



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

„WIR KENNEN UNSERE PARTNER“

Söbbeke Deutsche Obstbauern

Bio Fruchtjoghurt mit Herkunftsgarantie. Bei den neuen Joghurts stammen alle Zutaten ausschließlich aus deutscher Landwirtschaft. Als Bio-Pionier der ersten Stunde fühlt sich Söbbeke naturgemäß dem ökologischen Landbau in Deutschland verpflichtet. Die Joghurts werden aus frischer Bioland-Milch hergestellt und mit Früchten deutscher Obstbauern veredelt. So befinden sich im Joghurt Kirsche die Früchte aus Vorpommern und Schleswig-Holstein oder in der Sorte Erdbeer aus Westfalen. Gesüßt wird das Ganze mit deutschem Rübenzucker.

20516	Stück	Jogh. Dt. Obstb. Erdbeer 400g	Deutschland - DB	1,69 € /Stück
20517	Stück	Jogh. Dt. Obstb. Kirsche 400g	Deutschland - DB	1,69 € /Stück



Green Heart

Seit 2005 produziert der Familienbetrieb Wojnar (seit 1930) nun auch in höchster Bio-Qualität. Paul Stuart, US Amerikaner mit österreichischen Wurzeln, Bio-Pionier, bürgt unter der Marke Green Heart bei Wojnar für besten Bio-Genuss in rein pflanzlicher Qualität. Sie verwenden für die Zubereitung ausschließlich Rohstoffe höchster Güte und achten auf schonende Herstellungsverfahren, bei dem die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Vornehmlich österreichische Zutaten wie Hülsenfrüchte, frisches Gemüse und ausgewählte Kräuter werden verwendet: Alle Rohstoffe kommen aus kontrolliert biologischem Anbau.

24613	Stück	Koriander-Thai Frischcreme 150g	Österreich - C%	1,99 € /Stück
24614	Stück	Kürbis Grünkern Aufstrich 150g	Österreich - C%	1,99 € /Stück
24615	Stück	Butternusskürbis-Ingwer Aufstrich 150g	Österreich - C%	1,99 € /Stück



Spielberger

Bei Spielberger haben wir uns selbst vor Ort ein Bild gemacht und sind von deren Konzept überzeugt. Die Spielberger Mühle wird in dritter Generation als Familienunternehmen geführt. Seit 1983 verarbeiten sie ausschließlich Bio-Getreide (überwiegend Demeter). Ihnen liegt die Gesunderhaltung von Mensch, Tier, Pflanze und Boden am Herzen und sie leisten tagtäglich dazu ihren Beitrag. Sie tun dies, gemeinsam mit deren Partnern, z.B. durch biologisch-dynamische Landwirtschaft. Mit sorgfältiger handwerklicher Verarbeitung liefern sie höchste Qualität. Durch die informative Gestaltung der Verpackungen, ist sowohl der Inhalt wie die Herkunft nachvollziehbar. Sie erzeugen keine anonyme Massenware, sondern Produkte mit regionaler Prägung. Die Vermarktung erfolgt ausschließlich über den Naturkost-Fachhandel.

37011	Stück	Dinkel Spagh. hell Spielb. 500g	Deutschland - EG	2,89 € /Stück
37026	Stück	Dinkel Lasagne hell Spiel. 250g	Deutschland - DD	3,69 € /Stück
37032	Stück	Dinkel Penne hell Spielb. 500g	Deutschland - DD	2,89 € /Stück
37033	Stück	Dinkel Röhrchen hell Spiel. 500g	Deutschland - DD	3,09 € /Stück



bioladen

Auch die Marke bioladen kennt seine Partner. bioladen ist eine Idee, wie der Handel von Lebensmitteln und deren Produktion auch anders gehen kann; vor allem im Umgang miteinander, im Bewirtschaften der landwirtschaftlichen Flächen, der Tierhaltung und mit natürlichen Ressourcen. So tragen sie gemeinsam zu einer Zukunft bei, die lebenswert ist und bleibt und nur das ergibt einen ganzheitlichen ökologischen Sinn. Andauernde und zuverlässige Partnerschaften mit leidenschaftlichen Produzenten in persönlichen Strukturen, wie Familien- und Kleinbetrieben, ermöglichen es, gleichbleibend hohe Qualität zu bieten. 100% des bioladen Obst und Gemüse aus Deutschland werden nach Verbandsrichtlinien angebaut. Die Ware der europäischen Partner entspricht bevorzugt der Verbandsqualität.

