

*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

<i>Brotzeiten – Schmackhafte Gaumenkitzler.....</i>	<i>ab Seite 5</i>
<i>Suppenliebe.....</i>	<i>ab Seite 7</i>
<i>Salate – Frisch von Wald und Wiese.....</i>	<i>ab Seite 8</i>
<i>Leckere Ofenkartoffeln.....</i>	<i>ab Seite 10</i>
<i>Flammkuchen - Heiß geliebt.....</i>	<i>ab Seite 11</i>
<i>Kaiserschmarrn – Ein Stück vom Glück.....</i>	<i>ab Seite 12</i>
<i>Milchreis.....</i>	<i>ab Seite 14</i>
<i>Nudelpfanne, Pikante Windbeutel.....</i>	<i>ab Seite 15</i>
<i>Vegane Seiten.....</i>	<i>ab Seite 16</i>
<i>Unsere Seelenstreichler, Windbeutel, Waffeln &amp; Eis.....</i>	<i>ab Seite 19</i>

## Getränke

<i>Hausgetränke, bekannte Erfrischer, heimische Durstlöcher &amp; saisonale Getränke.....</i>	<i>ab Seite 26</i>
<i>Einheizer für die kältere Jahreszeit.....</i>	<i>ab Seite 29</i>
<i>Wasser, Gänsewein, Wolkensaft.....</i>	<i>ab Seite 30</i>
<i>Heiße Getränkespezialitäten.....</i>	<i>ab Seite 31</i>
<i>Bier, Wein, Spirituosen, Mixgetränke.....</i>	<i>ab Seite 38</i>

<i><u>Wissenswertes</u>.....</i>	<i>ab Seite 44</i>
----------------------------------	--------------------

## ***Schmackhafte Gaumenkitzler – Unsere Brotzeiten***

### **Steigerbrot**

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

14,90 Euro

### **Fernweh** 😊

*Dem Glück so nah – Unser leckeres geröstetes Knoblauch – Ofenbrot wird mit Kräuterrahm, Salat, Tomaten, Mozzarella, Oliven, Pesto (mit Nüssen), knackigen Sprossen und lieblichen Pinienkernen belegt*

12,90 Euro

### **Goldkind**

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

15,70 Euro

### **Ziegenpeter** 😊

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

13,50 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*

14,70 Euro

*(Geht selbstverständlich auch ohne Speck, also vegetarisch 😊 ... 13,70 Euro.)*

### Vegane Gaumenfreude 😊 & ❤️

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

11,90 Euro



### Weltenbummler 😊 & ❤️

*Eine Scheibe Ofenbrot 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!*

11,50 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-Rauchsatz verfeinert.*

13,90 Euro

*(auch vegan machbar, statt Aioli nehmen wir dann Pesto... ❤️ )*

## ***Suppenliebe***

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

***Kleiner Teller (0,3 l) 6,80 Euro***

***Großer Teller (0,5 l) 11,20 Euro***

***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 Salaten,  
aromatischem Würzöl, ofenwarmem Ziegenkäse mit Berghonig und Blütenpollen,  
Apfelspalten und hauseigenen Walnüssen*

★ *Hierzu empfehlen wir unser Honig-Senf-Dressing*

*17,50 Euro*

### **Sonnengold 😊**

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

★ *Schmeckt super mit unserer hausgemachten Vinaigrette*

*14,90 Euro*

### **Rohe Energie 😊 & ❤️**

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



*Klein 9,80 Euro*

*Groß 15,80 Euro*

### **Einfach Pur! 😊 & ❤️**

*Gemischter Salat*

*Klein 7,70 Euro*

*Groß 11,90 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 11,50 Euro*

*Groß 17,40 Euro*

**Seemannsliebe Ahoi!**

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

*20,20 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*

*20,60 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*

*21,80 Euro*

## Lust auf Leckere Ofenkartoffeln

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

10,90 Euro

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

16,30 Euro

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

11,10 Euro

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

16,30 Euro

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

18,20 Euro

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

18,20 Euro

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

14,90 Euro

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

11,40 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 Käse überbacken*  
14,70 Euro

