



# fit & fröhlich

**Bekochen. Beraten. Beglücken.**

Akademie für besseres Essen,  
ganzheitliche Gesundheit und  
interdisziplinäres Coaching



## **Speise- und Getränkekarte**



Warum produzieren wir rund ein Fünftel unserer Lebensmittel für die Tonne?

Warum sind rund 20% unserer Kinder fettleibig?

Warum geben Deutsche nur 15% ihres Einkommens für Lebensmittel aus?

Warum treiben rund ein Drittel der Deutschen weniger als einmal monatlich Sport?

Warum stellt Deutschland jährlich rund 4,3 Millionen Tonnen Plastikverpackungen her?

Warum produzieren wir nur sechs Prozent unserer Lebensmittel biologisch?

Warum isst Deutschland pro Kopf nach wie vor 57,3 Kilo Fleisch im Jahr?

Warum roden wir jährlich rund 1088 km<sup>2</sup> // 152.381 Fußballfelder Regenwald?

Frage für einen Freund.

Herzlich Willkommen und viel Spaß im fit & fröhlich

euer Tim

P.S: Wenn Dich diese Fragen ebenso umtreiben wie mich, dann halte unbedingt Ausschau nach den vielfältigen

Seminaren, die wir im fit & fröhlich anbieten und frage uns danach!

VfL Center Gebäude 2 - Schießmauer 12 - 71083 Herrenberg



Oftmals ist Zeit der limitierende Faktor im hektischen Alltag. Das gilt besonders für diejenigen, die sich neben der Arbeit, der Familie und den Freunden noch um sich selbst und ihr Training kümmern möchten. Auf der Strecke

bleibt hierbei leider oftmals die zum Lebensstil passende Ernährung. Hier kommen wir ins Spiel!

Die Speisen und Getränke, die wir zum Frühstück anbieten, bekommst Du hier den ganzen Tag. Warum? Weil sie einfach und auf die Schnelle von uns zubereitet werden können, weil sie für dich handlich konzipiert und dennoch unglaublich lecker und nährstoffreich sind. Mittags verwöhnen wir Dich und Deinen Körper mit drei verschiedenen Tagesgerichten, die sich an einer bestimmten Art und Weise der Ernährung orientieren.

Diese können sein:

- **kohlenhydratarm/low carb**
- **glutenfrei**
- **high carb/low fat - /kohlenhydratreich/fettarm**
- **eiweißreich**
- **ballaststoffreich**

Eine separate Speisekarte mit kennzeichnungspflichtigen Allergenen liegt aus. Wir halten stets laktosefreie Milch, glutenfreie Haferflocken und glutenfreies Brot für Dich parat.

Sprich uns gerne darauf an!



## **10 Fakten warum unsere fit & fröhlich-Speisen das Richtige für Dich und Deinen Körper sind:**

- 1.** Wir verbinden guten Geschmack mit Funktionalität.
- 2.** Du machst neue kulinarische Erfahrungen mit Lebensmitteln, die Du so noch nie gegessen hast.
- 3.** Du erhältst bei uns praktisches Wissen zur gesunden Ernährung und Infos über Deine Lebensmittel.
- 4.** Wir unterstützen Deine Leistungsfähigkeit, Regeneration und damit Deinen Fortschritt als Mensch und Athlet\*in.
- 5.** Wir machen Dich satt ohne Dein Kalorienkonto überzustrapazieren.
- 6.** Nach einem Essen bei uns musst Du nicht auf die Couch, sondern gehst an die Arbeit oder ins Training.
- 7.** Wir machen Dich durch den Verzicht auf Fleisch und Fisch zum echten Klimaretter und haben für jeden Menschen mit einer Lebensmittelunverträglichkeit das Passende parat.
- 8.** Schnelles Essen zum Mitnehmen gibt's bei uns auch unfrittiert und gesund.
- 9.** Alle unsere Gerichte enthalten die Portion an Proteinen, die genau richtig für Deine Regeneration und die Aufbauprozesse ist.
- 10.** Alle unsere Gerichte enthalten wichtige Vitamine und Spurenelemente, die Deine natürlichen Körperfunktionen am Laufen halten.