50523	Stück	b*Haselnuss Schokocreme 13% 400g	Holland - C%	3,99 € /Stück
50524	Stück	b*Haselnuss Schokocreme 35% 400g	Holland - C%	5,99 € /Stück
50525	Stück	b*Haselnuss Schokocreme 45% 400g	Holland - C%	6,99 € /Stück
50526	Stück	b*Zartbitter Schokocreme 400g	Holland - C%	3,89 € /Stück
50527	Stück	b*Cashewmus fair 250g	Holland - EG	6,69 € /Stück
50528	Stück	b*Haselnussmus 250g	Holland - EG	8,79 € /Stück



Viele liebe Grüße vom Hof Ardema, Ihr Gesund & Munter Team

Kürbissuppe mit nussigem Topping

- 500g Hokkaido Kürbis
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 2 TL Gemüsebrühe
- 100ml Weißwein oder mehr Brühe
- 30g Butter
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 4 EL Naturjoghurt
- 4 EL Leinsamenöl
- frische Kresse
- Muskat, Salz, Pfeffer



Den Hokkaido halbieren, entkernen und in ca. 8 Stücke schneiden. Diese dann mit den Möhren und Zwiebeln schälen und würfeln.

Die Zwiebeln in Butter in einem Topf glasig dünsten. Gewürfelte Möhren, Kürbis, Wein, 500ml Wasser und die Gemüsebrühe dazugeben und das Ganze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die Sonnenblumenkerne ohne Öl/Butter in einer Pfanne anrösten. Zum Schluss die Suppe mit Gemüse fein pürieren, evtl. noch etwas Wasser dazugeben, und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in Schalen füllen und mit einem Löffel Joghurt, den Sonnenblumenkernen, etwas Leinsamenöl und Kresse dekoriert servieren.

Dazu passt hervorragend ein frischer Feldsalat mit Leinsamenöl-Essig-Vinaigrette und gerösteten Sonnenblumenkernen.

Weitere interessante Neuzugänge in unserem Angebot –

Unser Gesamtsortiment finden Sie in unserem Onlineshop unter www.gesund-und-munter.com

20711Stück **Mandel-Schlagcreme vegan 250g** D - C% 4,29 € /Stück

Vegane Alternative zur Schlagsahne.

34419Stück **Bohnen weiß 500g** D - EG 3,89 € /Stück

35006Stück **Cornflakes 375g ungesüßt** D - C% 2,59 € /Stück

50529Stück **b*Mandelmus weiß 250g** H - EG 9,49 € /Stück

Cremig-fein, von Natur aus leicht süßlich. Ungeröstet und ohne Samenschale verarbeitet.

50530Stück **b*Mandelmus 250g** H - EG 7,39 € /Stück

Süßlich-herb; mit Samenschale vermahlen. Eignet sich hervorragend für verschiedenste Rezeptideen.

57025Stück **Gemüse Cracker Fenchel Rosmarin** D - C% 2,49 € /Stück

57026Stück **Gemüse Cracker Karotte Meersalz** D - C% 2,49 € /Stück

Fenchelsalat mit Avocado und Blutorange

- 2 Fenchel
- 1 Avocado
- 1 Blutorange
- 10g Ingwer
- 3 EL Öl
- etwas Essig
- Pfeffer, Salz



Den Fenchel waschen, putzen, vierteln und in sehr dünne Scheiben schneiden. Das Kraut beiseitelegen. Die Blutorange filetieren und den Saft in eine kleine Schüssel geben. Fenchel und Orangenfilets in eine Salatschüssel geben. Die Avocado halbieren, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Avocadostücke in den Orangensaft geben und gut mischen. Den Ingwer sehr klein schneiden. Die Vinaigrette aus den Gewürzen, dem Ingwer, Öl und Essig zubereiten und ebenfalls gut mischen. Die geschnittene Avocado zum Fenchel und den Orangenfilets geben und mit dem Dressing vermengen. Den Orangensaft vom Marinieren der Avocado nach Bedarf zugeben, wenn man es gern etwas saftiger mag. Das Fenchelkraut klein schneiden und darüber streuen.

Blutorangensoufflé

- 2 Blutorangen
- 2 Clementinen
- 2 Eier
- 80g Honig
- 250g Quark
- 1 TL Zitronenschale gerieben



Clementinen schälen, in Spalten teilen. Die Blutorange mit einem scharfen Messer schälen und filetieren.

Eier trennen und Quark mit Eigelb, 40g Honig und Zitronenschale glatt rühren. Eiweiß mit restlichem Honig steif schlagen und unter den Quark heben.

Quarkmasse in eine gefettete flache Auflaufform gießen und die Blutorangen- und Clementinenscheiben kreisförmig darauflegen.

Soufflé im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 20 Minuten backen.