### **Champignon 😊**

*Flammkuchen mit Creme, Frühlingszwiebeln, Käse und Champignons*  
14,70 Euro

### **Vegane Flamme 😊 & ❤️**

*Flammkuchen mit Sojacreme, Gemüse & selbstgemachtes Pesto (mit Nüssen)*  
17,20 Euro

### **Flammkuchen 7 Geißlein 😊**

*Flammkuchen belegt mit Creme, roten Zwiebeln, Apfelspalten, Rosmarin,  
Ziegenfrischkäse und Waldhonig*  
17,20 Euro

### **Flammkuchen Tomate – Mozzarella 😊**

*Flammkuchen belegt mit Creme, Tomaten, Mozzarella, Pesto (mit Nüssen),  
Pinienkerne und Salat*  
16,10 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 vornweg: 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 umtaufte.  
(Quelle: [www.kaiserschmarrn.net](http://www.kaiserschmarrn.net))*

<b>Kaiserschmarrn (große Portion)</b> 	<b>Prinzenschmarrn (kleine Portion)</b> 
<p><b>Der Klassische...</b>  Kaiserschmarrn pur, mit Rosinen, Mandeln, Zimt &amp; Zucker</p> <p>9,90 Euro</p>	<p><b>Der Klassische...</b>  Prinzenschmarrn pur, mit Rosinen, Mandeln, Zimt &amp; Zucker</p> <p>7,90 Euro</p>
<p><b>Der Klassische mit Kompott...</b>  Kaiserschmarrn pur, mit Rosinen, Mandeln, Zimt &amp; Zucker und einem Kompott nach Wahl (Apfelkompott, Zwetschgenröster, Kirschen, Mangopüree)</p> <p>11,80 Euro</p>	<p><b>Der Klassische mit Kompott...</b>  Prinzenschmarrn pur, mit Rosinen, Mandeln, Zimt &amp; Zucker und einem Kompott nach Wahl (Apfelkompott, Zwetschgenröster, Kirschen, Mangopüree)</p> <p>9,80 Euro</p>
<p><b>Kaiserschmarrn Sorgenfrei</b></p> <p>Da bleiben keine Wünsche offen – unser Kaiserschmarrn kommt mit Rosinen, Mandeln, Zimt &amp; Zucker, Eierlikör, Apfelkompott und cremigem Vanilleeis daher</p> <p>16,50 Euro</p>	<p><b>Prinzenschmarrn Sorgenfrei</b></p> <p>Da bleiben keine Wünsche offen – unser Prinzenschmarrn kommt mit Rosinen, Mandeln, Zimt &amp; Zucker, Eierlikör, Apfelkompott und cremigem Vanilleeis daher</p> <p>14,50 Euro</p>
<p><b>Kaiserschmarrn Deluxe</b>  Die Deluxevariante unseres Kaiserschmarrns - natürlich mit Rosinen, Mandeln, Zimt &amp; Zucker, Baileys, gebundenen Kirschen, Schokoladeneis und Sahne</p> <p>17,40 Euro</p>	<p><b>Prinzenschmarrn Deluxe</b>  Die Deluxevariante unseres Prinzenschmarrns - natürlich mit Rosinen, Mandeln, Zimt &amp; Zucker, Baileys, gebundenen Kirschen, Schokoladeneis und Sahne</p> <p>15,40 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) 6,80 Euro // Kleine Portion 4,80 Euro*

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

*Teller (normale Portion) 7,20 Euro // Kleine Portion 5,10 Euro*

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

*Teller (normale Portion) 8,10 Euro // Kleine Portion 6,40 Euro*

**Beschwipster Milchreis 😊**, mit Zimt & Zucker, Kirschen und Eierlikör

*Teller (normale Portion) 11,00 Euro // Kleine Portion 8,90 Euro*

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

*Teller (normale Portion) 7,70 Euro // Kleine Portion 6,10 Euro*

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

*Teller (normale Portion) 8,90 Euro // Kleine Portion 7,40 Euro*

## Unsere Nudelpfanne

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

<i>Kleine Portion</i>	<i>12,30 Euro</i>
<i>Große Portion</i>	<i>17,10 Euro</i>

## Pikante Windbeutel

*Windbeutel gefüllt 🍌 mit Kräuterrahm, knackigem Salat & Vinaigrette, Tomate – Mozzarella, Pesto (mit Nüssen) und Pinienkernen*