## **Grundsätzliches zu den Zutaten, die wir im fit & fröhlich einsetzen:**

- Joghurt verwenden wir in Bio-Qualität und mit einem Fettgehalt von 1,5%.  
Quark wird, sofern nicht anders auf der Karte ausgezeichnet, in Magerstufe eingesetzt.
- In veganen Variationen wird der Haferdrink von Voelkl aus Glasflaschen verwendet.
- Freiland-Eier und frische Milch beziehen wir vom Bauernhof Rinderknecht aus Jettingen.
- Die Vielfalt der Apfel- und Birnensorten liefert uns der Obsthof Werner aus Bondorf. Im Sommer gibt's dazu leckere Kirschen und Zwetschgen.
- Grundsätzlich beziehen wir alle Grundzutaten wie Getreide, Nüsse, Kerne, Saaten und Gewürze plastikfrei und in Bio-Qualität vom Unverpacktladen Ganz Ohne.
- Ghee, Apfelessig, Verjus, Honig, Fruchtaufstriche, glutenfreies Brot, Masala Chai-Sirup, Kombucha...  
All' diese Köstlichkeiten beziehen wir von der Markthalle Herrenberg und Du kannst sie von Dienstag bis Samstag direkt dort kaufen.
- Gemüse ist unser heiliger Gral. Daher verarbeiten wir es sogar in unseren Porridge-Variationen und Snacks. Bei unseren Mittagstisch-Gerichten bildet es die Basis. Daher beziehen wir es ebenso und wo immer es geht in Bio-Qualität und angelehnt an unseren mitteleuropäischen Erntekalender.
- Lebenswichtige Fette stammen bei uns aus hochwertigen Quellen wie nativem Olivenöl extra vergine, Leindotteröl vom Mönchberger Wiesenäckerhof, Hanföl aus der Speiseölmanufaktur Bondorf, Nüssen, Kernen und Saaten. Zum Backen und Braten verwenden wir auch das Ghee unseres Dozenten Daniele Ippolito. Um hochwertige, vegane DHA-Fette zu integrieren, wirst Du ab und an verschiedene Algen in unseren Speisen finden. Auch Omega-3-Algenöl der Marke Omega-3-Zone nutzen wir gerne.



# Fittes Frühstück

„Aus meiner Seele zieht mit Nasenflügelbeben ein  
ungeheurer Appetit nach Frühstück und nach Leben.“

– Joachim Ringelnatz –

**Halbgas** = kleine Portion

**Vollgas** = große Portion

**Toppings:** Alle Frühstücksvariationen lassen sich mit unseren Toppings aufpeppen

## Milchreis

Halbgas // Vollgas

mit hausgemachtem Rhabarberkompott // 7,5 € // 9,5 €

mit Ceylon-Zimt und Heimathonig // 6,5 € // 8,5 €

mit (Soja-)Joghurt, Banane und Kakao // 7,5 € // 9,5 €

Unser Milchreis wird unter ständigem Rühren 30 Minuten schonend in  
Milch vom Bauernhof Rinderknecht oder Haferdrink eingekocht.



### **Overnight Oats**

Halbgas // Vollgas

|  |                   |
|--|-------------------|
| Mohn-Zitrone (fruchtig-erfrischend)      | // 7,5 € // 9,5 € |
| Orientalisch (Noten von Zimt & Kardamom) | // 6,5 € // 8,5 € |
| Bircher Art                              | // 7,5 € // 9,5 € |

Overnight Oats (Haferflocken) werden von uns am Vorabend zubereitet und eine Nacht in Haferdrink und unserer geheimen fit & fröhlich-Gewürzmischung eingeweicht. Dadurch bekommen sie ihre einmalig cremige Konsistenz und den unvergleichlichen Geschmack. Perfektioniert die Oats mit unseren Toppings!

### **Bananiges French-Brot**

Halbgas // Vollgas

|                                 |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| mit heimischem Zuckerrübensirup | // 6,5 // 8,5 €   |
| mit hausgemachtem Birnenmark    | // 7,5 € // 9,5 € |
| mit Joghurt, Banane und Kakao   | // 7,5 € // 9,5 € |

Bestes Brot aus dem Tailfinger Steinofen vereint sich mit frischen Eiern und Milch zu einer einfachen und zugleich gesunden Frühstücksvariante.



### **Mini-Pancakes**

Halbgas (2 Stück) // Vollgas (4 Stück)

mit hausgemachtem Fruchtaufstrich der Saison // 6,5 € // 8,5 €

mit Quark und Ahornsirup // 7,5 € // 9,5 €

mit frischem Supernatural-Nussmus und Banane // 8,5 € // 10,5 €

Unsere Mini-Pancakes kommen mit ein paar wenigen Zutaten aus. Keine davon ist Zucker, denn durch unsere leckeren Toppings braucht's den nicht noch zusätzlich. Auch hier steht ein natürlich süßer Geschmack im Vordergrund!

### **Quarkspeise**

Halbgas // Vollgas

mit hausgemachtem Crunch // 6,5 € // 8,5 €

mit Obst der Saison // 6,5 € // 8,5 €

mit unserem fit & fröhlich-Nuss-Mix // 7,5 € // 9,5 €

Unsere Quarkspeisen (10 % Fett) sind der optimale Low-carb-Start in den Tag. Tipp: Kombiniert mit unseren verschiedenen Toppings werden diese zur echten Nährstoffbombe.

**Kernkraft-Topping** // 2 € (Mischung von Bio-Sonnenblumen- und Kürbiskernen)

**Supernatural-Nussmus-Topping** // 2 € (Bio-Nussmus)

**Supersamen-Topping** // 2 € (Mischung aus Deutschem Chia-Gold und geschr. Leinsamen kbA)

**Powerperlen-Topping** // 2 €

(Mischung aus Süßkirschen, Cranberries und Rosinen)

**RübenSüßes-Topping** // 1 € (Zuckerrübensirup)





# Dauerläufer

„Man kann gar nicht so viel Sport machen, wie man sich falsch ernähren kann.“

- Niels Schulz-Ruthenberg -

Schnelles Essen ist ungesund, fett und sättigt nicht? Nicht bei uns! Unsere Dauerläufer bekommst Du unabhängig von unserer Mittagstisch-Karte täglich bei uns und kannst sie hier vor Ort oder auf dem Weg genießen. Sie belasten nicht, sind protein- und nährstoffreich, clever zubereitet und punkten mit vollem Geschmack.

