geschmacks: Perfekt ausbalancierter schwarzer und grüner Tee, exotische Premium-Gewürze aus Madagascar, Guatemala und Indonesien, Chinesischer Ingwer, echter Rohrohrzucker und echtes Honiggranulat. David Rio bezieht seine Gewürze aus dem biologischen statt aus dem konventionellen Landbau. Ein Teil der Umsätze wird an Tierschutzorganisationen gespendet.

Teespezialitäten

Pott Tee 3,10 Euro

2.Aufguss + 1,00 €

Schwarzer Tee

Wer hat den schwarzen Tee geschwärzt? Niemand. Tee wird von allein schwarz, wenn man ihn in seiner ursprünglichen Form, nämlich als grünen Tee, an die feuchtwarme Luft setzt und oxidieren lässt. Allerdings müssen die Blätter vorerst gerollt oder gebrochen werden, damit die ätherischen Öle aus den Blättern treten können. Dem einen oder anderen mag dieser Vorgang auch als Fermentation bekannt sein. Das ist in etwa so wie mit der Bananenschale: Wer sie anritzt und liegen lässt, wird sein schwarzes Wunder erleben. Vermutlich wollte es vor rund vierhundert Jahren der Zufall, dass Schwarztee entdeckt wurde. Wir stellen uns das so vor: Da landet ein Sack frisch geernteter Teeblätter in der Ecke und gerät in Vergessenheit. Als der Bauer nach Monaten darauf stößt, ärgert er sich schwarz - so schwarz wie der Inhalt, den er nun vorfindet und von dem er glaubt, er sei verfault. Aber der Mann will nichts verschwenden. Er bereitet den in Wahrheit fermentierten und getrockneten schwarzen Tee zu und ist begeistert von diesem neuen Aroma... So könnte sie ausgesehen haben, die Geburtsstunde des schwarzen Tees.

Twinings Earl Grey (Offizieller Lieferant des britischen Königshauses)

Bio - Assam

☺ = Vegetarisch

Seite 46

= Vegan

Zum Teilen → Extra Teller, Glas, Besteck etc. + 0,50 €

Bio - Darjeeling

Istanbul Nights (Bio-Schwarzteemischung, Dieser leichte osmanische Frische-Kick führt Sie aus in die schicksten Clubs der Trend-Metropole, wo Sie an den Ufern des Bosphorus in den Sonnenaufgang hinein tanzen... Die edle Basis aus Ceylon und Darjeeling trifft bei Istanbul Nights auf einen ganzen Harem feinsten orientalischer Gewürze: Krauseminze, Anis, Zimt, Nelken, Ingwer, Koriander und Kardamom sind nur einige davon.)

Oolongtee

Weißer & Gelber Tee

Pai Mu Tan (Weißer Tee Natur)

Weißer Engel (Sencha, Pai Mu Tan, Ananasstücke, Lemongras, Moringa, Rosenknospen, Kokosflocken, Aroma)

Gelber Tee (Gelber Tee Natur)

Grüner Tee

Tee, wie ihn die Natur geschaffen hat, ist grün - am Strauch und in der Tasse. Schwarz wird er erst, wenn er oxidiert. Dazu aber soll es in manchen Ländern nicht kommen. In China, der ursprünglichen Heimat des Tees, oder Japan lieben die Menschen grünen Tee. Um die Oxidation zu verhindern, rösten oder dämpfen einheimische Bauern ihre Blätter, die Farbe und das natürlich frische Aroma bleibt dadurch erhalten. Grüntee ist beliebt, denn er belebt und ist so gesund, dass ihn die chinesische Medizin bei allen möglichen Leiden empfiehlt. Er reguliert die Verdauung, senkt Fieber und unterstützt den Kreislauf, um nur einige wenige Eigenschaften zu nennen. Darüber hinaus soll grüner Tee das Immunsystem stärken und Krankheiten gar nicht erst aufkommen lassen, wenn man ihn regelmäßig trinkt. Kein Wunder, dass ihn die Japaner bei jeder Gelegenheit trinken. Restaurants zum Beispiel heißen ihre Gäste mit einer Tasse Tee gratis willkommen. Und tatsächlich zählt Japan zu den Ländern mit der höchsten Lebenserwartung.

Kein Wunder auch, dass das Jahrtausende alte Getränk zusehends in den Fokus der Forschung rückt. Prompt weist die in den Blättern von Grüntee einen noch kaum bekannten, aber bedeutenden Inhaltsstoff nach: Epigallocatechingallat - kurz EGCG - könnte bei Alzheimer, Diabetes, Multiple Sklerose und vielen anderen Leiden helfen, selbst bei einigen Krebsarten.

Bio - Jasmin

Bio Grüntee (Low Rider)

Grüntee Walnuss - Karamell

Sakura - Japanischer Kirschblütentee

Wacken Days (Zutaten: Grüner Tee, Zitronenverbena-Blättern, Eukalyptus, Salbei, Basilikum, Rosenblätter aus kontrolliert biologischem Anbau, natürliche Aromen)

Früchtetee

Bio Früchtetee Maybe Baby (Nicht nur Süßholzraspeln überzeugen mit Maybe Baby. Diese verlockende Mischung aus Apfelstücken, Ananaswürfeln, Hibiskusblüten, Sultaninen, Rote-Bete- und Karottenflocken, Johanniskrautstücken, Süßholzwurzel, Erdbeerstücken und natürlichen Aromen schmeckt als kaltes Erfrischungsgetränk genauso gut wie heiß serviert und ist natürlich frei von Teein.)