*12,50 Euro*

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

*15,60 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) 6,80 Euro*

*Großer Teller (0,5 l) 11,20 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*

*11,90 Euro*

### **Weltenbummler 😊 & ❤️**

*Eine Scheibe Ofenbrot 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!*

*11,50 Euro*

### **Herzblut 😊 ❤️**

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

*13,90 Euro*

## **Vegane Salate**

*Die Salate werden immer mit Brot serviert.*

*Dressing zur Wahl: Vinaigrette (Essig & Öl) oder Olivenöl & Zitrone*

### **Einfach Pur! 😊 & ❤️**

*Gemischter Salat*

*Klein 7,70 Euro*

*Groß 11,90 Euro*

😊 = Vegetarisch

Seite 16

❤️ = Vegan

**Zum Teilen → Extra Teller, Glas, Besteck etc. + 1,00 €**  
**Zum Mitnehmen → Essensreste / Verpackung + 1,00 €**

**Rohe Energie** 😊 & ❤️

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

*Klein 9,80 Euro*

*Groß 15,80 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 11,50 Euro*

*Groß 17,40 Euro*

**Flammkuchen** 😊 & ❤️

***Vegane Flamme***

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

*17,20 Euro*

## **Ofenkartoffeln 😊 & ❤️**

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

11,10 Euro

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

17,50 Euro

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

11,10 Euro

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

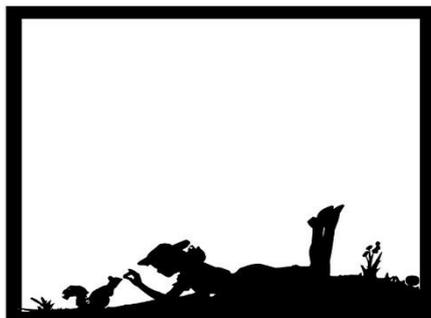
17,50 Euro

## **Milchreis 😊 & ❤️**

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

Normale Portion 8,90 Euro // Kleine Portion 7,40 €

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



## ***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***

*4,40 Euro*

***Waffel mit Sahne, Vanilleeis und Kirschen***

*8,00 Euro*

***Waffel mit Sahne, Vanilleeis und heißen Kirschen***

*9,10 Euro*

***Kokoswaffel mit Sahne, Vanilleeis und Mangomus***

*8,40 Euro*

***Waffel mit Sahne, Vanilleeis und feinem Eierlikör***

*9,20 Euro*

***Waffel mit Walnusseis, Apfelspalten und Karamellsauce***

*8,40 Euro*

***Waffel mit Sahne, Schokoladeneis und Schokoladensauce***

*7,30 Euro*

***Mohnwaffel mit Kirschen, Vanilleeis und Sahne***

*8,70 Euro*

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

*8,40 Euro*

*Seite 19*

😊 = Vegetarisch

♥ = Vegan

**Zum Teilen → Extra Teller, Glas, Besteck etc. + 1,00 €**

**Zum Mitnehmen → Essensreste / Verpackung + 1,00 €**

***Zimtwaffel mit Sahne, Vanilleeis und Zwetschgenkompott***

*8,70 Euro*

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

*8,40 Euro*

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

*9,70 Euro*

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

*10,30 Euro*

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

*9,40 Euro*

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

*7,10 Euro*

***Waffel mit Kinderschokolade, Sahne und Vanilleeis***

*8,40 Euro*

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

*8,60 Euro*

***Waffel mit Vanilleeis, Sahne, Erdbeersauce und weißen Schokoladenstückchen***

*8,40 Euro*