## Hummus (vegan)

Halbgas // Vollgas

Klassisch

// 5,5 € // 7,5 €

Balsamico-Zwiebel-Hummus

// 6,5 € // 8,5 €

Scharfes Paprika-Hummus

// 6,5 € // 8,5 €

Knäckebrot +1 € // Vollkornbrot +2 € // Gemüsesticks +2 €

Hummus ist ein klassisch-orientalisches Gericht aus pürierten Kichererbsen verfeinert mit Olivenöl und Tahini (Sesampaste). Normalerweise darf im klassischen Hummus Knoblauch nicht fehlen. Wir bereiten ihn jedoch ohne zu, verfeinern es aber auf Nachfrage gerne mit hausgemachtem und hochwertigem Knoblauch-Öl. Zu unserem Hummus reichen wir optional Knäckebrot, Vollkornbrot oder Gemüsesticks.



### **Fitte Stulle**

|                                    |          |
|------------------------------------|----------|
| Tomatiger Tofu (vegan)             | // 5,5 € |
| Erbse-Erdnuss (vegan)              | // 5,5 € |
| Sauermilchkäse & Rhabarber-Chutney | // 5,5 € |
| Griechische Art                    | // 5,5 € |

Nur bestes Vollkorn verwenden wir für unsere fitten Stullen. Hierbei lassen wir uns von der Steinofen-Bäckerei Dekovent unter die Arme greifen, damit wir uns auf das konzentrieren können, was wir perfekt beherrschen: Gesundes Essen lecker machen!

### **Erbsen-Taler mit Minz-Joghurt**

**...trägt Tims Handschrift!**

Halbgas // Vollgas 7,5 € // 9,5 €

Es wird Frühling und daher zunehmend grüner auf unseren Tellern! In unseren Erbsen steckt regionaler Hafer (oder umgekehrt), der die Taler zu einer tollen Kohlenhydrat-/Ballaststoffquelle werden lässt. Zum diesen gesellt sich die erfrischende Leichtigkeit von Minze - der Sommer kommt bald!

### **Happy Bowl**

**...trägt Catharinas Handschrift!**

Halbgas // Vollgas 9,5 € // 11,5 €

Bunte Salat-Bowl mit saisonalem Gemüse & Catharinas Spezial-Dressing - wahlweise getoppt mit:

- 1.) gebröseltem Feta (vegetarisch)
- 2.) Crunchy Tofu (vegan)

## **Mittagstisch**

Unsere zwei täglichen Mittagstisch-Angebote hängen aus.



# Süße Dauerläufer

## **Obstkuchen der Saison**

// 4 €

Selbst das Backen geht gesund! Wir beweisen es Dir im fit & fröhlich und haben daher stets einen Obstkuchen der Saison für Dich parat! Frag' uns nach der aktuellen Auswahl!

## **Hafer-Nuss-Kugel (vegan)**

// 2 €

Der optimale Snack vor dem Sport oder die kleine Gönnerung als Dessert.  
Unsere Hafer-Nuss-Kugeln gehen immer!

## **Hausgemachte Protein-Brownies (vegan)**

Halbgas // Vollgas

3 € // 5 €

Diese Brownies haben Power! Doch es ist keine Energie aus Fetten und einfachen Kohlenhydraten! Die Zutaten sind natürliche Proteinquellen und gesundes Getreide, die diesen Brownie gesund, saftig und lecker schokoladig machen!

Info: Hat sich in den vergangenen Wochen zu eurem Liebling gemausert!



## Für unsere Nachwuchssportler

### **Leindotteröl-Quark mit Knäckebrot**

// 3,5 €

Leindotteröl punktet mit seinem sehr hohen Anteil an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren.

Diese schützen Dein Herz und sorgen für eine positive Nährstoffbilanz.

### **Guzinos Gemüsesticks in verschiedenen Sorten erhältlich**

// 3 €

### **Quetschie ohne Plastik**

// 2,5 €

Frucht-/Gemüse-Püree aus saisonalen und regionalen Obst- und Gemüsesorten - serviert im Glas oder to go im Recup-Becher.



# Getränke

Diese Getränkekarte ist keine gewöhnliche Getränkekarte. Genauso wenig sind wir ein gewöhnliches Restaurant, ein Bistro oder gar ein Kiosk. Wir sind das fit & fröhlich, die Akademie für besseres Essen, ganzheitliche Gesundheit und interdisziplinäres Coaching.

**Wir bekochen. Wir beraten. Wir beglücken.**

Das ist unser Slogan. Hierfür stehen wir.

Wir wiederholen uns? Klar! Aber was für unsere Speisen gilt, ist natürlich für unsere Getränke nicht weniger relevant. Auch bei unseren Getränken steht Deine Gesundheit im Mittelpunkt!

Unsere Ernährungsphilosophie basiert auf der Überzeugung, dass wir flüssige Kalorien im Alltag besser meiden sollten, denn schnell hat sich der Schuss Milch im Kaffee am Morgen, der Saft am Mittag, die Cola für zwischendurch und das Bierchen am Abend zu einem stattlichen Kalorienplus aufsummiert. Dennoch gibt es Getränke, deren physiologische Vorteile die negativen Aspekte der zusätzlichen Kalorienaufnahme bei Weitem ausgleichen. Diese findest Du auf unserer Getränkekarte.

