



Gesund & Munter

Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau

Gesund & Munter Bioland-Gärtnerei

Hof Ardema

65232 Taunusstein – Neuhof

Mail: info@gesund-und-munter.com



Verband der bäuerlichen Lieferbetriebe

Ökokisten-Hauslieferservice

DE-ÖKO-006 (Abcert)

Telefon: 0 61 28 - 97 03 86

Fax: 0 61 28 - 97 03 87

Shop: www.gesund-und-munter.com

Liebe Kundinnen und Kunden,

wir, von *Gesund & Munter*, wünschen Ihnen ein frohes und gesundes neues Jahr 2016!

Zwischen den Jahren gab es fleißige Helfer, die für Sie das Sortiment Ihrer Überraschungskiste in dieser Woche geplant haben. Am 6. Januar hat unser Packbetrieb gestartet und seit Donnerstag läuft unser Betrieb wieder, als wären wir nie weg gewesen ☺

In Ihre Kiste finden Sie u.a. das Powerblattgemüse Spinat und leckere saftige Mangos.



Spinat

Popeye, der Comicfigur, hat Spinat immer übermenschliche Kräfte geschenkt. Erfunden wurde Popeye 1929, es ging die Behauptung um, Spinat sei mit einem besonders hohen Eisengehalt ausgestattet und deshalb besonders gesund für Kinder und die wurden deshalb Jahrzehnte lang gern und ausgiebig mit Spinat gefüttert. Leider hat ein Lebensmittelanalytiker nur versehentlich das Komma beim Eisengehalt um eine Stelle nach rechts gerückt und Spinat somit den 10fachen Eisengehalt attestiert, den er in Wirklichkeit hat.

Spinat ist auf jeden Fall köstlich und gesund! Er steckt voll wichtiger Mineralstoffe wie Calcium, Kalium, Magnesium und Folsäure, die vor allem für Schwangere und Vegetarier wichtig ist. Daneben enthält er auch viel Vitamin C, verschiedene Vitamine der B-Gruppe und Beta-Carotin.

Mango Tommy Atkins

Es gibt etwa 1000 verschiedene Mangosorten, deren Größe, Form, Farbe, Geschmack und Aroma sehr unterschiedlich sind. Die beliebteste Sorte ist Tommy Atkins. Sie zeichnet sich durch ein besonders schmackhaftes Aroma und ihre gute Haltbarkeit aus. Mittlerweile ist die Sorte Atkins in Amerika und auch in den Importländern die meist verkaufte Mangosorte.

Ihre Schale kann gelb bis tiefrot aber auch grünlich sein, selbst innerhalb einer Sorte ist das möglich. Ihre Form ist rundlich, walzen- oder nierenförmig und sie hat eine glatte, lederartige, ungenießbare Schale. Die Mangos haben ein süß-saftiges Aroma, ihr Geschmack erinnert an Pfirsich und doch ist er viel differenzierter. Reife Mangos verströmen einen intensiven und angenehmen Duft und sollten dann jedoch innerhalb von 2 Tagen verzehret werden.

Die besten Grüße für das neue Jahr wünscht Ihnen Ihr Ökokisten Team aus Neuhof!

Hauptspeise: Risotto mit Spinat

150g Blattspinat
2 Zwiebeln
450ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
120g Risottoreis
100ml Weißwein
1 TL Zitronenschale
Salz, Pfeffer



Spinat putzen, waschen, trockenschleudern und in sehr feine Streifen schneiden. Brühe aufkochen und warm halten.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 1cm breite Stücke schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstücke und den Knoblauch darin 1 Minute andünsten. Reis dazugeben und 1 Minute bei mittlerer Hitze andünsten. Reis mit Weißwein ablöschen und bei mittlerer Hitze unter Rühren einkochen lassen. Den Reis mit etwa 150 ml Brühe knapp bedecken und bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 20 Minuten leicht bissfest garen, dabei nach und nach die restliche Brühe dazugießen. Nach 10 Minuten den Spinat unter den Reis heben und mitgaren. Zitronenschale unter den Reis heben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Nachspeise: Mango-Tiramisu

1	Mango	250ml	Schlagsahne
23	Löffelbiscuits		Saft einer Orange
250g	Mascarpone	75g	Rohrzucker
180g	Joghurt	1	Vanillezucker

Das Mangofleisch in Stück schneiden und mit dem Pürierstab zu Mus pürieren. Den Mangosaft auffangen und mit dem Orangensaft mischen.

Nun die Löffelbiscuits in einer etwa 5cm hohen Auflaufform auslegen und mit dem Saft beträufeln. Das Mangomus auf den Löffelbiscuits verteilen.

Mascarpone, Joghurt, Zucker und Vanillezucker miteinander vermischen und die geschlagene Sahne unterheben. Die Masse nun auf das Mangomus verteilen.

Das Tiramisu im Kühlschrank mindestens 3 Stunden ziehen lassen.

Hauptspeise: Tofu in Mango-Curry

500g Tofu
1 Mango
400ml Kokosmilch
1 Stk. Ingwer
2 Knoblauchzehen
1 EL Currypaste Tandoori
1 Zwiebel
4 EL Öl
100ml Gemüsebrühe
3 EL Sojasauce



Mango schälen, den Stein raus schneiden und dann das Fleisch in Würfel schneiden. Ingwer schälen, Knoblauch pellen und beides sehr fein hacken. Zwiebel putzen und in Ringe schneiden. Tofu in Würfel schneiden.

Eine Pfanne trocken erhitzen, dann vom Rand her ca. 2 EL Öl einfließen lassen. Die Ingwer-Knoblauch-Mischung in das heiße Öl geben und anschwitzen. Currypaste dazugeben und unter Rühren solange mitbraten, bis sie anfängt zu duften. Alles aus der Pfanne nehmen.

Restliches Öl in die Pfanne geben und darin die Tofuwürfel anbraten, bis sie leicht bräunlich sind. Gewürzmischung zu dem Tofu geben und kräftig Umrühren, bis sich die Würzzutaten gut mit dem Tofu vermischt haben. Mit Gemüsebrühe und Sojasauce ablöschen. Von der Kokosmilch nur die obere dicke Creme mit einem Löffel vorsichtig abheben und in den Wok geben.

Mangowürfel und Zwiebelringe dazu geben und alles ca. 3 Min. erwärmen.

Mit Reis servieren.

Neue Artikel für 2016!

20001Stück **Frischkäse Soja Tomaten 140g-Schweden-EG** 3,59 € /St.

Nicht pasteurisiert und damit wirklich frisch. Wertvoll als pflanzliche Fett- und Eiweißquelle. Durch die Fermentation wesentlich bekömmlicher und leichter verdaulich als nicht fermentierte Soya-Lebensmittel. Frische, pflanzliche Alternative zu Frischkäse.

1417Stück **Kresse im Tontopf-G&M-Bioland** 2,19 € /St.

46001Stück **Amaranth Basis Müsli 375g- Region** 3,19 € /St.

Durch die Zugabe von Dinkelpoppies, Amaranthflakes, Leinsaat und Hirseflocken wird dieses Basis-Müsli besonders gut bekömmlich und angenehm sättigend. Leicht verdauliche Kohlenhydrate sorgen für schnelle Energie.

54254Stück **Hofgemüse Tomate Lauch 135g-D-KBA** 2,69 € /St.

Frischer Geschmack, fast wie selbst gemacht - Gemüsestückchen für ein echtes Geschmackserlebnis. Auswahl heimischer Gemüsesorten vom Hof - Volle Genussvielfalt