



Firma  
Gesund& Munter Ökokiste

DE-65232 Taunusstein-Neuhof  
Hof Ardema 1 DE-ÖKO-006

06128-970386



06128-970-387



info@gesund-und-munter.com



http://www.gesund-und-munter.com



## 3318 Wochenliste

von 13.08.2018 bis 19.08.2018  
ausgegeben am 08.08.2018

**Bio-Kontrollstelle DE-ÖKO-006**  
**Bioland-Betriebsnr. 60395**

**Preis& Angebot freibleibend.**  
**Irrtum vorbehalten**

**db, dd, dn, eg-bio etc. i.U. = Verbandskürzel werden immer kleingeschrieben für Umstellungsware.**  
**Diese Waren sind hergestellt im Rahmen der Umstellung auf den ökologischen Landbau**

### Gemüse

Bestellung				
5 .....	kg	Mangold buntG&M	G&M	6,29 € /kg Bioland
201 .....	kg	Minigurken ca.200/St.G&M	G&M	6,29 € /kg Bioland
212 .....	kg	Tomaten G&M	G&M	6,29 € /kg Bioland
214 .....	100g	Cherrytomaten rot loseG&M	G&M	0,99 € /100g Bioland
220 .....	kg	Paprika rotHolland	Holland	9,29 € /kg Demeter Internationa
230 .....	kg	Zucchini aus der Region	aus der Region	2,99 € /kg Bioland
Falls wir mal kein Rezept für Zucchini für Sie haben, empfehlen wir in der Zucchini Saison das "Erste-Hilfe-Handbuch für die Zucchini schwemme", :) ISBN 978-3-89566-346-8 Einfach unverzichtbar für alle, die in Zucchini ertrinken oder die Ökokiste sch				
235 .....	kg	Auberginen Holland	Holland	6,49 € /kg EG-Kontrolliert
250 .....	kg	StangenbohnenG&M	G&M	9,99 € /kg Bioland
265 .....	Stück	Zuckermais frischDeutschland	Deutschland	2,49 € /Stück Bioland
400 .....	kg	Möhren Deutschlandaus der Region	aus der Region	3,29 € /kg Bioland
405 .....	kg	Fenchel aus der Region	aus der Region	5,09 € /kg Bioland
411 .....	Stück	Sellerie mit grün aus der Region	aus der Region	2,99 € /Stück Bioland
412 .....	Stück	Staudensellerie 350g/Stückaus der Region	aus der Region	2,99 € /Stück Bioland
420 .....	kg	Rote Bete rund, neue ErnteG&M	G&M	2,99 € /kg Bioland
430 .....	kg	Ingwer frischPeru	Peru	14,59 € /kg Demeter Internationa
600 .....	Stück	Blumenkohl ca. 700g-1000g aus der Region	aus der Region	3,99 € /Stück Bioland
605 .....	kg	Broccoli aus der Region	aus der Region	6,99 € /kg Bioland
635 .....	kg	Spitzkohl ca. 800-1000g aus der Region	aus der Region	2,99 € /kg Bioland