Viel Spaß damit!

Eine separate Getränkekarte mit kennzeichnungspflichtigen Allergenen sowie eine Karte mit unseren veganen Gerichten liegt aus.

Wir halten stets laktosefreie Milch für Dich parat.

Sprich uns gerne darauf an!



# Fittes Flüssiges

## Heißgetränke

|   |              |
|---|--------------|
| Café Americano  | // 3 €       |
| Cappuccino  | // 3,5 €     |
| Latte Macchiato   | // 4,5 €     |
| Espresso/Espresso Doppio  | // 2 € / 3 € |
| fit & fröhlich-Kickstarter (Espresso mit Orangensaft)             | // 3 €       |
| Heiße Milch/Haferdrink mit Waldhonig                              | // 3,5 €     |
| Masala Chai-Latte   | // 4,5 €     |
| Goldene Milch<br>(Ingwer, Kurkuma, Haferdrink, schwarzer Pfeffer) | // 4,5 €     |
| Kinder-Cappuccino (aufgeschäumte Milch/Haferdrink)                | // 2 €       |
| Frischer Ingwer-Minz-Tee  | // 3,5 €     |
| Heiße Zitrone   | // 2 €       |

**Diverse GrünTees** // 4 € // Über den Grüntee lässt sich so viel Positives sagen, dass dies den Rahmen sprengen würde. Frag uns nach den unglaublichen Eigenschaften!

**Diverse SchwarzTees** // 4 € // mit Milch 4,5 € // Das im Schwarztee enthaltene Koffein sorgt für eine bessere Konzentration. Die Gerbstoffe im schwarzen Tee können den Blutdruck sowie den Cholesterinspiegel senken. Zudem wirken sie im Körper antibakteriell. Ebenfalls können sich die Gerbstoffe positiv auf Magen und Darm auswirken und diese beruhigen.



**BrennesselTee** // 3,5 € // Brennessel hemmt durch die enthaltenen Gerbstoffe und Fettsäuren Entzündungen und stillt Schmerzen. Sie wirkt leicht harntreibend.

**KamillenTee** // 3,5 € // Kamillentee wirkt desinfizierend und beruhigend. Eine unschlagbare Kombination. Damit hilft er sowohl gegen Bauchschmerzen als auch bei innerer Unruhe. Dazu profitierst Du bei Mund- und Rachenentzündung besonders von der desinfizierenden Wirkung des Kamillentees.

**PfefferminzTee** // 3,5 € // Pfefferminze besitzt eine unter anderem entzündungshemmende, beruhigende und schmerzlindernde Wirkung. So mindert der Tee Erkältungsbeschwerden und hilft bei Bauchschmerzen, Übelkeit und Verdauungsproblemen.

**FenchelTee** // 3,5 € // Fencheltee wird bereits im Babyalter gerne als Heilmittel gegen Bauchschmerzen und bei Schlafstörungen eingesetzt. Er lindert Blähungen und Krämpfe, wirkt zudem entzündungshemmend und schleimlösend, weshalb Fencheltee auch gegen Erkältungskrankheiten hilft. Übrigens: Auch stillende Mütter profitieren von Fencheltee, da dieser die Milchproduktion natürlich anregt.

**ultraSPORTS scharfer Ingwer** // 3,5 € // Die im Ingwer enthaltenen Scharfstoffe regen die Verdauung an, sodass mehr Verdauungsenzyme ausgeschüttet werden. So kann Ingwertee bei Magen-Darm-Beschwerden und Übelkeit helfen. Die angenehme Schärfe der Knolle wirkt sich zudem durchblutungsfördernd aus.

**Cascara Kaffeekirschen-Tee** // 4 € // Kaffeekirschen wurden früher von den Kaffeebauern als Nebenprodukt der Kaffeeernte getrocknet und als koffeinhaltiges Ersatzgetränk auf den Fincas zubereitet. Kaffeekirschen enthalten natürliche Antioxidantien, enthalten etwas vier Mal so viel Koffein wie die Bohnen und schmecken sehr aromatisch-süßlich nach Birne, Hagebutte und Kirsche.



## **Kaltgetränke**

„Fernes Wasser löscht nicht den nahen Durst“

- Chinesisches Sprichwort -

### **Spenden-Karaffe // Herrenberger Leitungswasser**

1l // 4 €

Trink Leitungswasser und unterstütze damit die Athlet\*innen unseres Teams fit & fröhlich in ihrem sportlichen Lebenslauf und dem Weg an die Spitze ihrer Disziplinen. Die Einnahmen aus dem Verkauf der Spenden-Karaffe nutzen wir, um diese finanziell bei Trainingslagern, Wettkampfreisen und bei der Anschaffung ihres Equipments zu unterstützen!

### **Obernauer Löwen-Sprudel**

still // medium // spritzig

Halbgas Glas 0,4l // Vollgas Flasche 0,7l

// 3 € // 5 €

Unser Löwen-Sprudel hat einen kurzen Anfahrtsweg und ist durch seine hohe Mineralisierung ideal für Sportler\*innen und Held\*innen des Alltags geeignet.

