



Gesund & Munter

Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau

Gesund & Munter Bioland-Gärtnerei

Hof Ardema

65232 Taunusstein – Neuhof

Mail: info@gesund-und-munter.com



ökokiste



Bioland

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,

allen, die erst in dieser Woche ihre erste Ökokiste im neuen Jahr erhalten wünschen wir ein frohes und gesundes Jahr 2016! Wir starten frisch erholt nach unserem Winterschlaf und freuen uns über viele Neuigkeiten in unserem Sortiment:

Verschiedenste ausgefallene Hofgemüse-Aufstriche von Allos, für alle Leckermäulchen und Veganer. Probieren Sie sich durch 15 neue Sorten, von Fenchel-Birne (Art. 54268) über Karotte-Aprikose (Art. 54269) bis hin zu Spinat-Pinienkerne (Art. 54253) und Erbse-Basilikum (Art. 54259). Wir haben sie probiert und finden: köstlich!

Allen, die mit guten Vorsätzen in Sachen Gesundheit ins neue Jahr starten, empfehlen wir außerdem den Fastenkasten von Voelkel (Art. 66131): wertvolle Bioland und Demeter Säfte, die Körper, Seele und Geist entschlacken und von innen erfrischen - perfekt für Ihre Detox- oder Fastenwoche!

Auch lecker und obendrein noch dekorativ: Gesund&Munter-Kresse im Tontopf (Art. 1417), mit viel Sorgfalt auf unserem Hof gesät und gezogen.

Und zum Schluss noch ein Veranstaltungstipp:

Am Samstag, den 16.01.16 schwingen sich engagierte Bäuerinnen und Bauern auf ihre Trecker und treffen sich zur Demo in Berlin, denn:
Wir haben Agrarindustrie satt!

Gesund&Munter ist dabei und alle Unterstützer einer nachhaltigen, ökologischen und regionalen Land- und Lebensmittelwirtschaft sind herzlich eingeladen, in unserer Hauptstadt gemeinsam ein Zeichen zu setzen.

Viele Grüße von Ihrem Gesund&Munter Team aus Neuhof!

WIR FORDERN: STOPPT ...

- Faire Preise und Marktregeln für die Bauern! **das Bauernhöfesterben!**
- Recht auf Nahrung weltweit! **den Hunger!**
- Fairer Handel statt Freihandel! **die Freihandelsabkommen TTIP und CETA!**
- Artgerechte Tierhaltung ohne Antibiotika-Missbrauch! **die Tierfabriken!**
- Gesundes und bezahlbares Essen für alle! **das Export- und Preisdumping!**
- Bienen- und umweltfreundliche Landwirtschaft! **die Monokulturen!**
- Freiheit für die Saatgutvielfalt! **die Agro-Gentechnik und Patente auf Leben!**
- Fairer Zugang zu Land weltweit für alle! **die Landnahme durch Staaten und Investoren!**
- Klimafreundliche, ökologische und regionale Landwirtschaft! **die Regenwaldabholzung für Futter und Palmöl!**
- Sauberes Trinkwasser! **die steigenden Nitrat- und Pestizidwerte!**



Vorspeise: Romanesco-Fenchel-Salat

- 1 Romanesco
- 1 Fenchel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 3 EL Butter
- 1 TL Rohrzucker
- 2 EL Balsamico
- Salz, Pfeffer



Den Romanesco putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Fenchel waschen und in schmale Spalten schneiden. Beides in reichlich Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, abgießen und eiskalt abschrecken. Die Knoblauchzehen und die Zwiebel abziehen, sehr fein hacken.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Zucker darin etwas karamellisieren lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch zufügen und einige Minuten braten. Mit Balsamico ablöschen und etwas einkochen lassen. Das Gemüse zufügen, kurz durchmengen und nochmals erhitzen. Mit Pfeffer abschmecken und in Schälchen anrichten und servieren.

Nachspeise: Ananas-Kokos-Muffin

- 200g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 50g Kokosraspel
- 250g Ananas
- 1 Ei
- 150g Rohrzucker
- 100ml Öl
- 250g Joghurt



Den Backofen auf 175°C vorheizen.

Das Blech mit Papierförmchen auslegen.

Das Mehl mit dem Backpulver in eine Schüssel sieben und mit Kokosraspeln sorgfältig vermischen. Ananas in kleine Stücke schneiden. Ei, Zucker, Öl, Joghurt und Rum gut verrühren. Die Ananasstückchen hinzufügen und untermischen. Zuletzt die Mehlmischung unterheben. Den Teig in die Förmchen geben und goldgelb backen.

Die Muffins 5 Minuten im Backblech ruhen lassen, dann aus den Förmchen nehmen und abkühlen lassen.

Hauptspeise: Hokkaidocurry mit karamellisierter Ananas

- 1/2 Ananas
- 700g Green Hokkaido
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 2 Zucchini
- 250ml Schlagsahne oder Kokosmilch
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer, Currypulver, Zucker



Ananas würfeln, trocken in einer Pfanne goldbraun anbraten, auf einen Teller geben und pfeffern. Die Zwiebel fein würfeln, Hokkaidofleisch und Möhren grob würfeln. Die Zwiebel im heißem Öl glasig dünsten, dann Hokkaido und Möhren dazugeben und ca. 2 Minuten unter Rühren mit andünsten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Nun die gewürfelten Zucchini kurz mit andünsten. Sahne/Kokosmilch dazu gießen, 10 Minuten köcheln lassen und mit Currypulver abschmecken. Zum Schluss die Ananas zugeben und anrichten.

Hauptspeise: Rosenkohl-Kartoffel-Auflauf

- 1kg Rosenkohl
- 125ml Schlagsahne
- 1 Zwiebel
- 750g Kartoffeln
- 200ml Gemüsebrühe
- Öl, Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran

Rosenkohl putzen. Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen. Zwiebel in feine Würfel schneiden und in etwas Öl glasig dünsten. Rosenkohl zugeben und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe zugießen und aufkochen lassen. Zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. Kartoffeln schälen und grob raspeln. Rosenkohl mit der Brühe in eine gefettete Form füllen. Kartoffelraspel gleichmäßig darüber verteilen und Sahne darüber gießen. Im Backofen bei 200 °C ca. 45 Minuten backen.

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. 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.

Schauen Sie doch mal im Shop vorbei!