Firma  
Gesund & Munter Ökokiste

DE-65232 Taunusstein-Neuhof  
Hof Ardema 1 DE-ÖKO-006

06128-970386

06128-970-387

info@gesund-und-munter.com

http://www.gesund-und-munter.com



## 3318 Wochenliste

von 13.08.2018 bis 19.08.2018  
ausgegeben am 08.08.2018

800	kg	Zwiebeln aus der Region			3,99 € /kg
			aus der Region		Bioland
805	Bund	Bundzwiebeln aus der Region			2,89 € /Bund
			aus der Region		Bioland
815	kg	Knoblauch Spanien			13,89 € /kg
			Spanien		Demeter Internationa
820	kg	Porree/Lauch aus der Region			6,59 € /kg
			aus der Region		Bioland
1000	100g	Steinchampignons 100g aus der Region			1,39 € /100g
			aus der Region		Bioland
1020	100g	Kräuterseitling-Pilz 100g aus der Region			3,49 € /100g
			aus der Region		Bioland
1210	Stück	Batavia grün G&M			1,49 € /Stück
			G&M		Bioland
1400	Stück	Petersilie glatt im Bund aus der Region			1,79 € /Stück
			aus der Region		Bioland
1405	Stück	Schnittlauch im Bund G&M			1,79 € /Stück
			G&M		Bioland
1410	Stück	Kresse im Schälchen Deutschland			0,99 € /Stück
			Deutschland		Bioland
1415	Stück	Kerbel im Bund G&M			1,99 € /Stück
			G&M		Bioland
1461	Stück	Basilikum im Topf Deutschland			2,19 € /Stück
			Deutschland		Bioland
1485	Stück	Kräuter gemischt im Bund G&M			2,20 € /Stück
			G&M		Bioland
1600	kg	Kürbis Hokkaido rot Deutschland			4,79 € /kg
			Deutschland		Bioland
<b>Obst</b>					
Bestellung					
2000	kg	Äpfel d. Saison süß Sri Lanka			6,99 € /kg
			Sri Lanka		EG-Kontrolliert
2001	kg	Äpfel d. Saison süß säuerlich Sri Lanka			6,99 € /kg
			Sri Lanka		EG-Kontrolliert
2073	kg	Äpfel Delbar Estival aus der Region			4,95 € /kg
			aus der Region		Bioland
2250	kg	Birnen Argentinien			4,95 € /kg
			Argentinien		IFOAM-Akkreditierung
2500	kg	Bananen Ecuador			3,49 € /kg
			Ecuador		EG-Kontrolliert
2606	Stück	Heidelbeeren 250g-Schale Deutschland			5,95 € /Stück
			Deutschland		Bioland
2607	Stück	Heidelbeeren 1kg-Korb Deutschland			16,29 € /Stück
			Deutschland		Bioland
3000	kg	Pfirsiche Spanien			5,99 € /kg
			Spanien		Demeter Internationa
3005	kg	Nektarinen Frankreich			6,90 € /kg
			Frankreich		Demeter Internationa



Firma  
Gesund & Munter Ökokiste

DE-65232 Taunusstein-Neuhof  
Hof Ardema 1 DE-ÖKO-006

06128-970386



06128-970-387



info@gesund-und-munter.com



http://www.gesund-und-munter.com



## 3318 Wochenliste

von 13.08.2018 bis 19.08.2018  
ausgegeben am 08.08.2018

3011	.....kg	Zwetschgen aus der Region		4,95 € /kg
			aus der Region	Bioland
3015	.....kg	MirabellenG&M		6,99 € /kg
			G&M	Bioland
3401	.....Stück	Zitronen 100g Spanien		0,69 € /100g
			Spanien	EG-Kontrolliert
3402	.....Stück	Limetten 100g Mexiko		1,59 € /100g
			Mexiko	EG-Kontrolliert
3630	.....100g	Zweigdatteln Deg.Nour 100gTunesien		0,99 € /100g
			Tunesien	Demeter Internationa
3810	.....Stück	Galia Melonen ca 500- 800gSpanien		3,19 € /Stück
			Spanien	EG-Kontrolliert
3812	.....Stück	Honigmelone Piel de Sapo StSpanien		3,99 € /Stück
			Spanien	EG-Kontrolliert
3827	.....Stück	Kiwi Gold 100gNeuseeland		1,29 € /100g
			Neuseeland	IFOAM-Akkreditierung
3830	.....Stück	Mini-Wassermel.ca. 1,2kgItalien		4,69 € /kg
			Italien	EG-Kontrolliert
3841	.....Stück	Feigen frisch blau/ blau-grünGriechenland		1,99 € /100g
			Griechenland	Demeter Internationa
3862	.....kg	Trauben weiß kernl. CentennialItalien		7,95 € /kg
			Italien	Demeter Internationa

## Kartoffeln

Bestellung

4049	.....Kiste	Kart Goldmarie 12,5kg fkgroßG&M		19,00 € /Kiste
			G&M	Bioland
4310	.....kg	Kartoffel Agria mk/vfk1kgG&M		1,95 € /kg
			G&M	Bioland
4311	.....Stück	Kartoffel Agria mk / vfk2,5kgG&M		1,85 € /kg
			G&M	Bioland
4312	.....Stück	Kartoffel Agria mk/vfk 5kgG&M		1,75 € /kg
			G&M	Bioland
4313	.....Kiste	Kartoffeln Agria 12,5kg mkG&M		19,00 € /Kiste
			G&M	Bioland
4314	.....Kiste	Kart. Agria groß mk 12,5kgG&M		19,00 € /Kiste
			G&M	Bioland
4315	.....kg	Frühkartoffel Solist vfk. 1kgG&M		2,85 € /kg
			G&M	Bioland
4316	.....Stück	Frühkartoffel Solist vfk 2,5kgG&M		2,75 € /kg
			G&M	Bioland
4317	.....Stück	Frühkartoffel Solist vfk. 5kgG&M		2,65 € /kg
			G&M	Bioland