### **Schönbuch-Prickler Apfelschorle**

Flasche 0,5l //

// 3,5 €

### **Dünne Streuobst-Saftschorlen**

Glas 0,4l

// 3,5 €

Wenn man Wasser und Saft ins richtige Verhältnis setzt, sind auch diese Getränke isotonisch und können helfen, besser und schneller zu regenerieren und den Wasserhaushalt des Körpers in Balance zu halten.





### **E.G.O.N. Weinschorlen**

Flasche 0,33l

// 4 €

Alkoholfrei, nur deshalb keine Weinschorle!

So war alkoholfrei noch nie! Spritzig, frisch, weinig, im Duft nach Zitrus und gelbem Apfel.

Ob nach dem Sport oder nach der Arbeit mit Freunden – E.G.O.N. geht immer!

Kalorienarm (15 kcal/100ml) bei vollem Geschmack.

### **Volée Tonic**

0,4l Glas

// 5,5 €

Natürlich belebend, erfrischend bitter, französisch leicht - 0% Alkohol. Der perfekte erfrischende fit & fröhlich-Aperitif

### **Button Booch Kombucha**

Pur // Lavendel // Granatapfel // Wildkräuter

0,4l Glas

// 4 €

Kombucha ist ein fermentiertes Tee-Getränk, das lebende Bakterienkulturen enthält. Diese unterstützen durch ihre Ansiedelung in der Darmflora Deine Verdauung, stärken Dein Immunsystem und sorgen für ein allgemein besseres Wohlbefinden. Die kleinen Helferlein produzieren gleichzeitig organische Säuren und B-Vitamine, die wiederum an unzähligen Prozessen im Körper beteiligt und damit universell wichtige Nährstoffe für Deine Gesundheit sind. Durch den natürlichen Gehalt an Säuren und Enzymen wird Dein Körper bei Verdauungs- und Reinigungsprozessen entlastet. Zu guter Letzt schmeckt der in Deckenfronn hergestellte Button Booch auch noch unverschämt gut!



# fit & fröhlich

**Bekochen. Beraten. Beglücken.**

Akademie für besseres Essen,  
ganzheitliche Gesundheit und  
interdisziplinäres Coaching



## Wein- und Bierkarte



# Fittes Fröhliches

## **Wir haben es schon oft betont: Wir sind außergewöhnlich.**

Daher betreten wir mit zwei Produktkategorien auch absolutes Neuland und zeigen Dir im fit & fröhlich, wie gut alkoholfreies Bier und alkoholfreier Wein schmecken kann.

Die isotonischen Eigenschaften des alkoholfreien Bieres sind für die Flüssigkeitsversorgung unserer Körperzellen sehr wertvoll. Auch Wein an sich ist gesund, würden positiven Eigenschaften der Weintraube durch das Nervengift Alkohol nicht direkt wieder zunichtegemacht werden. Damit ist bei uns jedoch Schluss! Wir nutzen die Polyphenole und das Resveratrol aus der Beerenhaut und den Traubenkernen, um freie Radikale unschädlich zu machen, damit die Regeneration zu fördern und das Herz zu schützen. Resveratrol hemmt die Bildung von Entzündungsfaktoren.

Im fit & fröhlich heißt es daher guten Gewissens „Santé“ und Prost!

Eine separate Wein- und Bierkarte mit kennzeichnungspflichtigen Allergenen liegt aus. Sprich uns bei Unverträglichkeiten und Allergien gerne darauf an!



## **Kolonne 0 Weine**

**Cuvée Blanc No. 1 prickelnd** - Das Weingut Freiherr von Gleichenstein steht seit fast 400 Jahren für Qualität, Professionalität und Leidenschaft. In bereits 11. Familiengeneration erkennt man die Weine immer noch an der ausgeprägten Feuerstein-Mineralik des Kaiserstuhls. Für uns ist die überzeugende Charakteristika verantwortlich für den Einzug Gleichensteins auf die Weinkarte des fit & fröhlich – 2020 mit der Cuvée Blanc No.1!

**0,75l Flasche // 15**

**Rosé 2020 prickelnd** - Die Leidenschaft für Wein wurde der gesamten Familie in die Wiege gelegt: Die drei Brüder Julius, Philipp und Gerhard Wasem führen das bodenständige, aber elegante Familienweingut in der Kaiserpfalz mit 30 Hektar nun bereits in vierter Generation. Der Ingelheimer Grund bietet beste Böden für die Herstellung überzeugender Weine mit charaktvoller Stilistik.

**0,75l Flasche // 16**

**Riesling 2020** - Anette Closheim ist eine Winzerin, die im 150 Jahre alten Weingut ihrer Familie moderne Premium-Weine von der Nahe keltert, welche für ihren puristischen Geschmack und Ästhetik stehen. Inmitten einer malerischen Häuserzeile wurden in der hauseigenen Vinothek gegenseitig Weine verkostet und festgestellt: das passt! Closheim beliefert Sommeliers von Spitzenköchen, errang als erste Winzerin die Weinwelt-Auszeichnung „Riesling-Entdeckung des Jahres“ und zog mit einem ersten gemeinsamen Riesling 2020 in die Kolonne Null Kollektion ein.