Goji Sanddorn (Alles außer gewöhnlich... Tegut Früchtetee, aromatisiert mit Sanddornaroma enthält außerdem Apfel, Hagebuttenschale, Hibiskus, natürliches Aroma, Zitronengras, Sanddornbeeren und Gojibeeren.)

Digital Detox Bio (Ganz analog ohne Zusatz-Aromen hilft dieses Tool bei der größten Herausforderung des Computerzeitalters: Einfach mal abschalten! Zutaten: Karottenflocken*, Apfel*, Rooibos*, weißer Hibiskus (10%)*, Kürbis (10%)*, Ingwer*, Apfel*, Zitronengras*, Hagebuttenschale*, Süßholzwurzel*, Zitronenschale*,

Zitronenmyrte*, Sonnenblume*, Hanfblätter (2%)*,
Färberdistelblütenblätter (*aus kontr. bio. Anbau)

Kräutertee

Gedenken wir der Entdecker jener Substanzen, die mit heißem Wasser einen erquickenden und wohltuenden Kräutertee abgeben. Hohe Risiken haben sie auf sich genommen, denn mit Kräutern ist nicht zu spaßen. Manche bescheren einem etwa düstere Träume, andere sind schwer bekömmlich. Es ist eben nicht alles gut, was auch gut riecht. Aber die Zeit lebensgefährlicher botanischer Abenteuer ist lange vorbei, sehr lange. Tatsächlich wussten die Menschen recht früh, welches Kraut sie für welchen Zweck aufzugießen hatten. Ob als Durstlöscher oder Medizin, Kräutertees tranken sie schon vor der Antike. Historische Belege für den Teekonsum gehen auf das zweite und dritte Jahrtausend vor unserer Zeitrechnung zurück. Es sind Rezepturen mit den jeweiligen Wirkungsweisen und dergleichen mehr, aufgezeichnet von Ägyptern, Chinesen und Sumerern.

Moringatee (Geschnittene Blätter vom Meerrettichbaum, steckt voller Antioxidantien!)

Heidis Delight Bio (Bio Bergkräuter, Erfrischend wie ein Bergbach, würzig wie eine Almwiese: Unser »Zaubertrank« Heidi's Delight entzückt die Seele, belebt den Körper und macht fit für die nächste Bergtour durch die Harzer Berge. Die Harzer Kräuter Frauenmantelkraut, Zitronenmelisse, Pfefferminzblätter, Rosmarin, Färberdistel und Kornblumen erzählen spannende Geschichten aus dem Bergland. Zutaten: Pfefferminze (32,5%), Zitronenmelisse (23%), Apfelstücke (16%), Karottenflocken, Frauenmantelblätter, Rosmarinblätter, Färberdistel- und Kornblumenblüten aus kontrolliert biologischem Anbau, natürliche Aromen)

Total Reset (Griechischer Bergtee, Alle Zähler zurück auf Null! Nach schwerem Essen, einem harten Tag oder einer langen

☺ = Vegetarisch

Seite 49

= Vegan

Zum Teilen → Extra Teller, Glas, Besteck etc. + 0,50 €

Nacht drückt diese Mischung aus griechischem Bergtee, Orangen-stücken, Fenchelsamen, Karottenflocken und Salbeiblättern die Reset-Taste und richtet jeden gestressten Körper wieder auf. Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau)

Gin Soul Bio (Zutaten: Wacholderbeeren*, Lemongrass*, Zimt*, Zitronenschale*, Koriander*, Piment*, Lavendel*, Rosenblüten* (*aus kontrolliert biologischem Anbau)

Inner light (Bio, »Der dunklen Seite der Macht Du trotzen musst!« Diese irdische Kräutermischung entfacht Dein inneres Licht und schenkt Dir frischen Mut für Deinen Weg. Zutaten: Grüner Tee*, Lemongrass* (25%), Ingwer* (15%), Lemonmyrte*, Ananaswürfel* aus kontrolliert biolog. Anbau)

Pures Leben

(Zutaten: Bambus, Ginkgo, Lotus, Zitronengras, Aroma, JiaoGuLan, Orangenstücke)

Fencheltee(100% Fenchelsamen)

Kamillentee (100 % Kamillenblüten)

Pfefferminztee (100 % Pfefferminzblätter)

Roibushtee

Schon gewusst? Der Rooibos wächst bei Wuppertal. Genaugenommen zwischen Wuppertal, Clanwilliam und Citrusdal, drei Städtchen im Westen Südafrikas. Hier in den Zederbergen - und nur hier - ist er zuhause, der Rotbusch, wie er im deutschsprachigen Raum auch heißt. Die nadelförmigen Blätter des Strauchs könnten dem Tee durchaus Konkurrenz machen, wenn sie denn Koffein bzw. Tein enthielten. Tun sie aber nicht. Und daher ist Rooibostee die koffeinfreie Alternative. Denn, in Farbe und Aroma kommt er sowohl schwarzem Tee als auch grünem Tee ziemlich nahe. Schwarzem und grünem? Richtig. Wie Tee lässt sich auch ein

Rotbusch-Aufguss mit fermentierten dunklen und nicht fermentierten grünen Blättern genießen. Um letztere zu erhalten, muss die Ernte lose gebündelt und getrocknet werden – was die südafrikanische Sommersonne im Handumdrehen schafft. Die Fermentation hingegen erfordert, dass die Farmer ihr Produkt pressen und wässern, bevor sie es über eine riesige Fläche zum Trocknen verteilen. Dadurch entfaltet sich wie beim Schwarztee eine kräftigere Note, aber es gehen auch wertvolle Inhaltsstoffe verloren. Erntezeit ist von Dezember bis April.

