

**Warum Bio-Lebensmittel?**

Klimaschutz, Ernährungssicherung und Erhaltung biologischer Vielfalt verlangen – weltweit – nach einer Abkehr von der industriellen Landwirtschaft hin zum biologischen Anbau, der die Gesundheit der Böden wiederherstellt, damit den Humusaufbau fördert und hohe, nährstoffreiche Erträge sichert. Dies stellt der „Wissenschaftliche Beirat der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen“ (WBGU) in seinem Hauptgutachten von 2020 fest.

Im VOGLHAUS glauben wir, dass wir als Gastronom\*innen mit gutem Beispiel vorangehen und die Bio-Verbände bei ihrer Arbeit unterstützen sollten. Auch fühlen wir uns für die Gesundheit unserer Gäste mitverantwortlich. Wer bei uns isst, soll etwas Leckeres, Nahrhaftes und Gesundes auf dem Teller haben und gleichzeitig Mitwelt und Tiere schützen! **Deshalb verwenden wir ausschließlich Bio-Lebensmittel, jeweils circa ein Viertel davon sind Lebensmittel, die nach den strengen Bioland- oder Demeter-Richtlinien erzeugt sind.**


**WIR SIND DEMETER-RESTAURANT**

Wir sind sehr stolz, zur kleinen und feinen Gemeinde der deutschen Demeter-Restaurants zu gehören. Wie in den Statuten gefordert, beziehen wir einen Teil unserer Produkte direkt von Demeter-Höfen, wie z.B. den Apfelsaft vom Hätteli-Hof in Konstanz, den Honig für den Verkauf in unserem Kaufhaus von Mellifera e.V. aus dem Schwarzwald und unsere Kräutertees von der Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Lautenbach e.V., 20 km nördlich vom Bodensee.



Für mehr Bio in der Profiküche  
Eine Initiative von Bioland e.V.  
www.bioland.de

**UNSERE KÜCHE IST BIO-ZERTIFIZIERT**

Qualität, Saisonalität und Transparenz sind uns wichtig. Daher verwenden wir in unserer Küche fast ausschließlich Zutaten aus ökologischer Erzeugung. Unabhängige Kontrollstellen prüfen uns mindestens einmal im Jahr.



Wir sind Partner

**WIR SIND PARTNER VON BIOLAND**

Vielfalt auf den Feldern und Vielfalt auf Ihrem Teller. Viele unserer Zutaten beziehen wir von Mitgliedern des Bio-Anbauverbands Bioland. Sie arbeiten nach strengen Richtlinien, mit Respekt vor Tier und Natur. Als Bioland-Gastronomiepartner stehen wir für handwerkliche Tradition und schonende Verarbeitung. Mehr Infos finden Sie auf [www.bioland.de](http://www.bioland.de)

**BIOZYKLISCH-VEGANER ANBAU**

Die zukunftsfähigste, gerechteste und effizienteste Ernährung ist unsres Erachtens eine, die bereits schon im Anbau der pflanzlichen Nahrungsmittel ohne Tierhaltung auskommt. Zusammen mit Erkenntnissen aus den Konzepten der Permakultur und der Agroforstwirtschaft liefert der biozyklisch-vegane Anbau diesbezüglich erste hoffnungsvolle Ergebnisse und Erfahrungen. Als Gastronomie mit rein pflanzlichen Speisen, Kuchen und Getränken ist das unsere Lieblingsvision einer modernen Ernährung!

**Täglich frisch und mit Ur-Dinkelmehl 1050**

Kuchen, Torten, Brot und Brötchen backen wir in unserer Backstube täglich frisch, ausschließlich mit Bio-Zutaten und dem Ur-Dinkelmehl (nach Hildegard von Bingen) von der Steigmühle in Engen, in enger Kooperation mit der „Bio-Musterregion Baden-Württemberg“ und der Müllerin Karin Leiber. Ziel des Projektes „Hegaukorn“ ist es, mehr Bio-Getreide von den Äckern des Landkreises auch im Landkreis zu verarbeiten und zu vermarkten! Auch das ist uns im VOGLHAUS eine Herzensangelegenheit!