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

*8,40 Euro*

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

*11,20 Euro*

***Klosterwaffel, Waffel mit Sahne, Vanilleeis und Quittenlikör***

*9,20 Euro*

😊 = Vegetarisch

Seite 20

♥ = Vegan

**Zum Teilen → Extra Teller, Glas, Besteck etc. + 1,00 €**

**Zum Mitnehmen → Essensreste / Verpackung + 1,00 €**

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

*10,90 Euro*

### **Spezialwaffeln**

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

***Vegane Waffel (Dinkelmehl, Traubenkernmehl, Kokosraspeln) mit Puderzucker***

*5,30 Euro*

***Buchweizenwaffel (100 % Buchweizenmehl, vegan)***

*5,30 Euro*

***Russische Buchweizenwaffel mit Kirschen, Eis und Sahne***

*9,20 Euro*

#### ***Unsere Waffel und Eisextras:***

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

*Je Kugel 2,00 Euro*

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

*je Portion 0,80 Euro*

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

***Portion Sahne 0,90 Euro***

***Portion Kompott (Apfel, Zwetschge, Kirsch oder Mango) 2,20 Euro***

***Teig mit Extrazutat (Nüsse, Kerne, Zimt, Kokos, Mohn, Rosinen,***

*Mandeln) 0,60 Euro*

***Frische Früchte 3,60 Euro***

***Extrazutaten (Kekse, Pralinen) 2,00 Euro***

***Streusel (bunte Zuckerstreusel, Schokoladenstreusel) 0,60 Euro***

## ***Eiszeiten und andere Leckereien***

### **Eisbecher Flora**

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

*10,90 Euro*

### **Heiße Hexe**

*Drei Kugeln Vanilleeis mit heißen Kirschen und Sahne*

*9,30 Euro*

### **Eisbecher Nussknacker**

*Drei Kugeln Walnusseis, Sahne, Nüsse, Karamellsauce*

*8,10 Euro*

### **Tropischer Engel**

*Maracujasaft mit einer Kugel Vanilleeis, Blue Curacao und Sahne*

*5,70 Euro*

### **Sanfter Engel**

*Orangensaft mit einer Kugel Vanilleeis und Sahne*

*5,70 Euro*

### **Harzer Engel**

*Kirschsaff mit einer Kugel Vanilleeis und Sahne*

*5,70 Euro*

### **Knackiger Kürbiskernbecher**

*Drei Kugeln Vanilleeis, Sahne, Kürbiskerne und Kürbiskernöl*

*8,10 Euro*

### **Eisbecher Luftsprung**

*Drei Kugeln Vanilleeis, Sahne, Apfelmus und Eierlikör*

*10,30 Euro*

### **Eisbecher Schokoschock**

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

*Drei Kugeln Schokoladeneis, Schokoladensplitter, Sahne, Schokoladensauce*

*8,10 Euro*

### **Brockeneisbecher**

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

*9,10 Euro*

### **Sekt liebt Zitrone**

*Sekt mit einer Kugel Zitroneneis*

*6,90 Euro*

### **Verträumter Mohnbecher**

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

*9,10 Euro*

### **Eiskaffee (Saisonal verfügbar)**

*Eine Kugel Vanilleeis, frischer kalter Kaffee und Sahne*

*5,70 Euro*

### **Eisschokolade (Saisonal verfügbar)**

*Eine Kugel Schokoladeneis, kalter Kakao und Sahne*

*5,70 Euro*

### **Heiß verliebt!**

*Warmer Kaffee vereint sich mit kaltem Vanilleeis und Sahne*

*6,10 Euro*

### Quarkerei

*Cremiger Quark und lieblicher Honig vereinen sich mit frischen Früchten*

8,10 Euro