Orange Safari Bio (Rooibos, der wilde Strauch aus dem afrikanischen Busch, steht für kräftiges Aroma und eine dunkelorangene Farbe im Glas. Orange Safari kombiniert Rooibos mit echten Vanillestücken, Saflorblütenblättern und natürlichen Aromen. Dieser Geschmack erzählt spannende Geschichten – und zwar auch gerne vor dem Einschlafen, denn Orange Safari ist frei von Teein. Zutaten: Rooibos, Vanillestücke und Saflorblütenblätter (2%) aus kontrolliert biologischem Anbau, natürliche Aromen)

Roibush Karamell (Roibush, Karamell, Aroma)

Roibush Vanille (Roibush, Vanille, Aroma)

Roibush Pur (Roibush)

Scuba Garden Bio (Spirulina-Algen aus sauberen, warmen Vulkanseen, unser mildester grüner Rooibos und erlesene Cranberry-Stücke verschmelzen in dieser schwerelosen Ménage-à-trois zu einer Liebeserklärung an Ihr Wohlbefinden! Zutaten: Grüner Rooibos, Cranberry-Stücke (10%), Orangenschalen, Spirulina (2%), Aroma)

Klassischer Chai

Chai mit Kardamom, Ingwer, Nelken, schwarzem Pfeffer und Zimt (auf Wunsch mit Wasser oder Milch aufgegossen)

Bier und andere alkoholische Getränke

Flaschenbier

Das Regionale

Das Altenauer Echtheitsversprechen

Man kann Biere industriell in wenigen Tagen herstellen. Doch unter der industriellen Eile und Lieblosigkeit in der Herstellung leiden Qualität und Geschmack. Genau deshalb brauen wir anders. Denn ein Bier muss schmecken! Altenauer Echte Harzer Charakterbiere sind handwerklich mit viel Zeit, Kompetenz und Liebe gebraut. An diesem Bier ist alles echt. Weil es besser schmeckt. Dafür steht das Altenauer Echtheitsversprechen.

Altenauer Pils 0,33 l
3,50 Euro

Kräftig gehopft, sorgt das goldgelbe Spitzenbier für einen einzigartig harztypischen Biergenuss mit einem Alkoholgehalt von 5,0 % vol, der seinesgleichen sucht.

Altenauer Hüttenbier 0,33 l
3,50 Euro

Erleben Sie den einzigartig harztypischen Biergenuss. Kräftig in der Farbe und nur mit erlesenen Malzen und feinstem Aromahopfen gebraut, ist unser Harzer Hüttenbier die reinste Freude. Mit einem Alkoholgehalt von 5,0 % vol halten Sie ein Stück Harzer Ursprünglichkeit in den Händen.

Eines der ältesten Porterbiere Deutschlands...

**Porter 0,5 l
4,20 Euro**

Eine obergärige, sagenhaft süffige, dunkle Brauspezialität - eines der ältesten Porter Deutschlands. Bereits 1895 wurde bei Bergquell in Löbau Porter gebraut und es war damals in der Lausitz ein beliebtes Getränk. Der sagenhaft süffige Geschmack dieses einzigartigen Dunklen hat heute landesweit Freunde unter den Kennern der schwarzen Braukunst gefunden.

Münchner Braukunst

**Paulaner Hefe naturtrüb 0,5 l
4,20 Euro**

**Paulaner alkoholfrei 0,5 l
4,20 Euro**

Paulaner. Das Hefe-Weißbier Nummer 1 in Deutschland und eines der beliebtesten der Welt. Naturtrüb, samtgolden im Glas leuchtend und unter einer kräftigen Schaumkrone, die den Namen wirklich verdient. Schon beim Ansetzen duftet dieser Weißbierklassiker aus München ganz leicht nach Banane. Der Kenner schmeckt einen Hauch Mango sowie

Ananas und lobt die schöne Balance von Süße und Bittere. Bierliebhaber erfreuen sich am feinen Hefearoma und der wunderbar spritzigen Milde. Es ist das typische Biergartenbier, das Menschen aus aller Welt verbindet.

Radler

Radler 0,33 l
3,50 Euro

Das Radler ist ein Biermischgetränk, das aus Bier und Limonade besteht. In Österreich ist *Radler* grammatikalisch maskulin (der *Radler*). In Nordwestdeutschland entspricht dem Radler der Begriff Alsterwasser oder Alster, in der Schweiz spricht man von Panaché. In Württemberg und auch in Bayern ist auch die Bezeichnung *Russ* oder *Russe* bekannt, sie wird jedoch eingeschränkt für Mischgetränke aus Weizenbier und Limonade verwendet.