**0,2l // 4 // 0,75l Flasche // 13**

**Cuvée Rouge No. 2** - Inmitten der spanischen Hochebene "Meseta de Ocana" unweit von Toledo gründeten drei Freund\*innen 1999 ihr eigenes Weingut: Margarita Madrigal, Alexandra Schmedes und Gonzalo Rodriguez. Die Wiederbelebung regionaler Traditionen wurde zur Grundlage ihrer Arbeitsweise, die durch die ökologische Bewirtschaftung von 35 Hektar einheimischer Rebsorten und dem kontinentalen Klima geprägt ist.

**0,2l // 5 // 0,75l Flasche // 16**



**Burgunder Cuvée 2020** - Die beiden Brüder Karl-Hans und Harald Poss verstehen sich blendend auf Burgundersorten:

Das 12 Hektar große Familienweingut gehört zu den führenden Burgunder-Weingütern an der Nahe. Geprägt von der unterschiedlichen Beschaffenheit der Böden, der intensiven Pflege der Rebstöcke und der Handernte von nur kerngesunden Trauben, stellen die Poss-Brüder aufregende Weine her.

**0,2l // 4,5 // 0,75l Flasche // 14**

**Rosé 2020** - die Weingenossenschaft Les Quatre Tours steht sinnbildlich für ihre symbolische Verbundenheit zur Region

Coteaux d'Aix-en-Provence und formidable Lebenskunst! Getrieben von ihren manifestierten Grundwerten - der Zusammenarbeit, Qualität und Service - produzieren Winzer aus Venelles und Umgebung seit Ende des 19. Jahrhunderts komplexe Qualitätsweine, die mit ihren Neuinterpretationen zum Vergnügen und geselligen Miteinander einladen. Der co-produzierte Rosé 2020 ist bereits der zweite Jahrgang der Kolonne Null Kollektion mit den Franzosen und ganz nach der Lebensart: à savoir vivre!

**0,2l // 4 // 0,75l Flasche // 13**

**Verdejo 2019** - Trotz seiner jungen Geschichte steht das Weingut Bodegas Diez Siglos seit seiner Gründung 2009 für Trauben unglaublicher Qualität. 350 Hektar Weinberge, die im nördlichen Bereich der D.O. Rueda ganze 750 Meter über dem Meeresspiegel liegen. Aus ihrer Liebe zum Land und zum Wein hat es sich eine Gruppe aus 65 Weinbauern zur Aufgabe gemacht, das jahrhundertealte Erbe einer der spannendsten Rebsorten Spaniens am Leben zu erhalten: Verdejo.

**0,2l // 4,5 // 0,75l Flasche // 14**



## Weine Weingut Bähr

**Vitisecco blanc - Edition Muscat** - Ein hoch-aromatischer Secco. Alkoholfrei, vegan, ohne Zusatz von Zucker und Aromen überzeugt diese exklusive Secco-Edition mit dem lieblichen Geschmack nach Gelbem Muskateller. Im Duft begeistert er mit frischen Noten von Apfel und Rosen. Die muskattypisch starke Frucht ergibt ein außergewöhnliches Genusserlebnis.

**0,75l Flasche // 15**

**Der Vitisecco blanc – Edition brut** – Der Brut ist die Empfehlung für die Liebhaber des rassigen Secco-Genusses. Die klare Frucht- und Säurestruktur des Pfälzer Riesling geben dem Secco seine einzigartige mineralische Prägung. Ein Getränk für Liebhaber\*innen – und mehr als eine Alternative!

**0,75l Flasche // 15**

**Der Vitisecco blanc** – Dieser trockene Secco ist für jeden Anlass und alle Liebhaber prickelnder Getränke geeignet: perlend, fruchtig, kalorienreduziert, ohne Zusatz von Aromen und Zucker und zu 100 Prozent aus Pfälzer Trauben. Ob auf Familienfeiern, Firmenevents oder bei öffentlichen Anlässen – der alkoholfreie Vitisecco blanc trocken: Unsere Alternative für Secco, Sekt oder Champagner passt einfach immer! Im Duft begeistert er mit frischen Noten von Zitrus und Melone. Im Geschmack zeigt sich der alkoholfreie Secco mit einer angenehmen Mineralität und animierender Säure.

**0,75l Flasche // 15**

**Der Vitisecco Rosé** – Dieser Rosé ist für jeden Anlass und alle Liebhaber prickelnder Getränke geeignet: perlend, fruchtig, ohne Zusatz von Aromen und Zucker und zu 100 Prozent aus Pfälzer Trauben. Im Duft präsentiert der alkoholfreie Secco feine Erdbeer- und Himbeer-Noten sowie Anklänge von weißen Kirschen. Im Geschmack begeistert er durch seine prickelnd-frische, aber dennoch harmonisch-milde Art.

**0,75l Flasche // 15**



**Vinopur weiß - Edition Muscat** – Dieser Weißwein ist ein wunderbar blumiger Muskateller. Alkoholfrei, vegan, ohne Zusatz von Zucker und Aromen überzeugt dieser Pfälzer durch das lieblich-fruchtige Aroma des gelben Muskatellers. Im Jahr 2021 wurde dieser Wein durch die DLG mit Gold ausgezeichnet und erhielt zudem Silber beim AWC Vienna.

