



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 Kunden,

wir dürfen Ihnen gratulieren, sie sind mit unserer Ökokiste auf einem guten Weg um sich vegetarisch zu ernähren. Viele von uns wissen ja wie schwierig es ist Fleisch und Wurst auf dem Küchentisch zu reduzieren. Erst einmal ist da möglicherweise unser eigener Schweinehund, welcher von uns selbst und unseren Mitmenschen seit früher Kindheit als selbstverständlich und wohlschmeckend und möglicherweise unerlässliche Nährstoff- und Energiequelle angesehen wurde.

Dabei liegt doch eine positive Absicht alle dahinter, uns in allen Lebenslagen ausreichend zu ernähren. Sicherlich spielt da einmal die Versorgungssituation der Nachkriegsgeneration eine Rolle, welche nicht nur die städtische Bevölkerung sondern auch die ländliche Bevölkerung und die Bauern prägte. Wenn ich mich da an meine Kinderzeit in den 60-ern auf unseren landwirtschaftlichen Nebenerwerbsbetrieb mit hohem Selbstversorgungsgrad nicht nur selbstverständlich, dass in unserem Keller ein Vorrat von selbst eingemachtem Obst & Gemüse, Sauerkraut, Marmeladen und Gelees. Abgesehen von den frischen Gemüse, Obst, Kartoffel- und ggf.



"Äpfelwein"-vorräten. Somit wäre jederzeit eine 2-3- jährige Hungerszeit für unsere Familie gut zu überstehen gewesen. Dabei ist die voll gefüllte Gefriertruhe mit dem Fleisch der selbstgehaltenen Tiere und die zusätzlichen Regale mit Dosenwurst und Schinken, noch nicht bedacht. Somit war das Fleisch nicht täglich auf dem Tisch, aber der Sonntagsbraten war für fester Bestandteil und Wurst stand nahezu zu jeder Mahlzeit zur Verfügung.

Was ich auch sehr wichtig finde, war die Erfahrung, dass es in bäuerlichen Verhältnissen selbstverständlich ist (zumindest war es bei uns Zuhause so) einen respektvollen Umgang mit den Tieren zu pflegen. Dabei war der mögliche Gang zum Metzger eine unliebsame aber auch irgendwie selbstverständliche Prozedur.

Nun können wir uns aber von den Versorgungängsten unserer Elterngenerationen lösen und nachhaltige Gedanken zu unserer Ernährung entwickeln.

Heute glaube ich, dass Fleischverzehr, auch bei artgerechter Haltung und Fütterung in Ordnung ist, aber dann nur in Maßen. Mit vegetarischer/vegane Ernährung ist man sicherlich auf der sicheren Seite was Gesundheitsvorsorge z.B. Herz-/Kreislauferkrankungen oder Krebsvorbeuge angeht. Hier sollten wir uns Hilfestellungen für eine Ernährungsumstellung geben, welche vor allem den Männern helfen sollte einen Schritt zu reduziertem Fleischverzehr zu ermöglichen. Frauen tun sich mit den reduzierten Fleischverzehr wohl etwas leichter.

Infos zu vegtarischer Ernährung finden Sie unter anderem bei:

<http://www.fairberaten.net/vegetarismus/gesund-leben-ohne-fleisch-vegetarismus-gruende-vorteile/>
<http://www.unverbissen-vegetarisch.de/>, <http://www.vegetarier-und-veganer.de/>
<http://www.fairberaten.net/vegetarismus/gesund-leben-ohne-fleisch-vegetarismus-gruende-vorteile/>

Um Ihnen die vegetarische/vegane Ernährung etwas schmackhafter zu machen, haben wir neue Brotaufstriche ins Angebot genommen, welche auf der Rückseite unseres beiliegenden Weinangebots für Februar finden.



Hier noch ein paar Rezepte für die "fleischarme" Ernährung, für die Gemüse der Überraschungspakete der Ökokiste dieser Woche:

Kürbis gebacken, die schnellste Möglichkeit einen Kürbis zuzubereiten !

Kürbis in Streifen schneiden (Durchmesser ca 2-3 cm), der Kürbis muss nicht geschält werden, er wird beim garen ganuso weich wie das Fruchtfleisch. 20ml Öl (z.B. Raps- oder Olivenöl) auf eine Untertasse geben, Salz, reichlich Pfeffer und Curry und einige Prisen von Kräuter der Provenz mit dem Öl mischen. Mit einem Backpinsel die Kürbis streifen einpinseln. Im Backofen bei 180 Grad 15-20 min garen.

Ableitung: statt des Öls mit einem fetten Käse überbacken

Bei Bedarf kann man Dipps, einen Salat oder Kräuterquark als Beilage servieren.