Pils alkoholfrei

Pils alkoholfrei 0,33 l
3,50 Euro

Unsere Weine

Wein (vom Weingut Karolinenhof – Pfaffen
Schwabenheim/Rheinhessen)

**“Wein ist in Wasser aufgelöstes Sonnenlicht” -
Galileo Galilei**

Wein 0,1 l 3,00 Euro	Wein
0,25 l 4,70 Euro	
Wein 0,5 l 8,50 Euro	Wein
0,75 l 12,60 Euro	
Weinschorle 0,25 l 3,90 Euro	

Weißwein

Trocken: Riesling (Qualitätswein Nahe 11,5% Vol
)

Bacchus (Qualitätswein Rheinhessen 12,5% Vol
wenig Säure, viel Blume)

Halbtrocken und Feinherb: Rivaner
Qualitätswein Rheinhessen 11,5% Vol morgens,
mittags, abends

Lieblich: Morio Muskat (Qualitätswein
Rheinhessen 9,5% Vol mus...kat pur!)

Rosewein

Feinherb: Portugieser Rose (Qualitätswein
Rheinhessen 11,5% Vol für alle, die's leicht
abgerundet mögen)

Rotwein

Trocken: Spätburgunder (Qualitätswein
Rheinhessen 13,0% Vol kräftig, reif)

Liebllich: Dornfelder (Nahe 10,05% Vol wir haben einen süßen Roten)



Sekt & andere feine Getränke

Rotkäppchen **Sekt**
0,2 l 3,90 Euro

Scavi & Ray **Prosecco**
0,2 l 5,10 Euro

Kir Royal (Sekt & Cassislikör)
5,90 Euro

Hugo (Sekt & Holunderblütensirup)
5,10 Euro

Aperol **Spritz**
5,90 Euro

Klosterspritz (Sekt trifft Wöltingeröder
Quittenlikör) 5,90 Euro

Rhabarberspritz (Sekt & Rhabarbersirup)
5,90 Euro

Pink Tonic (Gin vereint sich mit spritziger
Tonic und Grapefruitsirup)
6,40 Euro

Paris 75 (Gin, Zitronensirup & Prosecco)
7,90 Euro

Grüne Fee (Sekt trifft Basilikumsirup)
4,90 Euro

Alpenröschen (Prosecco & Hibiskussirup)
5,90 Euro

Nebliger Brocken (Zitronenlimo &
Schierker Feuerstein) 5,90 Euro

Harzsecco (Prosecco mit Veilchensirup und
Zitroneneis) 7,90 Euro

Harzer Hexentrank (Schierker Feuerstein,
Blue Curacao, Tonic)
6,90 Euro

**Es grüne die Tanne es wachse das Erz
Gott schenke uns allen ein fröhliches Herz
Und blau ist der Himmel und weiß ist der Schnee
und golden die Sonne auf schimmernder Höh´
Der Berg sei ein Freund dir in Lust und in Schmerz**

**Gott schenk dir dort oben ein fröhliches Herz
M. Hilber , Hofgastein**

Feine Spirituosen (je 0,2 cl)

Aus der Klosterbrennerei Wöltingerode

Prinzregent Georg Edelkorn 38%vol. 3,20 Euro

Diese besondere Spezialität widmen wir dem niedersächsischen Adelsgeschlecht der Welfen, welches von 1714 bis 1820 vier englische Könige stellte und 1818 die Klosterkammer Hannover gründete. Durch Veredelung im Whiskyfass und zusätzliche Reifezeit verleihen wir unserem Edel-Korn einen unverwechselbaren Charakter mit herausragendem Geschmack.

Betörende Quitte Quittenlikör 25%vol. 3,20 Euro

Leuchtende Früchte von erlesener Spritzigkeit und Frische hauchen dieser Likörspezialität ihre Lebendigkeit ein. Prickelnde Geschmacksexplosionen verwöhnen den Gaumen. Nicht umsonst wurde die Quitte einst der Aphrodite gewidmet – als Symbol der Schönheit, Liebe und Fruchtbarkeit.

Milder Kümmel Edellikör 35%vol. 3,20 Euro

Wie der heimische Kümmel auf saftigen Wiesen, gedeihen der goldene Weizen und das kraftvolle Malz in voller Stärke, um anschließend im Klostergut Wöltingerode zu dieser wunderbar süß-edlen Komposition vereint zu werden. Unsere lange Holzfasllagerung ergibt zum Schluss sein unverwechselbares Aroma.

Wärmender Zimt 25%vol. 3,20 Euro

Würzig und doch herb, exotisch und doch heimatlich traditionell: Zimt ist duftig und süß, kräftig und scharf. Das Gewürz verbindet Betörung und Heilkraft. In diesem feinen Likör vereinen sich all diese Eigenschaften zu einer geheimnisvollen Melange bezaubernden Geschmacks.

Belebende Gojibeere Likör 25%vol. 3,20 Euro

Sie sind klein knallrot und knackvoll mit lebenswichtigen Vitaminen. Gojibeeren werden nicht umsonst Glücksbeeren genannt. Mit Ihrer Süße und Saftigkeit protzen sie in Mutter Naturs Reich. In dieser Spezialität zeigen sie sich sanft zurückhaltend und flüstern dem Genießer leise ihren tibetanischen Ursprung zu.

Knackige Haselnuss Likör 25%vol. 3,20 Euro

Aus den Knospen mit den langen Wimpern wachsen wahre Kraftpakete: Würzig-herzhafte Haselnüsse vereinen sich zu einer aromatischen Liaison mit urigem Weizen, duftigen Malzen und erfrischendem Quellwasser aus dem hauseigenen Wöltingerode Klosterbrunnen. So wächst während langer Holzfasslagerung eine unverwechselbare Note zu einem einzigartig knackfrischen Nuss-Erlebnis.

