

# soulfood

Lange Str. 54 · 32791 Lage

Lieferservice Unverpackt  
im Pfandsystem



Bestellung:

Telefonisch: 05232-9805537  
WhatsApp/ SMS: 0160-5774749

Lieferung: Mo & Di 18 – 21 Uhr, Do–So 17 Uhr–  
21.00 Uhr

\* **Liefergebiete** Lage: Liefergebühr 2 €, Mindestbestellwert 15 €; Detmold-Pivitsheide, Oerlinghausen-Helpup, Bad Salzuflen-Holzhausen: Liefergebühr 3 €, Mindestbestellwert 20 €  
**Ab 50 € ohne Liefergebühr**

Klimaneutraler Versand deutschlandweit  
auf Anfrage

## PASTA & GETREIDEPRODUKTE

**Vollkorn-Spirelli** (Hartweizengrieß),

490 g – 2,49 €

BODE Naturkost (Italien) – Pfandglas (2 €)

**Vollkorn-Penne** (Hartweizengrieß),

600 g – 2,99 €

BODE Naturkost (Italien) – Pfandglas (2 €)

**Vollkorn-Couscous** (Hartweizengrieß),

395g – 1,79 €, BODE Naturkost (Italien)

– Pfandglas (0,15 €)

**Vollkorn-Spaghetti** (Hartweizengrieß),

500g – 2,49 €, BODE Naturkost (Italien)

– in der Papiertüte

**Vollkorn-Tagliatelle** (Hartweizengrieß),

500g – 2,49 €

BODE Naturkost (Italien) – in der Papiertüte

**Vollkorn-Hartweizengrieß** (fein), 315 g – 1,59 €

BODE Naturkost (Italien) – Pfandglas (0,15 €)

**Rundkornreis Natur**, 425 g – 2,09 €

BODE Naturkost (Italien) – Pfandglas (0,15 €)

**Langkorn-Spitzenreis Natur**, 400 g – 2,39 €

BODE Naturkost (Italien) – Pfandglas (0,15 €)

**Glutenfreie Penne aus Reis Natur**, 550g – 6,69 €

BODE Naturkost (Italien) – Pfandglas (2 €)

**Quinoa**, 375 g (**Fairtrade**) – 4,49 €

RAPUNZEL Naturkost (Bolivien)

– Pfandglas (0,15 €)



**Speisehirse**, 420 g – 2,49 €

RAPUNZEL Naturkost (Europa)

– Pfandglas (0,15 €)

**Haferflocken Glutenfrei**,

230 g – 0,90 € – Pfandglas (0,15 €)

oder 775 g – 2,99 € – Pfandglas (2 €)

BODE Naturkost (Europa)

**Cornflakes Vollkorn**, 340g – 2,79 €

BODE Naturkost (Europa) – Pfandglas (2 €)

**Weizen-Vollkornmehl**, 935 g – 1,89 €

BODE Naturkost (Europa) – Pfandglas (2 €)

**Malz-Hefeflocken**, 145 g – 5,39 €

BODE Naturkost (Europa) – Pfandglas (0,15 €)

**Maisstärke**, 1000 g – 4,29 €

BODE Naturkost (Europa) – Im Papierbeutel

## NÜSSE UND SAMEN

**Erdnüsse, geröstet & ungesalzen** (**Fairtrade**)

150 g – 2,29 € oder 295 g – 4,39 €

Fairfood Freiburg (China) – Pfandglas (0,15 €)

**Erdnüsse, geröstet & gesalzen** (**Fairtrade**)

150 g – 2,29 € oder 295 g – 4,39 €

Fairfood Freiburg (China) – Pfandglas (0,15 €)

**Cashew-Hälften, naturbelassen** (**Fairtrade**)

130 g – 2,79 € oder 290 g – 6,19 €

Fairfood Freiburg (Burkina Faso)

– Pfandglas (0,15 €)



**Freiburger Nussmix** (**Fairtrade**)

Zutaten: Cashews, Mandeln, Paranüsse,

Gewürze, Gummi Arabicum, Meersalz

150 g – 5,59 € oder 260 g – 9,49 €

Fairfood Freiburg (Diverse) – Pfandglas (0,15 €)

**Walnusskerne, naturbelassen**

120 g – 1,49 € oder 240 g – 2,79 €

BODE Naturkost (Europa) – Pfandglas (0,15 €)

**Haselnusskerne, naturbelassen**

155 g – 2,89 € oder 300 g – 5,59 €

BODE Naturkost (Europa) – Pfandglas (0,15 €)

**Mandeln, naturbelassen**

155 g – 2,99 € oder 300 g – 5,89 €

BODE Naturkost (Europa) – Pfandglas (0,15 €)



