



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,

gleich zu Beginn ein kurzer Rückblick auf den 16.01.2016, den Tag als Gesund&Munter auszog, um gegen industrielle Landwirtschaft, Massentierhaltung, Gentechnik, TTIP und CETA zu demonstrieren:

Zusammen mit Kollegen des Verbandes Ökokiste e.V. aus Ost- und Süddeutschland, rund 23.000 engagierten Bürgerinnen und Bürgern und vielen weit gereisten Landwirten, die mit 130 Traktoren den Demozug begleiteten, machten wir in der Hauptstadt mit Flaggen und Pfeifen auf die Missstände in Land- und Lebensmittelwirtschaft aufmerksam. Dafür nahmen wir die weite Reise ins ferne Berlin, kalte Füße und die müden Beine am Abend sehr gerne in Kauf.

Wir machen uns stark für eine ökologische Landwirtschaft, denn die Agrarindustrie haben wir satt! Bei dieser Gelegenheit sagen wir nochmal danke für Ihren Beitrag zur Sicherung lokaler Strukturen, den Sie wöchentlich mit Ihrem Ökokisten-Abo leisten!



Gabi und Regina von Gesund&Munter machen Lärm für Ökolandbau und fairen Handel

Frost und Eis - schützen Sie Ihre Ökokiste!

Nicht nur in Berlin hat der Winter endlich Einzug gehalten, auch bei uns im Rhein-Main Gebiet herrschen frostige Temperaturen. Wenn Sie bei der Anlieferung Ihrer Ökokiste nicht zuhause sind und es am vereinbarten Abstellort eher zugig ist, raten wir zur wiederverwertbaren Thermohaube, die für einmalig 9,90€ (Art. 89695) Ihre Lieferung vor äußeren Einflüssen schützt - schauen Sie doch mal im Shop vorbei oder melden Sie sich direkt bei uns!

Pappe in der Kiste? Flaschenpfand?

An dieser Stelle möchten wir außerdem nochmal darauf hinweisen, dass die Eierkartons, oder Papierverpackungen, die Sie dann und wann in Ihrer Lieferung entdecken, keineswegs als Abfall versehentlich den Weg in Ihre Kiste gefunden haben, nein. Unsere sorgfältigen Packer legen die Pappen als Kullerschutz mit in die Ökokisten, damit während der Fahrt zu Ihnen nach Hause nicht der Kürbis die Kiwis überrollt oder die Kartoffellieferung Ihren Feldsalat zerdrückt.

Gerne dürfen Sie die Schalen und Kartons in der Pfandkiste lassen und unserem Fahrer bei der nächsten Lieferung wieder mitgeben - wir nehmen sie, wie übrigens auch die sauberen Schalen in denen Ihr Obst und Gemüse geliefert wurde, natürlich gerne wieder zurück.

In diesem Zusammenhang auch nochmal ein Hinweis für alle, die sich mit unserem Pfandsystem noch nicht auskennen: Wir berechnen nur für unsere grünen Kisten Pfand. Für unsere gelieferten Artikel fällt kein Pfand an, denn wir handhaben Ihre Bestellung auf Vertrauensbasis. Das heißt, Milchflaschen, Joghurtgläser und Getränkekästen, die wir Ihnen geliefert haben, nehmen wir immer wieder gerne zurück - stellen Sie es einfach am Tag Ihrer nächsten Lieferung für unseren Fahrer bereit.

Eine gute Zeit und viele winterliche Grüße vom Hof Ardema!