Feuriger Ingwerlikör 25%vol. 3,20 Euro

Feiner **Gewürzinger** eröffnet den Weg in die Welt reichhaltiger Aromen, geheimnisvoller Düfte und feurig-nuancierter Geschmackserlebnisse. Kräftige Weizentöne aus dem Harz verbinden sich mit röstfeinen Malzkulturen und frischem Wöltingeroder Quellwasser. Sie betten die exotische Note des Ingwers ein, erhalten seinen Hauch von Süße und betonen die freche Schärfe der Ingwerwurzel.

Edellikör Kirsch 30%vol. 3,20 Euro

Wenn satte Kirschen an den Ästen reifen, erwacht der Geist der Frucht zum Leben. Süß und bitter reizend entfaltet sich das Zusammenspiel der Aromen aus reifen Kirschen und edlen Mandeln. Sie vereinen sich mit goldenem Weizen, aromatischem Malz und reinstem Wöltingeroder Quellwasser zu

☺ = Vegetarisch

Seite 59

= Vegan

Zum Teilen → Extra Teller, Glas, Besteck etc. + 0,50 €

einem unvergesslichen Geschmackserlebnis. Im Klostergut Wöltingerode reift dieser elegante Likör unter Ruhe und Geduld im Holzfass heran.

Traditionelle Harzer Spirituosen (je 0,2 cl)

Schierker Feuerstein Kräuter-Halbbitter 35%vol. 3,20 Euro

Delikat und herzhaft fein schmeckt der Schierker Feuerstein, trink ihn wenn des Speisen Mengen deinen Magen sehr beengen, trink ihn wenn des Winters kühle bei dir erzeugt Frostgefühle...

Andere feine Spezialitäten

Eierlikör 3,10 Euro

Baileys 3,10 Euro

Amaretto 3,10 Euro

Rum 3,10 Euro

Obstbrand 3,10 Euro

Gin 3,10 Euro

— 37 —

wecheln mit den beiden Piccolomini's, welche sehr leicht an ihrem Schiller zu erkennen sind.

Zweite Klasse: Metalle.
Erste Ordnung: Leichte Metalle.

1. Kalium,

das man, wenn es salpeterfauer ist, einfacher gleich Salpeter nennt. Es findet sich an Mauern in der Nähe von Düngstätten und hat zur Erfindung des Schießpulvers wesentlich beigetragen. Durch Glühen von Sand und Potasche erhält man kieselhaftes Kali, das in Wasser gelöst das sogenannte Wajferglas bildet, dem jedoch leider Viele das Schnapsglas noch immer vorziehen.



Der Wert eines Lächelns

☺ = Vegetarisch

Seite 60

= Vegan

Zum Teilen → Extra Teller, Glas, Besteck etc. + 0,50 €

Zum Mitnehmen → Essensreste / Verpackung + 1,00 €

Ein Lächeln kostet nichts, es erzeugt aber viel!

Es bereichert jene, die es bekommen,
ohne denjenigen zu schaden, die es
verschenken!

Die Erinnerung an ein Lächeln kann ewig bleiben!

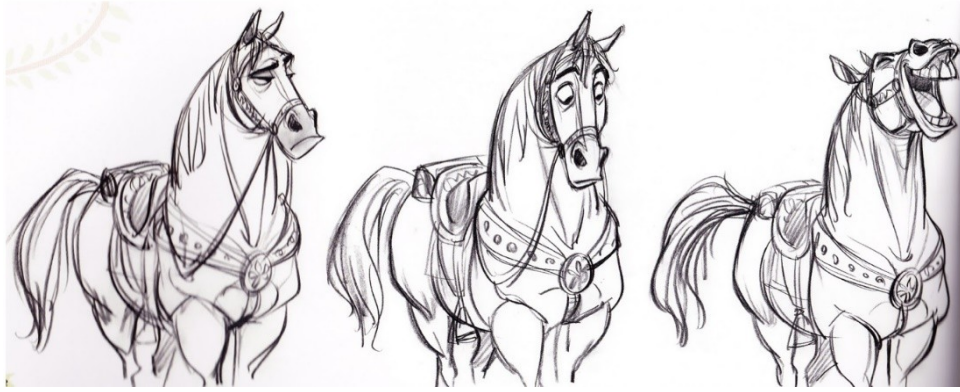
Niemand, ist so reich, dass er es nicht noch
gebrauchen könnte,
und niemand ist so arm, dass es ihm nicht mehr
helfen könnte!

Es lässt sich nicht kaufen – nicht leihen – nicht
stehlen – nicht erzwingen,
denn es hat erst seinen Wert von dem Moment
an, wo es verschenkt wird!

Wenn Du einem Menschen begegnest, der Dir
das Lächeln, das auch Du verdienst,
nicht gibt, dann sei großzügig — Schenk ihm
Deines!

Denn niemand braucht das Lächeln dringender,
als der, der dem anderen keines geben kann.

(Verfasser unbekannt)



Wissenswertes...