**0,2l // 4,5 // 0,75l Flasche // 15**

**Vinopur weiß - Edition Riesling** – Der Edition Riesling ist der erste sortenreine Bähr-Wein aus 100 % Riesling aus der Pfalz. Trocken, lebendig, im Geschmack nach Steinobst und dezenten exotischen Früchten. Vegan, alkoholfrei, kalorienarm ohne Zusatz von Zucker und Aromen bietet diese Edition das komplexe Aromenspektrum der Königin der Reben! Im Jahr 2021 durch die DLG mit Gold ausgezeichnet. Silber beim AWC Vienna.

**0,2l // 4,5 // 0,75l Flasche // 15**

**Vinopur weiß** – Der Vinopur ist DIE alkoholfreie Genussalternative für alle Weißweinfans: Vegan, pur, ohne Zusatz von Aromen und Zucker, alkoholfreier Wein zu 100 Prozent aus Pfälzer Trauben. Im Duft würzig-fruchtig nach Mango, Pfirsichen und Äpfeln, daneben Anklänge von schwarzem Pfeffer und blumigen Noten. Der fruchtige Eindruck setzt sich im Geschmack fort: gut ausbalanciertes Süße-Säure-Verhältnis, feinherb-trockener Geschmackseindruck. Im Jahr 2021 durch die DLG mit Silber ausgezeichnet. Silber bei AWC Vienna.

**0,2l // 4,5 // 0,75l Flasche // 14**

**Vinopur Rosé** – Ein exzellenter Roséwein. Die alkoholfreie Rotwein-Cuvée aus St.-Laurent und Dornfelder präsentiert sich mit hellroter Farbe im Glas, roten Beeren in der Nase und am Gaumen mit einer würzigen Wildblumennote im Abgang. Eine harmonisch-liebliche Ballade zum Genießen! Im Jahr 2021 durch die DLG mit Gold ausgezeichnet.

**0,2l // 4 // 0,75l Flasche // 13**



**Vinopur Rot - Edition Purpur** ist ein einzigartiger alkoholfreier Rotwein: Die Basis dieses veganen Rotweins ist ein Pfälzer Dunkelfelder. Eine kräftige rot-violette Farbe begrüßt Sie im Glas. In der Nase treffen rote Beeren auf Würznoten. Er startet im Mund mit einer leichten Süße, dann folgt die moderate Säure und zuletzt die Verbindung von Gewürzaromen und Tanninen, ein wahrlich langanhaltender Genuss, wie eine Fuge aus dem Barock. Im Jahr 2021 durch die DLG mit Silber ausgezeichnet und Silber auf dem AWC Vienna.

**0,2l // 5 // 0,75l Flasche // 16**

**Vinopur Rot** – Dieser Klassiker ist ein einzigartiger veganer, alkoholfreier Rotwein: Die Basis ist eine Cuvée aus Dornfelder und St. Laurent. Schwarze Johannisbeere und andere dunkle Beeren treffen auf einen dezenten Bitterschokoladenton.

Trocken, mit angenehmen Tanninen im Abgang.

**0,2l // 5 // 0,75l Flasche // 16**

## **Weine Genossenschaftskellerei Heilbronn**

**Zero weiß cuvée** – Dieser Cuvée aus Kerner und Riesling wurde auf schonende Weise der Alkohol entzogen, nicht aber ihr fruchtig-frischer Charakter. Die klare, wundervoll integrierte Säure und das aromatische Spiel der Restsüße mit der eingebundenen Kohlensäure ersetzen perfekt den entnommenen Alkohol. Viel Frucht und komplexe Aromen zeichnen diesen alkoholfreien Wein aus. Genießen Sie ihn gut gekühlt zu Salaten, Fisch und Geflügel. ZERO ist auch die ideale Basis für temperamentvolle Cocktails.

**0,2l // 4 // 0,75l Flasche // 13**





**Zero rosé** – Der Roségenuss ohne Bedenken! Diesem Roséwein wurde auf schonende Weise der Alkohol entzogen, nicht aber sein fruchtig-belebender Charakter. Der frische, lebhaft von einem feinen Säurespiel duftig untermalte Geschmack, sowie das vielversprechende Spiel der Restsüße, zaubern hierbei ein delikates Getränk. Begleitend wird das Ganze durch die eingebundene Kohlensäure. Ausgewählte Spätburgundertrauben als Weißherbst schonend abgekeltert, präsentieren sich reintönig mit einem noblen Bukett, die an reife Himbeeren erinnern.

**0,2l // 4 // 0,75l Flasche // 13**

**Zero cuvée rot** - Der Rote ohne Bedenken! Dieser roten Cuvée wurde auf schonende Weise der Alkohol entzogen, nicht aber sein aromatischer Charakter. Das mundfüllende, schmeichelnde Aromaspield nach roten Waldbeeren, verbunden mit einer konzentrierten Milde, ergeben eine „weinige“ Spielart, ohne hier Alkohol mit ins Spiel zu bringen. Unser alkoholfreier Zero Rotwein besteht aus kraftvollen und eleganten Grundweinen: den bekannten Sorten Spätburgunder sowie Dornfelder.