**Kakaonibs** (**Kakaokernbruchstücke**) (**Fairtrade**)

140 g – 5,59 € oder 255 g – 9,99 €

Lemberona (Ecuador) – Pfandglas (0,15 €)

**Kokosflocken, naturbelassen** (**Fairtrade**)

180 g – 2,69 €

Lemberona (Sri Lanka) – Pfandglas (0,15 €)



**Sonnenblumenkerne, naturbelassen**

300 g – 1,79 €

RAPUNZEL Naturkost (Europa)

– Pfandglas (0,15 €)

**Kürbiskerne, naturbelassen**

145 g – 2,69 € oder 325 g – 5,99 €

RAPUNZEL Naturkost (Europa)

– Pfandglas (0,15 €)

**Leinsamen, ganz**, 375g – 1,69 €  
BODE Naturkost (Europa) – *Pfandglas (0,15 €)*

**Leinsamen, geschrotet**, 240g – 1,09 €  
BODE Naturkost (Europa) – *Pfandglas (0,15 €)*

## NUSSMUS

**Erdnussmus**, 250 g – 5,99 € (Fairtrade)  
Fairfood Freiburg (China) – *Pfandglas (0,15 €)*

**Mandelmus**, 250 g – 7,99 € (Fairtrade)  
Fairfood Freiburg (Palästina) – *Pfandglas (0,15 €)*

**Cashewmus**, 250 g – 7,99 € (Fairtrade)  
Fairfood Freiburg (Burkina Faso)  
– *Pfandglas (0,15 €)*

## TROCKENFRÜCHTE

**Ananas, getrocknet (Fairtrade)**  
100g – 2,99 € oder 180 g – 4,99 €  
Fairfood Freiburg (Tansania)  
– *Pfandglas (0,15 €)*

**Mangos, getrocknet (Fairtrade)**  
100g – 2,69 € oder 180 g – 4,79 €  
Fairfood Freiburg (Burkina Faso)  
– *Pfandglas (15 ct)*

**Datteln, Deglet Nour (Fairtrade)**, 200 g – 2,19 €  
Fairfood Freiburg (Tunesien) – *Pfandglas (0,15 €)*

**Rosinen, „Sultana“ (Fairtrade)**  
165g – 2,49 € oder 375 g – 5,49 €  
Lemberona (Uzbekistan) – *Pfandglas (0,15 €)*

**Bananenscheiben (Fairtrade)**  
135 g – 2,99 € oder 240 g – 4,99 €  
Lemberona (Sri Lanka) – *Pfandglas (0,15 €)*

## HÜLSENFRÜCHTE

**Sojabohnen, getrocknet**, 370 g – 1,89 €  
BODE Naturkost (Europa) – *Pfandglas (0,15 €)*

**Kichererbsen, getrocknet**, 420 g – 2,90 €  
BODE Naturkost (Europa) – *Pfandglas (0,15 €)*

**Rote Linsen, getrocknet**, 465 g – 3,19 €  
Landlinie (Europa) – *Pfandglas (0,15 €)*

## KAFFEE

**Hauskaffee, Bohne (Fairtrade)**  
185 g – 2,59 € – *Pfandglas (0,15 €)*  
oder 595 g – 8,29 € – *Pfandglas (2 €)*  
EL PUENTE (Papua-Neuguinea, Tansania)

**Hauskaffee, gemahlen (Fairtrade)**  
185 g – 2,59 € – *Pfandglas (0,15 €)*  
oder 595 g – 8,29 € – *Pfandglas (2 €)*  
EL PUENTE (Papua-Neuguinea, Tansania)

**Espressomischung (Arabica), Bohne (Fairtrade)**  
185 g – 2,59 € – *Pfandglas (0,15 €)*  
oder 595 g – 8,29 € – *Pfandglas (2 €)*  
EL PUENTE (Bolivien, Kolumbien, Mexiko,  
Nicaragua)

**Espressomischung (Arabica), gemahlen (Fairtrade)**  
185 g – 2,59 € – *Pfandglas (0,15 €)*

oder 595 g – 8,29 € – *Pfandglas (2 €)*  
EL PUENTE (Bolivien, Kolumbien, Mexiko,  
Nicaragua)

## ZUCKER & ZUCKERALTERNATIVEN

**Rohrzucker (Fairtrade)**  
480 g – 1,69 € *Pfandglas (0,15 €)*  
1500 g – 5,19 € *Pfandglas (2 €)*  
Lemberona (Paraguay)

**Puderzucker (Fairtrade)**, 400 g – 1,49 €  
*Pfandglas (0,15 €)*  
Lemberona (Paraguay)

**Dattel – „Zucker“ (Fairtrade)** (100 % Deglet Nour  
Datteln, gemahlen)  
385 g – 5,79 € *Pfandglas (0,15 €)*  
1200 g – 17,79 € *Pfandglas (2 €)*  
Lemberona (Tunesien)