Gojibeeren: Die Goji Beeren, wegen ihrer leuchtend roten Farbe auch „roter Diamant“ genannt, ist sozusagen die Königin unter den Superfoods – also jener Lebensmittel, die angeblich einen **außergewöhnlich hohen Anteil an wichtigen Nährstoffen und Inhaltsstoffen** aufweisen – darunter Mineralien, Spurenelemente, Vitamine und viele hochgeschätzte sekundäre Pflanzenstoffe. In ihr vereinen sich nahezu alle für den Menschen wichtigen Nährstoffe. Das enorme gesundheitliche Potential der Goji Beere haben die Asiaten lange vor uns entdeckt. In der Traditionellen Chinesischen Medizin spielt sie schon seit ca. 5000 Jahren eine wichtige Rolle. So wurde die Goji Beere sowohl als Heilmittel, als auch zur Vorbeugung von Krankheiten genutzt.

Hanfsamen - ein wahres „Superfood“:

Hanfsamen sind sehr nährstoffreich und voller Inhaltsstoffen, die der Körper braucht. So enthalten Hanfsamen beispielsweise:

- ★ Vitamin B1, B2 und Vitamin E. Vitamin B2 unterstützt das Hormon Cortisol dabei, Stress abzubauen. Das E-Vitamin trägt unter anderem zur Regeneration von Muskeln bei.

- ★ Wertvolle Proteine: Proteine bestehen aus Aminosäuren, die der Körper wiederum benötigt, um körpereigene Proteine zu bilden. Hanfsamen enthalten alle essentiellen Aminosäuren, die über die Ernährung aufgenommen werden müssen.
- ★ Spurenelemente wie Calcium, Magnesium, Eisen und Kalium
- ★ Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren: Das sind beides essentielle Fettsäuren, die nicht körpereigen hergestellt, sondern über die Nahrung aufgenommen werden müssen. Sie tragen zur Erneuerung der Zellen bei.
- ★ Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, welche den Cholesterinspiegel senken können.
- ★ Viele Ballaststoffe, wodurch Hanfsamen stark sättigend wirken. Dadurch sind sie gut zum Abnehmen geeignet.

Durch die vielen Inhaltsstoffe haben die Samen viele positiven Wirkungen:

- ★ Sie stärken das Immunsystem.
- ★ Hanfsamen sollen Symptome des Prämenstruelles Syndroms (PMS) lindern können. Zu diesen Symptomen gehören beispielsweise Müdigkeit, Krämpfe und Stimmungsschwankungen. Das PMS ist oft auf einen Nährstoffmangel zurückzuführen, welcher durch Hanfsamen eingedämmt werden kann.
- ★ Hanfsamen sollen auch einen positiven Effekt auf das allgemeine Wohlbefinden haben. Dafür ist vor allem das Vitamin B2 und die Aminosäure Tryptophan verantwortlich.

Das Steigerlied



Glück auf, Glück auf, der Stei-ger kommt. Und er hat sein hel-les
 6 Licht bei der Nacht, und er hat sein hel-les Licht bei der Nacht schon
 9 an - ge - zünd't, schon an - ge - zünd't.

die beiden verbreitetsten Varianten

Freiberger Variante^[8]	Clausthaler Variante^[9]
Hat's angezünd't, das gibt ein' Schein, : und damit so fahren wir bei der Nacht : : ins Bergwerk ein :	Schon angezünd't! Das gibt ein'n Schein, : und damit so fahren wir bei der Nacht, : : ins Bergwerk ein :
Ins Bergwerk ein, wo die Bergleut sein, : die da graben das Silber und das Gold bei der Nacht : : aus Felsgestein :	Ins Bergwerk ein, wo die Bergleut' sein, : die da graben das Silber und das Gold bei der Nacht, : : aus Felsgestein :
Aus Felsgestein graben sie das Gold, : und dem schwarzbraunen Mägdelein, bei der Nacht : : dem sein sie hold :	Der Eine gräbt das Silber, der and're gräbt das Gold, : doch dem schwarzbraunen Mägdelein, bei der Nacht, : : dem sein wir hold :
Und kehr ich heim zu dem Mägdelein, : dann erschallt des Bergmanns Gruß bei der Nacht : : Glückauf, Glückauf! :	Ade, nun ade! Herzliebste mein! : Und da drunten in dem tiefen finst'ren Schacht, bei der Nacht, : : da denk' ich dein :
	Und kehr ich heim, zu Liebsten mein, : dann erschallet des Bergmanns Gruß bei der Nacht, : : Glück auf, Glück auf! : ^[7]

Eine weitere überlieferte Strophe lautet

Wir Bergleut sein's kreuzbrave Leut,
 |: denn wir tragen das Leder vor dem Arsch bei der Nacht :|
 |: und saufen Schnaps :|

Wenn die vorherigen Strophen sitzend gesungen werden, stehen die anwesenden Bergeleute bei der oben stehenden Strophe meistens auf. Zudem wird auf größeren Veranstaltungen nach Singen dieser Strophe angestoßen und ein alkoholisches Getränk getrunken.

Es kursieren eine Reihe weiterer ähnlich aufgebauter Strophen für verschiedenste Gruppen, wie z. B. Hüttenleute, Chemiker, aber auch Hausfrauen. Diese Strophen enden auf „|: und saufen's auch :|“ (Quelle: Wikipedia)

MORINGA TEE - ANWENDUNG UND WIRKUNG:

Moringa oleifera gilt eines der herausragenden Lebensmittel der letzten Jahre. Wie Wissenschaftler herausgefunden haben, stecken in der urtümlich anmutenden Pflanze aus Nordindien wahre Unmengen an lebensnotwendigen Vitaminen und Mikronährstoffen, so dass bereits eine Messerspitze des kostbaren Moringa Pulver ausreicht, um den Tagesbedarf an Mineralstoffen wie Calcium oder Eisen zu decken.