Winterliche Kürbislasagne

1,0 Kilo Kürbisfleisch, 1 halber oder kleiner Kopf Wirsing (ca. 500 g) oder anderes Gemüse z.B. Chinakohl, Kohlrabi, Schwarzwurzeln, Fenchel, Staudensellerie, 0,7 l Gemüsebrühe, 1 kleine Zwiebel, Olivenöl zum Braten, 150 g geriebener oder fein zerbröckelter würziger Käse (z.B. Schafskäse, Emmentaler, alter Gouda o.ä.), 6 EL Tomatenmark, 8 EL frische Sahne, Pfeffer, Salz, Kräuter (Oregano oder Majoran) zum Würzen

Kürbis schälen, Kerne entfernen und das Fleisch in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Diese vorsichtig in der Gemüsebrühe köcheln (sie müssen noch Biß haben) und abtropfen lassen. Zwiebeln fein hacken und in etwas Olivenöl goldgelb dünsten. Wirsing waschen, fein schneiden und zu den Zwiebeln geben. Die Hälfte des Käses unterheben. Nach Bedarf Gemüsebrühe zugeben und sachte dünsten. Mit den Gewürzen und Kräutern herzhaft abschmecken. Wenn der Wirsing fast gar ist, in einer gefetteten Lasagneform die Hälfte der Kürbisscheiben auslegen. Dann die Wirsing-Käse-Füllung darauf verteilen und mit den restlichen Kürbisscheiben abdecken. Das Tomatenmark mit der Sahne verrühren und über die Lasagne geben. Darauf den übrigen Käse verteilen und im vorgeheizten Backofen (180° C) 30 bis 40 Minuten überbacken.

Schwarzwurzeln in Curryrahm

0,5 kg Schwarzwurzeln, ½ TL Curry, Pfeffer, Salz, 1 TL Essig, 4 EL Quark, 200 ml geschlagene Sahne, Saft einer Zitrone

Die Schwarzwurzeln waschen und unter fließendem Wasser schälen. In Wasser mit etwas Zitronensaft legen, damit sie nicht braun werden. In kochendem Wasser ca. 20 Minuten köcheln. Für die Sauce die Gewürze mit dem Essig gut verrühren. Quark begeben und nochmals tüchtig rühren. Die Sahne sorgfältig mit der Quarkpaste verrühren und die fertige Sauce mit den Schwarzwurzeln servieren.

Schwarzwurzeln hessisch

1kg Schwarzwurzeln, 1 Zitrone, 2 säuerliche Äpfel, 3 Zwiebeln, 2 EBl. Butter, 0,25l Apfelwein (es geht auch Weißwein oder Wasser), 100ml Sauerrahm/CremeFraiche, Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskatnuss

Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser abbürsten. (dabei Küchenhandschuhe anziehen, da die Schalen abfärben). Mit dem Saft der Zitrone in 500ml köchelndes Salzwasser geben und bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen. Abschrecken, abkühlen lassen, möglichst dünn schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Äpfel halbieren, schälen und das Kerngehäuse entfernen. In kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Äpfel- und Zwiebelwürfel in der Butter andünsten.

Mit Apfelwein ablöschen und so lange köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind. Creme fraiche unterrühren und mit Salz, Pfeffer sowie frisch geriebenen Muskatnuss abschmecken. Die Schwarzwurzeln unter die Sauce mischen und 5 Minuten ziehen lassen. Serviervorschlag: Zu Kartoffeln und Apfelwein servieren

Gebackener Fenchel für drei bis vier Personen

600 gr Knollenfenchel, 3 Esslöffel Sahne, 30 gr Parmesankäse

Ofen auf 200° C vorheizen. Vom Fenchel die faserigen äußeren Blätter entfernen. Die Knollen der Länge nach halbieren und 15-25 Minuten im Dämpfeinsatz dünsten, bis sie gar sind (hängt von der Größe der Knollen ab). Abtropfen lassen und nebeneinander in eine große, flache, mit Butter ausgestrichene feuerfeste Form legen. Sahne über dem Fenchel verteilen und mit Parmesan bestreuen. 20 Minuten bei 200° C backen. Während des Backens den Fenchel einige Male mit Sahne übergießen.

Gebackener Fenchel für drei bis vier Personen

Zutaten: 600 gr Knollenfenchel, 3 Esslöffel Sahne, 30 gr Parmesankäse

Ofen auf 200° C vorheizen. Vom Fenchel die faserigen äußeren Blätter entfernen. Die Knollen der Länge nach halbieren und 15-25 Minuten im Dämpfeinsatz dünsten, bis sie gar sind (hängt von der Größe der Knollen ab). Abtropfen lassen und nebeneinander in eine große, flache, mit Butter ausgestrichene feuerfeste Form legen. Sahne über dem Fenchel verteilen und mit Parmesan bestreuen. 20 Minuten bei 200° C backen. Während des Backens den Fenchel einige Male mit Sahne übergießen.