## Eier

Bestellung

10010	.....Stück	DB-Hühnermobil Eier 6 KL M/laus der Region		3,59 € /Stück
			aus der Region	Bioland
10020	.....Stück	Eier 6er Kl.M/LDeutschland		3,29 € /Stück



Firma  
Gesund & Munter Ökokiste

DE-65232 Taunusstein-Neuhof  
Hof Ardema 1 DE-ÖKO-006

06128-970386



06128-970-387



info@gesund-und-munter.com

http://www.gesund-und-munter.com



## 3318 Wochenliste

von 13.08.2018 bis 19.08.2018  
ausgegeben am 08.08.2018

Deutschland Demeter Internationa

### Molkereiprodukte

Bestellung

17506	.....Stück	Kräuterbutter 80g Deutschland		2,69 € /Stück
			Deutschland	Bioland

### Käse

Bestellung

20005	.....Stück	FrischecremePaprika 150g 70% N Deutschland ohne Lab, Frischkäsezubereitung. Aufgrund der cremigen Konsistenz kann die FrischeCreme vielseitig eingesetzt werden: als Brotaufstrich, für Suppen und Soßen, zum Backen oder Dippen!	Deutschland	1,99 € /Stück Bioland
20008	.....Stück	b*Hüttenkäse 200g N Schweiz	Schweiz	1,39 € /Stück KBA
20015	.....Stück	Friskäse California 70% 150g Deutschland	Deutschland	1,69 € /Stück Naturland
20090	.....Stück	Friskäse Gustav brennt 150g Deutschland	Deutschland	3,79 € /Stück Bioland
21009	.....Stück	b*Mozzarella Kugel, 100g Schweiz	Schweiz	1,15 € /Stück KBA
21500	.....Stück	Demeter-Brie-Ecke 100g N 50% Deutschland	Deutschland	1,69 € /Stück Demeter Internationa
21505	.....Stück	Rahmcamembert, 125g 50% N Deutschland In unserer hoch über dem Bodensee gelegenen Feinkäserei Bantel wird der ÖMA Camembert aus feinsten Allgäuer Demeter-Milch von Hörner tragenden Kühen zu kleinen biologisch-dynamischen Weichkäse-Delikatessen verkäst.	Deutschland	2,49 € /Stück Demeter Internationa
21530	.....Stück	Camembert Isigny 45% 250g Frankreich Intensiver Camembert-Käseduft, für wahre Käseliebhaber. Je nach Reifegrad sehr würzig. Der Käseteig wird mit zunehmendem Reifegrad flüssiger. Einer der besten französischen Käsespezialitäten aus der Normandie, handwerklich hergestellt.	Frankreich	7,59 € /Stück KBA
21538	.....St	St. Félicien N 60% 160g Frankreich	Frankreich	4,79 € /St IFOAM-Akkreditierung
21580	.....Stück	Blaue Stunde - Weichkäse J 50% Deutschland	Deutschland	2,69 € /100g Bioland
22025	.....Stück	Gouda Scheiben 48% N 150g Deutschland Goudascheiben mit mikrobiellem Lab	Deutschland	2,79 € /Stück KBA
22030	.....Stück	Gouda gerieben 2kg *V* N 48% Deutschland Der typisch rahmig-milde Geschmack eines jungen Goudas kennzeichnet diesen Schnittkäse, der in Bayern hergestellt wird. Die praktische Brotform unseres ÖMA Goudas unterscheidet ihn jedoch von den holländischen Originalen.	Deutschland	28,89 € /Stück Bioland
22035	.....Stück	Emmentaler gerie 1kg J 45% *V* Deutschland Beste Demeter Qualität zum Backen, zum Überbacken für Kässpätzle und, und, und...	Deutschland	14,39 € /Stück Bioland
22040	.....100g	Gouda mittelalt 48% N Holland Kein Rohmilchkäse; mikrobielles Lab, 48% Fett i.Tr.	Holland	1,79 € /100g EG-Kontrolliert
22050	.....Stück	Gouda 500g *GV* 48% Scheiben Deutschland Der typisch rahmig-milde Geschmack eines jungen Goudas kennzeichnet diesen Schnittkäse, der in Bayern hergestellt wird. Die praktische Brotform unseres ÖMA Goudas unterscheidet ihn jedoch von den holländischen Originalen.	Deutschland	8,19 € /Stück Biokreis Ostbayern
22054	.....100g	Aurora Gold Oriental N 50% Holland	Holland	1,69 € /100g KBA
22055	.....Stück	500g Edamer Scheiben N 40% Deutschland		8,19 € /Stück