**DAS VOGLHAUS FRÜHSTÜCK. Alles bio.**

- ☉ **DAS KLEINE SÜSSE** v/I 7,90  
Ein Mohnbrötchen und eine Scheibe Dinkel-Nuss Brot mit hausgemachter Marmelade und unserem Schokoaufstrich.
- ☉ **DAS KLEINE HERZHAFT** v/I 8,90  
Dinkelsee oder Laugenbrötchen mit hausgemachtem „Kimcheese“ aus Cashews und einem wechselnden Aufstrich.
- ☉ **DAS GROSSE** v/I 11,90  
Dinkelsee oder Laugenbrötchen, ein Mohnbrötchen und eine Scheibe Dinkel-Nuss Brot mit Marmelade, „Kimcheese“ und einem weiteren Aufstrich. Alles hausgemacht.
- ☉ **ZUSÄTZLICHE SEELE/LAUGENBRÖTCHEN** v/I 1,20
- ☉ **ZUSÄTZLICHES MOHNBRÖTCHEN/SCHEIBE DINKEL-NUSS BROT** v/I 0,60
- ☉ **BANANEN-WALNUSSBROT** v/I 3,90  
Hausgemacht ohne Zucker.
- WARME HAFERPORRIDGES**
- ☉ **AYURVEDA** v/I 5,90  
Hirse, Pflaumen, Datteln, Kokosraspeln, Zimt und weitere ayurvedische Gewürze, frischer Obstsalat, Nuss-Topping, Haferdrink.
- ☉ **HILDEGARD DINKEL** v/I 5,90  
Dinkelvollkornflocken, Äpfel, Himbeeren und Hildegardgewürze, frischer Obstsalat, Nuss-Topping, Haferdrink.
- MÜSLIS**
- ☉ **GLUTENFREIES MÜSLI** v/I/g 4,90  
Glutenfreie Haferflocken, Amaranth, Chia-Samen, Cranberrys und Knusper-Crunch aus Nüssen, Sesam, Kokosraspeln plus Sojajoghurt und wechselndes Fruchtkompott.

**Unser Frühstück gibt es täglich solange der Vorrat reicht. Kuchen, warme und kalte Speisen durchgehend.**

**planted.chicken\***

Vier junge Schweizer entwickelten mithilfe der ETH Zürich eine köstliche pflanzliche Alternative zu Hühnerfleisch, die aus nur wenigen gesunden Zutaten besteht: Erbsenprotein, Rapsöl und Wasser. Es entsteht ein Teig, der ähnlich wie bei der Nudelherstellung durch eine Maschine gedrückt wird. Druck und Temperatur entscheiden über die Struktur und den festen Biss, danach wird mariniert mit feinen Gewürzen und Kräutern. Zwei Drittel weniger CO<sub>2</sub>e, Landfläche und Energieverbrauch! Kein Cholesterin, keine Hormone und Antibiotika, dafür viel Protein! Und das Beste: Es leiden keine Tiere! Sobald es in größeren Mengen produziert wird, wird es auch günstiger sein als das Fleisch von Hühnern.  
[www.eatplanted.com](http://www.eatplanted.com).

**DIE VOGLHAUS SPEISEN. Alles bio.**

Unsere durchweg hausgemachten Speisen sollen so frisch, regional und saisonal wie möglich sein und sind ausschließlich mit Zutaten in Bio-Qualität zubereitet, ca. je ein Viertel in der noch strengeren Bioland- oder Demeter-Qualität. Seltene unvermeidbare Ausnahmen sind mit einem \* roten Stern am jeweiligen Gericht auf unseren Außentafeln und an der Theke gekennzeichnet. Dort finden Sie auch unser tagesaktuelles Angebot.

- ☉ **SUPPEN UND EINTÖPFE (mit Brot)** v/I/teilweise g 6,90 – 9,90  
Aus besten Zutaten. Zum hier genießen oder auch gerne zum Mitnehmen im WECK-Glas mit praktischem Frischhaltedeckel für den Vorrat zuhause, fürs Büro oder als Mitbringsel. Im Kühlschrank 3 – 4 Tage haltbar.
- ☉ **QUICHES** v/I 7,50 – 9,50  
Hausgemachter Ur-Dinkel-Vollkornboden mit wechselnden Belägen plus Chutney oder Dip.
- ☉ **WRAPS** v/I 7,90 – 9,90  
Gegrillte Weizentortillas mit leckerer Füllung plus Chutney oder Dip.
- ☉ **SALAT (mit Brot)** v/I/g 5,50 – 8,50  
Knackige Variationen mit knusprigen Toppings.
- ☉ **BRUTZELBROT** v/I 7,50 – 9,50  
Frisch auf dem Grill gebrutzelter Doppeldecker aus Weizen-Roggen-Bauernbrot vom Bio-Backstübli Zuck & Kaun mit hausgemachten saftigen Füllungen.
- ☉ **DER VOGLHAUS SCHMAUS** v/I/teilweise g 11,50 – 14,50  
Hauptgerichte aus aller Welt von den VOGLHAUS Köch\*innen neu interpretiert.