**0,2l // 4 // Flasche 0,7l //13**

**Heilbronner Zero Schaumwein** - Das Geheimnis dieses alkoholfreien Schaumweines liegt in den ausgesuchten Weißweinen, welche mit natürlicher Kohlensäure verperlt wurden. Am Gaumen präsentiert sich eine elegante Perlage, welche durch die angenehme Restsüße, verbunden mit einer ausgeprägten Fruchtnote nach Limette und grünem Apfel einen prickelnden Genuss ohne Bedenken erleben lassen.

Die Fruchtigkeit erhält dieser Zero Mousseux von den Rebsorten Riesling und Kerner.

Ideal an warmen Tagen – gekühlt ein Hochgenuss. Passt ausgezeichnet zu leichten Gerichten sowie als bedenkenloser Aperitif zu allen Tageszeiten.

**Piccolo // 6 // Flasche // 15**



## **Alkoholfreie Biere**

Was beim Wein richtig ist, kann beim Bier nicht verkehrt sein. Wir lassen den Alkohol einfach weg und zeigen Dir, dass Genuss und Gesundheit auch in der Welt der Biere hervorragend zusammen gehen!

**Hochdorfer Sportweizen** – Der isotonische Durstlöcher überzeugt mit einer leichten Süße, die hervorragend mit dem rezenten, fruchtigen und erfrischenden Trinkerlebnis harmoniert. Herrlich erfrischend an heißen Tagen, aber auch ein hervorragender Begleiter zu Salaten, fruchtigen Speisen oder gar Desserts.

**0,5l Flasche // 4**

**Hochdorfer NaturRadler** – Aus der Mischung des feinherben alkoholfreien Kellerspils mit naturtrüber Zitronenlimonade entsteht ein kalorienarmes Biermischgetränk mit tollem Geschmack. Spritzig, fruchtig und herrlich erfrischend mit einer leichten Bitterkeit aus Hochdorfer Hopfen. Apropos: Die Zitronenlimonade des NaturRadlers besteht aus echtem Zitronensaft.

**0,33l Flasche // 3**

**Heinz von Stein Bio-Zwicklbier** – Dieses untergärige Bio-Bier ist unfiltriert, hat einen leichten, hefeblumigen Geschmack sowie ein feines und edles Hopfenaroma. Ernährungsphysiologisch leistet die Hefe einen positiven Beitrag zur Stärkung des Immunsystems und zum Wohlbefinden unseres größten Körperorgans – der Haut!

**0,5l Flasche // 4**



**Heinz von Stein Bio-Hefeweißbier** – So muss alkoholfreies Hefeweißbier schmecken! Auch dieses Bier ist isoton, was bedeutet, dass aufgrund einer bestimmten Dichte an gelösten Teilchen diese schneller ins Blut gelangen. Gut für Deine Regeneration und Leistungsfähigkeit!

**0,5l Flasche // 4**

**Riederburger Ur-Helles** – Hellgelb und bedeckt von einem blütenweißen, dichten Schaum präsentiert sich dieses alkoholfreie helle Vollbier im Glas. Es duftet nach Sommergetreide und schmeckt moderat malzig und leicht honigsüß. Bio-Hopfen verleiht diesem alkoholfreien Hellen eine zart-bittere Note.

**0,5l Flasche // 4**

**Riederburger Hefeweizen** – Strohgellb und bedeckt von einem kräftigen, feinporigen Schaum präsentiert sich dieses alkoholfreie Weizenbier. Es duftet nach feiner Hefe und Früchten. Der Geschmack ist malzaromatisch und leicht süß. Bio-Hopfen verleiht diesem alkoholfreien Weizenbier eine leichte Bittere.

**0,5l Flasche // 3,5**

**Riederburger Ur-Dinkel** – Gerste trifft auf Dinkel: Mit goldgelber Farbe kräftig aromatisch und am besten schön kalt trinkt sich dieses alkoholfreie Dinkelbier. Es duftet nach Sommergetreide und Nüssen. Der Geschmack ist würzig und leicht süß.

**0,33l Flasche // 3,5**

**Riederburger Dinkel-Malz** – Dunkel bernsteinfarben und bedeckt von einem leichten Schaum präsentiert sich dieser alkoholfreie Malztrunk. Er duftet nach Sommergetreide und Karamell. Der Geschmack ist malzig und dank eines Schusses Agavensirup angenehm süß.

**0,33l Flasche // 3,5**



**Riederburger Dolden Null** – Goldgelb und bedeckt von einem feinporigen Schaum präsentiert sich dieses alkoholfreie India Pale Ale (IPA) im Glas. Es duftet nach Zitrone und schmeckt leicht honigsüß und hopfig zugleich. Fünf verschiedene Sorten Bio-Hopfen verleihen diesem Craftbier eine angenehme Bittere.

**0,33l Flasche // 4**

**Riederburger Dinkel-Radler** – Dinkel trifft auf Zitrone: Hellgelb und bedeckt von einem feinen Schaum präsentiert sich dieses süffige Radler. Es duftet nach Zitrone und Sommergetreide. Der Geschmack ist leicht malzig und dank Agavendicksaft angenehm fruchtig. Bio-Hopfen verleiht diesem Biermischgetränk einen leicht bitteren Kontrast zur überwiegenden Süße.

**0,33l Flasche // 3,5**