Selbstverständlich ist auch der Moringa Tee eine echte, flüssige Nährstoffbombe, welche Körper und Geist gerade in der kalten Jahreszeit gut tut. Auch wenn der Tee oftmals zur gezielten Therapie von leichteren Körperbeschwerden verordnet wird, so stellt er doch auch für eigentlich gesunde Menschen eine wohlschmeckende Möglichkeit dar, den Körpervorrat an Vitalstoffen aufzufrischen.

Das Geheimnis hinter dem wahren Boom auf den Moringa Tee liegt nicht wirklich im Geschmack, sondern viel mehr in den positiven, gesundheitlichen Auswirkung, die man sich durch das regelmäßige Schlürfen des Tees verspricht. Ganze sechs unterschiedliche Vitamine nehmen Sie mit jedem Schluck zu sich. Besonders hochdosiert ist dabei das Vitamin A, welches für die Stärkung des Immunsystems sowie zur Erhaltung der Sehkraft beiträgt.

Unter den insgesamt über zehn enthaltenen Mineralstoffen sind vor allem diese hier aufgrund ihrer enorm hohen Dosis hervorzuheben:

- Calcium - Calcium ist für den Aufbau und Erhalt unserer Knochen und Zähne von herausragender Bedeutung.
- Magnesium - Dieser Mineralstoff unterstützt den Stoffwechsel und trägt zum Schutz der Gelenke bei.
- Kalium - Hierbei handelt es sich um ein Elektrolyt, dass insbesondere für die Funktion der Muskeln und Nervenfasern essentiell ist.
- Eisen - Ohne Eisen kann kein Sauerstoff über die Blutbahn zu den Zellen transportiert werden. Mangelerscheinungen können daher schnell lebensbedrohliche Ausmaße annehmen.
- Phosphor - Nicht nur für die Pflanzen ist der grüne Farbstoff wichtig. Denn Phosphor dient unseren Zellen als sogenannte Puffersubstanz und trägt somit dazu bei, ein ausbalanciertes Zellmilieu aufrecht zu erhalten.
- Zink - Hierbei handelt es sich um den Mineralstoff der Enzyme. Ohne Zink wäre der gesamte Stoffwechsel lahmgelegt und unser Körper könnte weder Energie gewinnen noch Körperzellen aufbauen. (Quelle: www.zeitung.de)

Jiaogulan: Im Chinesischen hat *Gynostemma pentaphyllum* den Beinamen "Xiancao" (Kraut der Unsterblichkeit), dessen sich aber auch andere Pflanzen und der Pilz *Ganoderma lucidum* rühmen können. Die mehrjährige, sommergrüne Staude kommt in Ost- und Südostasien von Japan über Korea und China bis nach Malaysia und Indien vor und wird in China und Thailand seit Längerem kultiviert. In der südchinesischen Provinz Guizhou, in der sehr viel Jiaogulan-Tee getrunken wird, ist die Zahl der mehr als 100 Jahre alten Menschen überdurchschnittlich hoch; daher soll der Beiname der Pflanze stammen. Über den Gebrauch von Jiaogulan als Arzneipflanze berichten bereits chinesische Quellen des 15. Jahrhunderts; sie spielt jedoch heute in der schulmäßig gelehrten traditionellen chinesischen Medizin (TCM) keine Rolle, sondern ist eine

☺ = Vegetarisch

Seite 66

= Vegan

Zum Teilen → Extra Teller, Glas, Besteck etc. + 0,50 €

Pflanze der Volksmedizin sowie eine Nahrungspflanze. Süßer Reich an Saponinen. Zunächst isolierten japanische Wissenschaftler zahlreiche Triterpensaponine vom Dammaran-Typ, die z. T. mit denen im Ginseng (Ginsenoside) identisch sind, zum weitaus größeren Teil aber ausschließlich in *G. pentaphyllum* vorkommen; daher erhielten sie in ihrer Gesamtheit den Namen Gypenoside (nach den Anfangssilben des Gattungs- und des Artnamens). Die einzelnen Verbindungen wurden wegen ihrer Vielzahl – bis heute sind nahezu 100 unterschiedliche Komponenten bekannt – mit Nummern belegt. Der Gesamtsaponingehalt in den Blättern soll etwa 7% betragen. Weiterhin konnten neben weit verbreiteten Flavonoiden (Rutin, Quercetin) auch sehr ungewöhnliche Flavonoide (Ombuosid, Yixingensin) nachgewiesen werden, wobei der Gesamtgehalt an Flavonoiden mit etwa 5% angegeben wird. Neben essenziellen Aminosäuren, Vitaminen und Spurenelementen (Zn, Mg, Fe), denen ebenfalls eine Beteiligung an den beobachteten pharmakologischen Wirkungen zugeschrieben wird, konnte jetzt auch ein Polysaccharid mit immunstimulierender Wirkung identifiziert werden.

Vielfältige pharmakologische Wirkungen

Eine immer wiederkehrende Bezeichnung für die wesentliche Wirkung des Jiaogulan-Tees ist die eines Adaptogens. Die Alternativmedizin versteht unter einem Adaptogen, dass es gegenüber Erkrankungen, die durch Stress verursacht werden, vorbeugt: Das Immunsystem soll dem Stress angepasst, also adaptiert werden. Ähnlich wird die Wirkung von Ginseng, Taigawurzel und Rosenwurz bewertet.