**Alles gibt es auch zum Mitnehmen in unserem praktischen hygienischen Pfandsystem.**

**Schwarzwald Miso**

Weil's gesund ist, sehr lecker und viel Umami in jedes Gericht zaubert, arbeiten wir in unserer Küche mit großer Begeisterung mit den in Geisingen hergestellten Pasten vom „MISO-Peter“, der eine klare Mission hat: „Wir sind gelangweilt vom immer gleichen Angebot auf dem Lebensmittelmarkt. Das wollen wir ändern. Mit natürlichem Geschmack statt mit Glutamat-Kollaps. Mit echter Handarbeit statt mit Massenproduktion. Aus regionalen Rohstoffen statt Import-Soja & Co. Schwarzwald-Miso soll in Zeiten von Fast Food & Convenience wieder echte Freude am Kochen stiften!“ Ganz die Meinung der Voglschar!

**LEGENDE**

- v vegan
- l laktosefrei
- g glutenfrei
- ☉ **Klimafreundliche Speisen**  
Speisen werden von Eaternity als klimafreundlich ausgezeichnet, wenn sie mindestens 50% weniger CO<sub>2</sub>e verursachen als der Durchschnitt.
- \* **ohne Bio-Zertifizierung**  
Bei unseren Speisen verwenden wir zur Zeit 2 Zutaten ohne Bio-Zertifizierung, da nicht anders verfügbar:
  - Frische bzw. tiefgekühlte Kafir-Limettenblätter
  - „planted.chicken Kräuter & Zitrone“



DE-ÖKO-006



Höchste Ökoeffektivität  
Cradle to Cradle™ zertifizierte  
Druckprodukte von Lokay



**DIE VOGLHAUS® SPEISEN- UND GETRÄNKEKARTE**



**KAFFEE aus der Rösterei Hagen. Alles bio.**

VOGLHAUS ESPRESSO	solo 2,50	doppio 3,50
ESPRESSO LUPINELLO	solo 2,50	doppio 3,50
aus gerösteten Süßlupinen vom BIOLAND Hof Kelly in Herdwangen, koffeinfrei.		
FLAT WHITE		3,90
Doppelter Ristretto mit aufgeschäumter Milch.		
CAPPUCCINO	3,50	l 4,50
LATTE MACCHIATO		3,90
VANILLA LATTE	mit Haferdrink.	v/l 4,90
CARAMEL LATTE	mit Haferdrink.	v/l 4,90
MOCCACCINO		v/l 4,90
Heiße Schokolade mit Espresso und Haferdrink.		
MILCHKAFFEE		4,50
aus Schümlikaffee.		
CAFÉ AU LAIT		4,50
Milchkaffee aus Filterkaffee.		
CAFÉ NATUR	3,20	l 3,90
FILTERKAFFEE		3,30
Fairer Handel, Hochland Arabica.		

Alle Kaffeegetränke sind auch mit unserem natürlich koffeinfreien Süßlupinenkaffee erhältlich!

Soja- oder Haferdrink ohne Aufpreis, den Kühen und dem Klima zuliebe!

**MILCH/PFLANZENDRINK. Alles bio.**

CHAI LATTE	v/l 4,20
Hausgemachte Gewürzmischung mit Haferdrink. Teein frei	
GOLDENE KURKUMA LATTE	v/l 4,20
Hausgemachte Gewürzmischung mit Sojadrink.	
MATCHA LATTE	v/l 4,90
mit Kokosblütenzucker und Haferdrink.	
HEISSE SCHOKI	v/l 4,50
von Rapunzel mit Haferdrink.	
DEMETER MUCKEFUCK	v/l 4,50
Getreidekaffee mit Haferdrink.	