### Joghurt-Mango-Liaison

*Erfrischender Joghurt trifft auf fruchtig intensives Mangopüree*

6,80 Euro

### Glücksbecher

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

10,30 Euro

### Kinderriegelbecher

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

8,30 Euro

### Phantasiebecher

*3 Kugeln Vanilleeis, Amarettini, Pralinen, frische Früchte, Sahne und Sauce*

10,30 Euro

### Urlaubsträume

*3 Kugeln Vanilleeis, Mangomark, Sahne, Kokosraspeln*

9,10 Euro

### Kinderstreuseleis

*Eine Kugel Eis nach Wahl mit bunten Streuseln oder Schokoladenstreuseln*

2,00 Euro

### Ein Hauch Provence

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

5,40 Euro

**Unsere Eissorten:**

*Bourbon-Vanille, Schokoladeneis, Walnusseis*

*Nach Saison und Verfügbarkeit - Erdbeereis, Kirscheis, Zitroneneis*

*Kugel Eis 2,00 Euro*

***Unsere Windbeutelkreationen - "Sturmsäcke"***

***Kleiner Burgberg*** – Windbeutel gefüllt mit Sahne, Vanilleeis & Kirschen

*7,40 Euro*

***Der Cremige*** – Windbeutel gefüllt mit Sahne, Vanilleeis, Kirschen &

*Eierlikör*

*8,90 Euro*

***Der Schokoladige*** – Windbeutel gefüllt mit Sahne, Schokoladeneis, weißer  
und dunkler Schokoladensauce

*7,40 Euro*

***Der Nussige*** – Windbeutel gefüllt mit Walnusseis, Sahne, Karamellsauce und  
gehackten Nüssen

*7,40 Euro*

***Der Fruchtige*** – Windbeutel gefüllt mit Zwetschgenkompott, Vanilleeis und  
Sahne

*7,40 Euro*

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

*Eierlikör*

*8,90 Euro*

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

*7,40 Euro*

## ***Unsere Hausgetränke und andere spritzige Erfrischungen***

### ***Indischer Mango-Lassi***

*Mango & erfrischender Naturjoghurt*

*6,20 Euro*

*...gern auch vegan mit Soja*

*7,20 Euro*

### ***Walthers Quittennektar***

*Herb fruchtiger Quittennektar*

*0,25 l*

*4,20 Euro*

*0,5 l*

*7,10 Euro*

***... auch gern als spritzige Schorle***

### ***Altenauer Kräuterlimonade***

*Lecker erfrischende Kräuterlimonade mit besten Harzer Kräutern...*

*Lindenblüten, Gerstenmalzextrakt, Hagebuttenextrakt, Löwenzahnextrakt und*

*Angelikawurzelextrakt*

*0,33 l Flasche 4,20 Euro*

### ***Blankenburger Schwarze Johannisbeerschorle***

*Erfrischend fruchtig*

*Die Original Blankenburger Schwarze Johannisbeere mit 15 % Fruchtsaft und*

*natürlichem Mineralwasser. Ein*

*pures, intensives Geschmackserlebnis.*

*0,25 l Flasche 3,50 Euro*

## ***Kiba***

*Frisch gemixter Bananen-Kirschsaft*

*0,25 l 3,50 Euro    0,5 l 6,20 Euro*

## ***Hausgemachte Limonaden (0,44 l)***

*4,70 Euro*

*(Saisonal wechselnd – immer erfrischend.)*



### ***Bekannte Erfrischer & Heimische Durstlöcher***

*Coca Cola, Coca Cola Zero, Fanta, Sprite, Mezzo Mix – 0,33 l Flasche 4,10 €*

***Blankenburger Tonic (einfach Einzigartig) 0,25 l Flasche 3,30 Euro***

*Bad Harzburger Waldmeisterbrause 0,25 l 3,30 Euro*

*Bad Harzburger Waldmeisterbrause 0,5 l 5,50 Euro*

### ***Altenauer Kräuterlimonade***

*Lecker erfrischende Kräuterlimonade mit besten Harzer Kräutern...*

*Lindenblüten, Gerstenmalzextrakt, Hagebuttenextrakt, Löwenzahnextrakt und  
Angelikawurzelextrakt*