Firma  
Gesund & Munter Ökokiste

DE-65232 Taunusstein-Neuhof  
Hof Ardema 1 DE-ÖKO-006

06128-970386



06128-970-387



info@gesund-und-munter.com

http://www.gesund-und-munter.com



## 3318 Wochenliste

von 13.08.2018 bis 19.08.2018  
ausgegeben am 08.08.2018

Produkt	Land	Preis
500g Packung! 22201 .....100g b*Wiesengouda Bas/Knob N 50% Deutschland	Deutschland	Biokreis Ostbayern 1,59 € /100g
23000 .....100g Schweizer Greyerzer J 48% Schweiz	Schweiz	KBA 3,19 € /100g
Mild aromatisch im Geschmack. Laktosefrei durch lange Reifung		
23015 .....100g Parmesan Reggiano (orig.)J 32% Italien Original italienischer Parmesan, mind. 13 Monate gereift. Mit Kälberlab. Aromatisch, typisch italienisch.	Italien	KBA 3,49 € /100g
23040 .....Stück Bergkäse Scheiben 125g J 45% Deutschland Der ÖMA Bergkäse ist ein herrlicher Tafel- oder Vesperkäse aus dem Allgäu. Die praktische Scheibengröße passt auf's Brötchen, aber auch auf's Baguette.	Deutschland	Bioland 2,49 € /Stück
24002 .....Stück Ziegenfrischkäse natur 48% Deutschland	Deutschland	Naturland 3,59 € /Stück
25000 .....Stück Ziegenamembert N 50% Deutschland	Deutschland	Bioland 3,39 € /Stück
26025 .....100g Ziegengouda N 50% Holland	Holland	EG-Kontrolliert 2,49 € /100g
28000 .....Stück Schafkäse Knob. Peperoni 150g Griechenland Der Schafkäse schmeckt hervorragend als Tafelkäse oder in Salaten. Auch dient der Käse zum Verfeinern und Überbacken von Gemüse- und Pastagerichten. Zutaten: Schafmilch*(70%),Ziegenmilch*,Knoblauch*(5%),Peperoni*(5%),Meersalz,Branntweinessig*	Griechenland	KBA 3,49 € /Stück
28030 .....Stück Schafkäse in Lake 250g Deutschland	Deutschland	Bioland 6,65 € /Stück
28035 .....Stück 180g Schaffeta natur N Griechenland Schaf-Feta Natur ist der typische Salzlakenkäse aus Griechenland.	Griechenland	KBA 3,99 € /Stück
28040 .....Stück Feta Creme Bärlauch 125g N Deutschland Bei Sheepy Cottage Cream handelt es sich um eine streichfähige, geschmacksintensive Käse-Creme aus Schaf- und Ziegenmilch, die mit frischem Bärlauch verfeinert wird.	Deutschland	KBA 3,29 € /Stück
28045 .....Stück Orig. Griech. Feta mari 160g Griechenland	Griechenland	KBA 4,99 € /Stück
28052 .....Stück Feta-Creme Knoblauch-Peperon Deutschland	Deutschland	KBA 3,19 € /Stück
30000 .....100g Schafgouda J 48% Holland	Holland	EG-Kontrolliert 3,29 € /100g
31017 .....100g Pecorino Sedilese stag. N 49% Italien	Italien	KBA 2,99 € /100g
31023 .....100g Pecorino Romano N 50% Italien	Italien	KBA 2,79 € /100g