**Erythrit** (Kalorienfreie Zuckeralternative)  
480 g – 7,19 € *Pfandglas (0,15 €)*  
1500 g – 21,99 € *Pfandglas (2 €)*  
Biosüsse (Diverse) – *Pfandglas (0,15 €)*

**Puder-Erythrit** (Kalorienfreie Zuckeralternative)  
400 g – 5,99 € *Pfandglas (0,15 €)*  
Biosüsse (Diverse) – *Pfandglas (0,15 €)*

**Kokosblütenzucker (Fairtrade)**  
320 g – 5,49 € *Pfandglas (0,15 €)*  
1000 g – 16,90 € *Pfandglas (2 €)*  
EL PUENTE (Indonesien) – *Pfandglas (0,15 €)*

## ESSIG & ÖL

**Olivenöl, nativ extra**, 750 mL – 8,79 €  
BODE Naturkost (Europa) – *In der Pfandflasche (+0,15 €)*

**Rapsöl mild, desodoriert** 750 mL – 4,79€  
Byodo (Diverse) – *In der Pfandflasche (+0,15 €)*

**Apfelessig**, 750 mL – 3,99 €  
Byodo (Europa) – *In der Pfandflasche (+0,15 €)*

## GEWÜRZE, WÜRZMITTEL UND BACKZUTATEN

**Pfeffer weiß, ganz (Fairtrade)**  
90 g – 8,19 € oder 175 g – 15,59 €  
Lemberona (Sri Lanka) – *Pfandglas (0,15 €)*

**Pfeffer weiß, gemahlen (Fairtrade)**  
70 g – 2,79 € oder 145 g – 5,79 €  
Lemberona (Sri Lanka) – *Pfandglas (0,15 €)*

**Pfeffer schwarz, ganz (Fairtrade)**  
90 g – 8,19 € oder 175 g – 15,59 €  
Lemberona (Sri Lanka) – *Pfandglas (0,15 €)*

**Pfeffer schwarz, gemahlen (Fairtrade)**  
70 g – 2,79 € oder 145 g – 5,79 €  
Lemberona (Sri Lanka) – *Pfandglas (0,15 €)*

**Chili, gemahlen (Fairtrade)**  
70 g – 2,49 € oder 140 g – 4,90 €  
Lemberona (Uzbekistan) – *Pfandglas (0,15 €)*

**Chiliflocken (Fairtrade)**,  
50 g – 1,79 € oder 100g – 3,50 €  
Lemberona (Uzbekistan) – *Pfandglas (0,15 €)*

### Zwiebelpulver (Fairtrade)

70 g – 2,89 € oder 140 g – 5,60 €

Lemberona (Uzbekistan) – Pfandglas (0,15 €)

### Paprika edelsüß, gemahlen (Fairtrade)

70 g – 4,69 € oder 140 g – 8,99 €

Lemberona (Uzbekistan) – Pfandglas (0,15 €)

### Ingwer, gemahlen (Fairtrade)

70 g – 2,49 € oder 140 g – 4,79 €

Lemberona (Indien) – Pfandglas (0,15 €)



### Ceylon Zimt, gemahlen (Fairtrade)

70 g – 3,89 € oder 140 g – 7,59 €

Lemberona (Sri Lanka) – Pfandglas (0,15 €)

### Kardamom, gemahlen (Fairtrade)

70 g – 6,29 € oder 140 g – 10,90 €

EL PUENTE (Sri Lanka) – Pfandglas (0,15 €)

### Kurkuma, gemahlen (Fairtrade)

70 g – 2,19 € oder 140 g – 3,90 €

Lemberona (Indien) – Pfandglas (0,15 €)



### Currypulver, gemahlen (Fairtrade)

70 g – 2,89 € oder 140 g – 5,49 €

Zutaten: Koriander, Gelbwurzel, Fenchel, Ingwer, Pfeffer, Dill, Kardamom, Nelken, Zimt, Kreuzkümmel, Muskat

EL PUENTE (Sri Lanka) – Pfandglas (0,15 €)

### Meersalz 590 g – 0,89 €

BODE Naturkost (Europa) – Pfandglas (0,15 €)

### Gemüsebrühe, hefefrei,

70 g – 1,09 € oder 140 g – 1,99 €



Zutaten: Steinsalz, Maisstärke, Zwiebeln (11,5 %), Karotten (1,5 %), Sonnenblumenöl, Gewürze, Kräuter

Byodo (Diverse) – Pfandglas (0,15 €)