**Soja-Anbau und Regenwaldabholzung**

Für den Soja-Anbau in Südamerika werden große Flächen des Regenwaldes abgeholzt. Dieses Soja ist fast immer gentechnisch verändert und wird zu 87% als Tierfutter verarbeitet (Deutschland importiert 60% seines Viehfutters aus Südamerika!), 6% wird Biodiesel und nur 7% werden als Nahrungsmittel für Menschen verwendet. Wer Tofu und Sojadrink in gentechnikfreier Bioqualität kauft, wie wir im VOGLHAUS, kann absolut sicher sein, Soja aus europäischem Anbau zu essen und schützt dadurch den Regenwald und somit unser Klima!

**WASSER, SAFT, LIMONADE. Alles bio.**

DAS VOGLHAUS® WASSER	0,3l 1,50	0,5l 2,50	1,0l 3,50
Mit oder ohne Kohlensäure.			
ZITRONENLIMONADE		0,4l 4,30	
Hausgemacht.			
ORANGENLIMONADE		0,4l 4,30	
Hausgemacht.			
REGIONALE FRUCHTSÄFTE		0,2l 3,50	
Verschiedene Sorten.			
SAFTSCHORLE		0,4l 3,90	
Verschiedene Sorten.			
BRISANTI ROT ODER GRÜN		0,33l 3,90	
Bodensee-Limonade, zuckerfrei.			
FRITZ-RHABARBER		0,33l 3,90	
FRITZ-KOLA		0,33l 3,90	
grün & gerecht.			

**Gefiltert, energetisiert, gesund, köstlich frisch!**

Wir haben ein System eingebaut, das unser Leitungswasser filtert und vitalisiert, ganz ohne Strom, Chemie, Silber oder UV-Strahlung. Die Bioverfügbarkeit für die Zellen wird dadurch verbessert, es schmeckt weich und ausbalanciert durch die Mineralien und Spurenelemente, die erhalten bleiben. Und es spart den Transport und die Wiederaufbereitung der Flaschen. (www.filwatec.de)

**ALKOHOLISCHES. Alles bio.**

<b>BIER</b>			
von der Allgäuer Bio-Brauerei Clemens Härle, klimaneutral seit 2009:			
LAGER HELL		0,33l 3,90	
CLEMENS WEISSBIER		0,50l 4,90	
von der Brauerei Schleicher, Itzgrund:			
DEMETER PILSNER	alkoholfrei.	0,50l 4,90	
DEMETER RADLER		0,50l 4,90	
<b>SEKT UND WEIN.</b>			
vom Demeter-Weingut Zähringer im Breisgau:			
DEMETER SEKT „Prikker“.		0,1l 5,90	
DEMETER GRAUBURGUNDER		0,2l 7,90	
DEMETER WEINSCHORLE		0,2l 5,20	
<b>COCKTAILS UND LONGDRINKS</b>			
VENEZIANO „APEROL“ SPRITZ BIOLOGICO		8,50	
GIN TONIC		9,50	
The Duke Gin aus München mit Aqua Monaco Tonic Water aus München.			

**Kooperation mit Eaternity**

Seit einigen Jahren haben wir eine Kooperation mit Eaternity, einem Züricher Unternehmen, das die weltgrößte wissenschaftliche Datenbank zu Auswirkungen von Lebensmitteln auf das Klima betreibt. Eaternity berechnet für uns (und u.a. auch für die vegane Berliner Supermarktkette VEGANZ und viele andere CO<sub>2</sub>e-Rechner) die Klima-Bilanz aller unserer Speisen und Kuchen, aber auch den Wasserverbrauch, Regenwald-Relevanz, Tierwohl und Gesundheitsaspekte. Wir erhalten einen monatlichen CO<sub>2</sub>e-Report zu unseren Speisen und Kuchen. Wir sind sehr stolz darauf, dass wir derzeit 67% CO<sub>2</sub>e-Einsparung gegenüber herkömmlichen Restaurants erreichen (Stand: Report Januar 2023). Das entspricht den Emissionen, die von 543 Eichen im Monat gebunden werden können! [www.eaternity.org](http://www.eaternity.org)

**Fragen Sie nach unserem Stempelkärtchen!**

Für jedes Heißgetränk mit Pflanzendrink statt mit Kuhmilch bekommen Sie einen Stempel. Bei einer vollen Karte stiften wir Ihnen ein Stück unseres hausgemachten Kuchens.