*0,33 l Flasche 4,20 Euro*

### ***Feine Nektare, Säfte & spritzige Schorlen***

<b><i>Als Saft oder als Schorle...</i></b>	<b><i>0,25 l</i></b>	<b><i>0,5 l</i></b>
<b><i>Traubensaft weiß oder rot</i></b>	<i>3,50 Euro</i>	<i>6,20 Euro</i>
<b><i>Apfelsaft (naturtrüb)</i></b>	<i>3,50 Euro</i>	<i>6,20 Euro</i>
<b><i>Orangensaft (Direktsaft)</i></b>	<i>3,50 Euro</i>	<i>6,20 Euro</i>
<b><i>Rhabarbernektar</i></b>	<i>3,50 Euro</i>	<i>6,20 Euro</i>
<b><i>Maracujanektar</i></b>	<i>3,50 Euro</i>	<i>6,20 Euro</i>
<b><i>Kirschnektar</i></b>	<i>3,50 Euro</i>	<i>6,20 Euro</i>
<b><i>Bananennektar</i></b>	<i>3,50 Euro</i>	<i>6,20 Euro</i>
<b><i>Quittennektar</i></b>	<i>4,20 Euro</i>	<i>7,10 Euro</i>

***Einheizer für die kälteren Zeiten oder einfach nur so zum schlemmen und genießen***

*Hausgemachter Eierpunsch mit Sahne & Zimt 5,80 Euro*

*Lumumba – Kakao mit Rum & Sahne 6,30 Euro*

*Russische Schokolade – Kakao mit Wodka & Sahne 6,30 Euro*

*Baileys Chocolate Kiss – Kakao mit Baileys & Sahne 6,30 Euro*

*Holländerkaffee - Kaffee mit Eierlikör, Sahnehaube & Schokoladenpulver 5,80 Euro*

*Irish Coffee – Kaffee mit Whiskey & Sahnehaube 5,80 Euro*

*Grog – Rum, Wasser & Kandis 5,80 Euro*

*Baileys Latte – Latte Macchiato mit Baileys 6,30 Euro*

*Eierlikör Latte – Latte Macchiato mit Eierlikör 6,30 Euro*

*Nönnchen mit Haube – warmer Wöltingeröder Zimtlikör mit Sahnehaube 4,10 Euro*

*Amaretto – Latte – Latte Machiato mit Amaretto 6,30 Euro*

*Pott Früchtetee & Amaretto 5,70 Euro*

*Glühwein nach Tagesangebot (mal rot, mal grün) 4,90 Euro*

***Es geht auch ganz ohne Alkohol...***

***Heißer Apfelsaft mit Zimt***

*4,80 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 5,20 Euro*

*(natürlich bereiten wir Ihnen die Goldene Milch auch gern vegan zu + 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 2,90 Euro*

*0,75 l Flasche in naturelle, medium oder classic 6,30 Euro*

***Karaffe Leitungswasser 0,25 l 1,70 Euro***

***Karaffe Leitungswasser 0,5 l 3,40 Euro***

## **Heiße Getränke**

### *Kaffeezeiten*

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

**Kaffee** – Tasse 3,00 Euro // Pott 3,80 Euro // Kännchen 4,60 Euro

**Cappuccino mit Milchschaum** – Tasse 3,10 € // Pott 3,90 € // Glas 5,20 €

**Cappuccino mit Sahne** – Tasse 3,60 Euro // Pott 4,80 Euro // Glas 6,20 Euro

**Latte Macchiato** – Glas 4,70 Euro

**Espresso** – Einfach 2,80 € // Doppelt 4,80 € // Espresso Macchiato 2,90 €

**Milchkaffee** – Pott 3,80 Euro

**Techtelmechtel** (Kaffee trifft Kakao) - Glas 4,70 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 4,30 Euro

Pott Bio Lupinenkaffee mit Wasser  oder Milch  aufgegossen 4,30 Euro

- ❖ Zubereitung mit Ersatzmilch + 0,80€

## ***Schokoladenseiten, Chai`s & andere herzerwärmende Milchmixgetränke***

*Pott heiße **Milchschokolade** 3,90 Euro*

*Glas heiße **Weißer Milchschokolade** (von Callebaut) 5,10 Euro*

*Glas heiße **dunkle Schokolade** (40 % Kakaoanteil, Suchard) 5,10 Euro*

*Glas heiße **dunkle Schokolade** aus Criollobohnen (100 % Kakaoanteil, Bio)\*Achtung:  
Nichts für schwache Nerven! 5,90 Euro  
(gern bereiten wir Ihnen diese Schokolade auch vegan/laktosefrei zu + 0,80 Euro)*