Auch wenn festgestellt werden muss, dass sehr unterschiedliche Extrakte und isolierte Reinsubstanzen von Jiaogulan getestet wurden, so überrascht doch die Vielfalt der teils in Tierversuchen, teils in vitro beobachteten Wirkungen:

- ★ Um die beobachtete hypoglykämische Wirkung von Jiaogulan zu verifizieren, erhielten diabetische Mäuse entweder einen auf Gypenoside standardisierten Ethanolextrakt der Blätter oder Rosiglitazon. Dabei wurde mit hoch dosiertem Extrakt eine vergleichbare Wirkung wie mit Glitazon erzielt [3]. Die Autoren folgern, dass der Extrakt die Blutzuckerwerte durch Beeinflussung der Glucosidasen senkt.
- ★ Ein Extrakt von *G. pentaphyllum* aktiviert T- und B-Lymphozyten, was auf eine immunstimulierende Wirkung hinweist [4].
- ★ Gypenosid XLIX hemmt die durch Zytokine initiierte Synthese des Adhäsionsmoleküls VCAM-1 in menschlichen Endothelzellen [5] (VCAM-1 ist u. a. an chronischen Entzündungen, Krebs und Arteriosklerose beteiligt).
- ★ Bei menschlichen Krebszellen induzierten Gypenoside eine Apoptose über Mitochondrien-abhängige Stoffwechselwege und die Aktivierung des Enzyms Caspase 3 [6]. (Quelle: www.utopia.de)

Viele dieser Befunde bedürfen sicher zunächst einer Überprüfung, und erst recht muss eine entsprechende Wirksamkeit im menschlichen Körper noch nachgewiesen werden. Man kann jedoch davon ausgehen, dass das Interesse an Jiaogulan durch weitere spektakuläre Befunde auch bei uns noch steigen wird. Es gibt bereits erste Initiativen, *G. pentaphyllum* auch hierzulande zu kultivieren.

Hagebuttenpulver: Aus den getrockneten Früchten der Heckenrose (lat. *Rosa canina*) wird Hagebuttenpulver hergestellt. Dieser ungiftige, meist wild wachsende Strauch ist an Waldrändern oder Hecken nicht nur in Europa oder Nordamerika zu finden, sondern kommt auch in Teilen Asiens und in Nordafrika vor. Bei der leuchtend roten Hagebutte handelt es sich um eine Scheinfrucht, die Samen enthält. Um Hagebuttenpulver herzustellen, werden die Schalen und Samen der Hagebutte schonend bei Temperaturen von max. 40° C getrocknet, damit die wertvollen Inhaltsstoffe nicht verloren gehen.

In der Hagebutte sind viele Vitamine enthalten, allen voran das Vitamin C, dessen Gehalt (400-500 mg/100 g) 20-mal so hoch wie der Vitamin C-Gehalt in der Zitrone ist. Zudem sind auch Mineralstoffe, Spurenelemente, Pektine sowie Fruchtsäuren und Gerbstoffe in der Hagebutte enthalten. Als wichtigster Inhaltsstoff konnte der Aktivwirkstoff Galaktolipid nachgewiesen werden, ein aus Zucker und Fettsäuren bestehendes Molekül, das in den Samen der Hagebutte vorkommt.

Bereits seit dem Mittelalter wurde die Hagebutte in der Medizin zur Behandlung verschiedener Erkrankungen (z. B. Erkältungs-, Magen- und Darmerkrankungen) verwendet. Aufgrund seiner nachgesagten entzündungshemmenden Wirkung wird Hagebuttenpulver heutzutage als Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung bei der Behandlung von verschiedenen Gelenkbeschwerden (z. B. Arthrose, Arthritis, Rheuma) eingesetzt. Hagebuttenpulver kann auch ein wirksamer Schutz vor Arteriosklerose und Schädigungen des Knorpelgewebes sein.

Maca: Seit 2000 Jahren hat die Maca Pflanze in der Region um Peru bereits eine große Bedeutung. Einerseits ist die Knolle ein essentielles Nahrungsmittel, wenn sie gebacken, gekocht oder zu Brei verarbeitet wird. Andererseits ist Maca seit der Zeit der Inka als Heilpflanze bekannt.

Heutzutage wird Maca oft als Superfood bezeichnet, weil die Knolle einen hohen Nährwert besitzt und als Adaptogen wirkt. Als Adaptogen bezeichnet man in der Alternativmedizin biologisch aktive Pflanzenstoffe, die den Körper stimulieren und die Hormonproduktion in ein Gleichgewicht bringen sollen. Dies soll vor allem gegen Stressfaktoren helfen.

Zusammenfassend werden der Maca Wurzel viele verschiedene Wirkungen nachgesagt:

- ★ Steigerung der Vitalität, Steigerung der Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit, aphrodisierende Wirkung, Positiver Einfluss auf die Potenz und Fruchtbarkeit des Mannes, Steigerung der Libido, Verbesserte Spermienproduktion, Senkung des Cholesterinspiegels, exzellenter Nährstofflieferant, wirkt Stress und Erschöpfung entgegen (Quelle: www.supplementbibel.de)

☺ = Vegetarisch

Seite 70

= Vegan

Zum Teilen → Extra Teller, Glas, Besteck etc. + 0,50 €