CO<sub>2</sub>e am Beispiel unseres großen Cappuccinos:

		
mit Kuhmilch (bio)	mit Sojadrink (bio, regional)	mit Haferdrink (bio, regional)
560g CO <sub>2</sub> e	230g CO <sub>2</sub> e	215g CO <sub>2</sub> e

**Alle Speisen und Getränke sind auch in unserem VOGLHAUS®KAUFHAUS erhältlich!**

Wenn die Schlange im Café zu lange ist, versuchen Sie es doch einfach um die Ecke in unserem Kaufhaus. Dort sind meist geringere Wartezeiten und manchmal noch Plätze vorhanden.



**TEE. Alles bio.**

<b>SCHWARZ</b>	
DARJEELING HIMALAYA	3,90
First Flush.	
ASSAM SATRUPA FTGFOP1	3,90
EARL GREY	3,90
mit Bergamotte.	
<b>GRÜN</b>	
KUKICHA	3,90
Gyokuro. Wenig Teein.	
JASMIN GRÜNTEE	3,90
aus China.	
<b>TEEINFREI</b>	
FRISCHER INGWER	3,90
mit Zitrone.	
BASENKRÄUTER	3,90
Brennnessel, Grünes Haferkraut (*Hafer), Himbeerblatt, Zitronengras, Fenchel, Schafgarbe, Koriander, Lindenblüte, Brombeerblatt, Ringelblume, Salbei, Ysop.	
HEIMISCHE PFEFFERMINZE	3,90
von Kräuterland Baden-Württemberg e.V.	
DEMETER KRÄUTERTEE VOM BODENSEE	3,90
Apfelstücke, Zitronenmelisse, Pfefferminze, Apfelmünze, Drachenkopf, Zitronenverbene, Koreanische Minze, Sonnenblumenblüten, Kornblumen.	
DEMETER FRÜCHTETEE VOM BODENSEE	3,90
Apfelstücke, Orangenschalen, Hibiskusblüten, Hagebutten, Holunderbeeren, Malvenblüten.	

Diese Teesorten sind auch für Zuhause in unserem VOGLHAUS®KAUFHAUS erhältlich!

**GWÖ und die globalen Ziele für nachhaltige Entwicklung**

Wir sind Mitgliedsunternehmen der Gemeinwohl-Ökonomie, dem „Wirtschaftsmodell mit Zukunft“, welches die Wirtschaft wieder vom Kopf auf die Füße stellen will. Geld soll Mittel und nicht Zweck des Wirtschaftens sein. Natürlich sollen und müssen Unternehmen angemessene Gewinne machen, aber Waren und Dienstleistungen nur deshalb zu produzieren oder anzubieten, um Geld zu machen, ist in etwa so, als ob man essen würde, um dick zu werden oder Auto fahren, um Benzin zu verbrauchen.

Die Prinzipien der GWÖ unterstützen auch in besonderem Maße die Umsetzung der 17 Sustainable Development Goals (SDGs), die die Vereinten Nationen im Jahr 2015 verabschiedet haben. Es geht hier wie dort um eine globale, nachhaltige Entwicklung für „People, Planet, Prosperity, Peace and Partnership“. Lesen Sie auch unsere Broschüre „GWÖ-Fokusbericht“. Hier durchleuchten wir alle Aspekte des VOGLHAUSES im Hinblick auf die GWÖ.



**Weltverbesserer**

Die Voglschar ist stolz, im Weltverbesserer Wettbewerb 2021 den 2. Platz in der Kategorie „Restaurants“ erreicht zu haben. Bewertet wird unter anderem die Verwendung von Bio-Zutaten, möglichst regional, saisonal und unverarbeitet, die Umsetzung einer pflanzenbasierten Ernährung, Vermeidung von Lebensmittelverschwendung, energieeffiziente Prozesse und faire Arbeitsbedingungen.

**SOMMERSPEZIALITÄTEN. Alles bio.**

ICED LATTE	mit Haferdrink.	v/l 4,00
ICED LATTE VANILLE	mit Haferdrink.	v/l 4,90
ICED LATTE CARAMEL	mit Haferdrink.	v/l 4,90
MOCCACCINO ON THE ROCKS	mit Haferdrink.	v/l 4,90
COLDBREW	aus fairem Hochland-Arabica.	3,90
EISTEE ASSAM-ZITRONE	mit Mangopüree.	0,4l 4,30
EISTEE WALDFRUCHT	mit Holunderblütensirup, Minze und Zitrone.	0,4l 4,30
CHAI ON ICE	mit Haferdrink.	v/l 4,20
MATCHA ON ICE	mit Haferdrink.	v/l 4,90