Ihr Gesund & Munter Team aus Neuhof

Vorspeise: Wurzelpetersuppe

1	Wurzelpetersilie	1	Zwiebel
1	Broccoli	1,5l	Gemüsebrühe
3	Möhren		Öl
2	Pastinaken		Salz, Pfeffer, Muskat
4	Kartoffeln		Frische Petersilie



Wurzelpetersilie, Möhren und Pastinaken waschen und in kleine Stücke schneiden, ebenfalls den Broccoli und alles in einen Topf mit Wasser geben. Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und ebenfalls in den Topf geben. Dann die kleingeschnittene Zwiebel in etwas Öl anbraten und zu der Suppe geben. Die Suppe mit Gemüsebrühepulver, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und solange köcheln lassen bis das Gemüse bissfest bis weich ist. Vor dem Servieren nochmals abschmecken und mit Petersilie dekorieren.

Vorspeise: Feldsalat mit Karamellapfel und Walnüssen

200g	Feldsalat	1	Zwiebel rot
30g	Walnüsse	1 EL	Honig
1	Apfel	2 EL	Himbeeressig
1 EL	Zucker	3 EL	Öl



Feldsalat waschen und schleudern. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Apfel in Scheiben schneiden. In etwas Öl auf beiden Seiten anbraten. Den Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Für das Dressing Honig, Essig, Salz und Pfeffer gut verrühren. Das Öl unterschlagen und Zwiebelstückchen unterheben. Salat mit Dressing, Walnüssen und Äpfel servieren.

Nachspeise: Blutorange-Kokos-Bananen-Milchreis

500ml	Milch (Alternativ z.B. Sojadrink)
3	Blutorangen
2 EL	Kokosraspel
4 EL	Milchreis
1	Banane



Die Milch aufkochen, den Reis hinzufügen und quellen lassen. Danach die Kokosraspel hinzufügen. Eine Hälfte der Banane zerdrücken und unter den Milchreis mischen. Dann das Ganze etwas abkühlen lassen.

Die Blutorangen schälen und in kleine Stücke schneiden. Danach den Milchreis und die Blutorangen in Gläser schichten. Mit Grieß beginnen und abschließen. Mit der zweiten Hälfte der Banane garnieren und kaltstellen.

Hauptspeise: Broccoli-Honig-Tofu

500g	Broccoli
400g	Tofu
4 EL	Sojasauce
1 Stk	Ingwer
400g	Basmati Reis braun
3 EL	Öl
1	Knoblauchzehe
3 EL	Vollkornmehl
150ml	Gemüsebrühe
50ml	Schlagsahne
2 EL	Honig flüssig
2 EL	Sesam
	Salz, Pfeffer



Den gewürfelten Tofu mit Sojasauce und geriebenem Ingwer über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, die Tofuwürfel mit Mehl vermischen und anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Den Knoblauch fein hacken und mit einem weiteren EL Öl zusammen mit dem Broccoli in derselben Pfanne andünsten. Mit der Brühe ablöschen und Sahne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Min garen. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Restliches Öl in die Pfanne geben, Honig und Sesam zugeben. Sobald der Honig zu schäumen beginnt, die Tofuwürfel und den Broccoli vorsichtig unterheben, nochmals abschmecken und mit dem Reis servieren.

Neue Artikel bei Gesund & Munter!

3406kg Blutorange-Italien-Demeter Internationa	2,69 € /kg
21050Stück Cré Meer 250g J 50%-Deutschland-Bioland	5,39 € /Stück
Der CréMeer spiegelt die frische Nordfrieslands wider. Ein fester, kreibiger Kern mit cremig fließendem Rand. Seine Weißschimmelkulturen geben ihm seinen lieblichen Geschmack.		
21086100g Försterkäse mit Fichtenring N Schweiz-KBA	3,39 € /100g
25004100g Merlin Kräuter Ziegenweichkäse-Belgien-KBA	2,99 € /100g
32005Stück Soja Rahmfrischkäse natur 140g-D-KBA	3,79 € /Stück
46001Stück Amaranth Basis Müsli 375g-D-KBA	3,19 € /Stück
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.		
47181Stück Dinkel Muschelnudeln 250g-Italien-Demeter	1,99 € /Stück
61267Stück Zimtstangen Ceylon Tüte 25g-RM-KBA	2,79 € /Stück