### Weinstein Backpulver,

70 g – 1,09 € oder 140 g – 1,99 €

Zutaten: Säuerungsmittel Reinweinstein, Backtriebmittel Natron, Maisstärke  
BODE Naturkost – Pfandglas (0,15 €)

### Kakaopulver (Fairtrade),

140 g – 3,49 € oder 240 g – 5,79 €

Lemberona (Dom. Republik) – Pfandglas (0,15 €)

### SONSTIGES

### Kakaobutter Drops (Fairtrade), 160 g – 6,89 €

Lemberona (Peru) – Pfandglas (0,15 €)

### Kuvertüre 70 % (Fairtrade), 179 g – 4,99 €

Lemberona (Peru) – Pfandglas (0,15 €)

### SÜSSWAREN

### Schokolade Tigernuss Mandel (Fairtrade),

80 g – 3,19 €

Fairafric (Ghana) – In der Papiertüte

### Schokomandeln (Fairtrade), 140 g – 4,69 €

Zutaten: Schokolade 66 % (Rohrohrzucker, Kakaomasse, Kakaobutter, Kakaopulver), Geröstete Mandeln (34%)

Lemberona – Pfandglas (0,15 €)



### MILCHALTERNATIVEN

**Voelkel Bio Haferdrink Natur** 0,75 L – 1,99 €  
(glutenfrei), Pfandflasche (+0,15 €)

Kiste (6 Fl.): 10% Rabatt – 10,75 €, (Pfand 0,90 €, Kistenpfand 3,50 €) – Vorbestellfrist: 10 Tage

**Voelkel Bio Haferdrink + Calcium** 0,75 L – 2,29 €  
(glutenfrei), Pfandflasche (+0,15 €)

Kiste (6 Fl.): 10% Rabatt – 12,37 €, (Pfand 0,90 €, Kistenpfand 3,50 €) – Vorbestellfrist: 10 Tage

**Voelkel Bio Haferdrink Barista** 0,75 L – 2,59 €  
(glutenfrei)

In der Pfandflasche (+0,15 €)

Kiste (6 Fl.): 10% Rabatt – 13,99 €, (Pfand 0,90 €, Kistenpfand 3,50 €) – Vorbestellfrist: 10 Tage

### GETRÄNKE

**Bio-Limonaden von Lemonaid (Fairtrade)** 0,33 L – 1,99 € – In der Pfandflasche (+0,25 €)

Sorten: Limette, Ingwer, Maracuja, Blutorange  
Kiste (20 Fl.): 15% Rabatt – 31,84€, (+ Flaschenpfand 5 €, + Kistenpfand 1,50 €)  
(Vorbestellfrist: 10 Tage)



**Bio-Eistees von Charitea (Fairtrade)** 0,33 L – 1,99 €

– In der Pfandflasche (+0,25 €)

Minze (zuckerfrei), Rooibos, Schwarztee, Mate (zuckerfrei)

Kiste (20 Fl.): 15% Rabatt – 31,84€, (+ Flaschenpfand 5 €, + Kistenpfand 1,50 €)

(Vorbestellfrist: 10 Tage)

**Bio-Traubensaft**, Demeter 0,7 L – 3,95 €  
Voelkel (Italien) – Pfandflasche (+0,15 €)

Kiste (6 Fl.): 10% Rabatt – 21,33 €, (+ Flaschenpfand 0,90 €, + Kistenpfand 1,50 €)  
(Vorbestellfrist: 10 Tage)



**Heimischer Bio-Multi**, 0,75 L – 3,49 €

Voelkel (Deutschland) – Pfandflasche (+0,15 €)  
Kiste (6 Fl.): 10% Rabatt – 18,85 €, (+ Flaschenpfand 0,90 €, + Kistenpfand 1,50 €)  
(Vorbestellfrist: 10 Tage)

**Orangensaft (Fairtrade)** 1L – 2,95 €

EL PUENTE (Ghana, Brasilien) – Pfandflasche (+0,15 €)



**Costa Rica Cola (Fairtrade)** – 1,99 €

El Puente (Costa Rica) – Pfandflasche (+0,15 €)

**Smoothie Mango (Fairtrade)** 0,25 L – 2,75 €  
Weltpartner – Glasflasche (Rückgabe möglich)

**Smoothie Ananas (Fairtrade)** 0,25 L – 2,75 €  
Weltpartner – Glasflasche (Rückgabe möglich)

**Heimische Bio-Apfelschorle** 0,33 L – 1,49 €

Voelkel (Deutschland) – Pfandflasche (+0,15 €)  
Kiste (12 Fl.): 10% Rabatt – 16,09 €, (+ Flaschenpfand 1,80 €, + Kistenpfand 1,50 €)  
(Vorbestellfrist: 10 Tage)