*...extra Portion Schlagsahne + 0,80 Euro*

### ***Goldene Milch***

*Glas 5,10 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 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,  $\beta$ -Carotin, Eisen und Calcium. Regelmäßig eingenommen wirkt es zudem darmregulierend bei Durchfall und Verstopfung.*

***Pott warme Caroblade mit Zimt & Vanille verfeinert** 5,10 Euro*

*(auf Wunsch auch gern vegan + 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 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.

**Glas Chai mit Milch** je 4,80 Euro

Glas Chai mit Ersatzmilch 5,60 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 Rohrzucker 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 3,30 Euro**

**2.Aufguss 1,00 Euro**

### **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***

***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 Bosporus 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 Durstlöcher 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 Nacht drückt diese Mischung aus griechischem Bergtee, Orangenstücken, 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)



## ***Münchner Braukunst***

***Paulaner Hefe naturtrüb 0,5 l***

***4,50 Euro***

***Paulaner alkoholfrei 0,5 l***

***4,50 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***

***3,80 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***

***3,80 Euro***

## ***Unsere Weine***

*Wein (vom Weingut Karolinenhof – Pfaffen Schwabenheim/Rheinhessen)*

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

*Wein 0,1 l 3,30 Euro*

*Wein 0,25 l 5,10 Euro*

*Wein 0,5 l 9,10 Euro*

*Wein 0,75 l 13,30 Euro*

*Weinschorle 0,25 l 4,30 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)

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



## *Sekt & andere feine Getränke*

<i>Rotkäppchen Sekt</i>	<i>0,2 l 4,50 Euro</i>
<i>Scavi &amp; Ray Prosecco</i>	<i>0,2 l 5,80 Euro</i>
<i>Kir Royal (Sekt &amp; Cassislikör)</i>	<i>6,90 Euro</i>
<i>Hugo (Sekt &amp; Holunderblütensirup)</i>	<i>5,90 Euro</i>
<i>Aperol Spritz</i>	<i>7,20 Euro</i>
<i>Klosterspritz (Sekt trifft Wöltingeröder Quittenlikör)</i>	<i>7,20 Euro</i>
<i>Rhabarberspritz (Sekt &amp; Rhabarbersirup)</i>	<i>7,20 Euro</i>
<i>Pink Tonic (Gin vereint sich mit spritziger Tonic und Grapefruitsirup)</i>	<i>8,20 Euro</i>

*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. 3,30 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 Edelkorn einen unverwechselbaren Charakter mit herausragendem Geschmack.*

### **Betörende Quitte Quittenlikör** 25%vol. 3,30 Euro

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

### **Milder Kümmel Edellikör** 35%vol. 3,30 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 Holzfasslagerung ergibt zum Schluss sein unverwechselbares Aroma.*

### **Wärmender Zimt** 25%vol. 3,30 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.*

### **Knackige Haselnuss Likör** 25%vol. 3,30 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. 3,30 Euro

*Feiner **Gewürzingwer** 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. 3,30 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 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. 3,30 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 3,30 Euro

Baileys 3,30 Euro

Amaretto 3,30 Euro

Rum 3,30 Euro

Obstbrand 3,30 Euro

Gin 3,30 Euro

— 37 —

wechseln 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 kieselbares Kali, das in Wasser gelöst das sogenannte Wajjerglas bildet, dem jedoch leider Viele das Schnapsglas noch immer vorziehen.



## ***Der Wert eines Lächelns***

*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!*

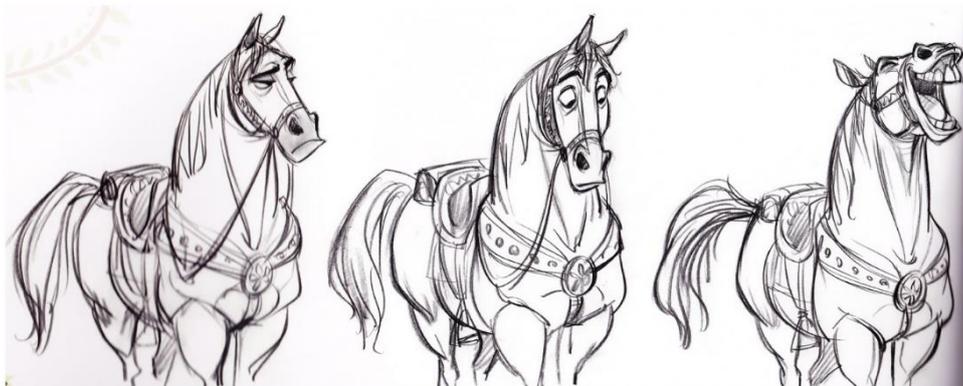
*Es lässt sich nicht kaufen – nicht leihen – nicht stehlen – nicht erzwingen,  
denn es hat erst seinen Wert von dem Moment an, wo es verschenkt wird!*

*Wenn Du einem Menschen begegnest, der Dir das Lächeln, das auch Du  
verdienst,*

*nicht gibst, 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**

Seite 45

😊 = Vegetarisch

♥ = Vegan

**Zum Teilen → Extra Teller, Glas, Besteck etc. + 1,00 €**

**Zum Mitnehmen → Essensreste / Verpackung + 1,00 €**



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

die beiden verbreitetsten Varianten

<i>Freiberger Variante<sup>[1]</sup></i>	<i>Clausthaler Variante<sup>[2]</sup></i>
<i>Hat's angezünd't, das gibt ein' Schein,             : und damit so fahren wir bei der Nacht :              : ins Bergwerk ein : </i>	<i>Schon angezünd't! Das gibt ein'n Schein,             : und damit so fahren wir bei der Nacht, :              : ins Bergwerk ein : </i>
<i>Ins Bergwerk ein, wo die Bergleut sein,             : die da graben das Silber und das Gold bei der Nacht            :              : aus Felsgestein : </i>	<i>Ins Bergwerk ein, wo die Bergleut' sein,             : die da graben das Silber und das Gold bei der            Nacht, :              : aus Felsgestein : </i>
<i>Aus Felsgestein graben sie das Gold,             : und dem schwarzbraunen Mägdelein, bei der Nacht            :              : dem sein sie hold : </i>	<i>Der Eine gräbt das Silber, der and're gräbt das Gold,             : doch dem schwarzbraunen Mägdelein, bei der            Nacht, :              : dem sein wir hold : </i>
<i>Und kehr ich heim zu dem Mägdelein,             : dann erschallt des Bergmanns Gruß bei der Nacht :              : Glückauf, Glückauf! : </i>	<i>Ade, nun ade! Herzliebste mein!             : Und da drunten in dem tiefen finst'ren Schacht, bei            der Nacht, :              : da denk' ich dein : </i>
	<i>Und kehr ich heim, zu Liebsten mein,             : dann erschallet des Bergmanns Gruß bei der Nacht,            :              : Glück auf, Glück auf! : <sup>[2]</sup></i>

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 Bergleute 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 aufgebaute 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](http://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 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 Anfangsilben 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](http://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,

😊 = Vegetarisch

Seite 49

♥ = Vegan

**Zum Teilen → Extra Teller, Glas, Besteck etc. + 1,00 €**  
**Zum Mitnehmen → Essensreste / Verpackung + 1,00 €**

*exzellenter Nährstofflieferant, wirkt Stress und Erschöpfung entgegen  
(Quelle:www.supplementbibel.de)*

 = Vegetarisch

Seite 50

 = Vegan

**Zum Teilen → Extra Teller, Glas, Besteck etc. + 1,00 €**  
**Zum Mitnehmen → Essensreste / Verpackung + 1,00 €**