



# Gesund & Munter

Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau

Gesund & Munter Bioland-Gärtnerei

Hof Ardema

65232 Taunusstein – Neuhof

Mail: [info@gesund-und-munter.com](mailto: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](http://www.gesund-und-munter.com)

## Liebe Kundinnen und Kunden,

in dieser Woche möchten wir uns mit einem besonderen Anliegen zu Wort melden. Lange schon beschäftigen wir uns mit dem Für und Wider verschiedener Verpackungsmaterialien. Dazu möchten wir auf diesem Weg nun einmal etwas ausführlicher Stellung nehmen.

Eins vorweg: wir sind gegen die Verwendung von Plastik und unnötige Verpackungen, die Umwelt und Ozeane verschmutzen und fossile Ressourcen verbrauchen. Gleichzeitig möchten wir Ihr Obst und Gemüse in bester Qualität und unter besten Lagervoraussetzungen liefern - ohne Verdunstungsschutz leidet auch auf dem kurzen Weg von unserem Acker auf Ihren Teller die Qualität unserer so erntefrischen Salate, Kräutern und Blattgemüse. Dieser Zielkonflikt stellt für uns bei so manchem Produkt eine Herausforderung dar.

**Umwelt- und Ressourcenschutz: Ja, unbedingt!**

**Verdunstungsschutz, optimale Haltbarkeit und Frische für unser feines Gemüse: Ja, auch das wollen wir!**



Deshalb haben wir uns einmal genauer mit dem Problem befasst.

Sicher kennen Sie unsere biologisch abbaubaren Tüten aus Maisstärke. Wir haben sie eingeführt mit dem Gedanken, unsere endlichen Ressourcen zu schonen und Plastiknutzung zu vermeiden. Jeder Verzicht auf Plastik ist ein kleiner Beitrag zum Schutz unserer Weltmeere und ihrer Bewohner. Denn nur allzu viele marine Lebewesen verwechseln den gefährlichen Müll mit ihrer natürlichen Nahrung und gehen daran zu Grunde, weil sie die Plastikteile nicht verdauen können.

Kompostierbare Verpackung - ein guter Schritt, ganz nach dem Cradle to Cradle-Prinzip, Kreislaufwirtschaft in Perfektion! Die Rohstoffe stammen aus europäischem, gentechnikfreiem Anbau, die Tüten sind vom TÜV Nord zertifiziert und gesiegelt mit dem bundesweiten Keimling-Logo, das wissenschaftlich belegte Kompostierbarkeit garantiert. Wenn Sie einen eigenen Kompost besitzen, machen Sie doch mal die Probe auf's Exempel!



kompostierbar



Soweit so gut. Doch bei genauerem Hinsehen, offenbarte sich uns im Laufe der Zeit der ein oder andere Haken an der Sache. Durch die Kompostierbarkeit fängt die Tüte schon innerhalb kürzester Zeit an zu „arbeiten“, wodurch sie je nach Produkt und Einstellung des Kühlschranks nicht mehr geruchsneutral ist - sie bietet einfach, wie Sie sicher auch schon dann und wann festgestellt haben, nicht den gleichen Komfort wie eine herkömmliche Plastiktüte.

**Ein Tipp an dieser Stelle: packen Sie die Salate und Kräuter direkt in eine verschließbare Dose oder ins Gemüsefach Ihres Kühlschranks - so bleibt das Grün länger frisch.**

Was die Entsorgung angeht wollten wir's noch genauer wissen und haben bei unserem örtlichen Entsorgungsunternehmen nachgehakt, wie es nach dem Wurf in die Tonne für die Tüten weitergeht. Die Profis haben unsere Befürchtungen bestätigt: beim Sortieren des Bioabfalls am Band wird kein Unterschied gemacht zwischen Plastik- und Maisstärkeprodukten. Alles, was aussortiert wird landet im Restmüll und somit in der Verbrennungsanlage - auch unsere abbaubaren Mais-Tüten.

Grundsätzlich halten die Experten die Maisstärketüten aufgrund ihrer Herstellung für besser als Plastik: durch die Verwendung nachwachsender Rohstoffe statt fossiler Energien oder Mineralstoffe und somit bessere CO<sub>2</sub>-Bilanz. Dennoch stellen wir uns aber auch hier die Frage: Tüte oder Teller? Denn Lebensmittel- und Rohstoffproduktion konkurrieren auf den knappen Ackerflächen.

### **Was nun?**

Unser Fazit: Wir setzen auf Papier als Mittel der Wahl und packen wo immer möglich Ihre Ware in Pappschalen, die wir gerne auch wiederverwenden, wenn Sie uns diese sauber zurückkommen lassen. Weil sie nun aber einmal produziert und am Hof sind, werden wir trotz allem unseren Vorrat an Maisstärke-Tüten aufbrauchen.

Ein weiterer, konkreter Schritt, den wir nun in Richtung Plastikverzicht machen möchten, ist die Abschaffung der sogenannten Seitenfaltenbeutel.

Falls Sie also zu den Kunden gehören, deren Kisten mit Plastik ausgeschlagen sind: ab nächster Woche wird dies sich ändern. Wenn Sie weiterhin den Plastikschatz für Ihre Lieferung möchten, ist das natürlich auch möglich. Manche Kunden nutzen sie als Abfallbeutel oder verwenden sie noch anderweitig. Wenn Sie uns rechtzeitig bis zu Ihrem Bestellschluss kurz Bescheid geben, dann bleibt alles wie gehabt.

Bei weiteren Fragen oder Informationsbedarf zum Thema Plastik und Verpackung oder auch bei Anregungen und Tipps zum Thema, freuen wir uns, wenn Sie sich bei uns melden!

**Ihr Gesund & Munter Team aus Neuhof**

### Vorspeise: Gefüllte Chicoréeblätter (für 3 Portionen)

- 2 Chicorée
  - 50 g Kresse
  - 1 Paprika
  - $\frac{1}{2}$  Zitrone
  - 150 g Frischkäse
  - 150 g Magerquark
- Currypulver, Cayennepfeffer, Salz



Chicoréeblätter ablösen, waschen und gut abtropfen lassen. Frischkäse, Magerquark und saurer Sahne mit 2 EL Zitronensaft in einer Schüssel glatt rühren; mit Salz, Curry und Cayennepfeffer abschmecken. Paprika halbieren, entkernen, waschen und sehr fein würfeln (3 EL für die Garnitur beiseitelegen) und zum Frischkäse geben. Kresse (etwas für die Garnitur beiseitelegen) und ebenfalls unter den Frischkäse rühren. Chicoréeblätter befüllen, mit Paprikawürfeln und Kresse garnieren.

### Nachspeise: Bananen-Kiwi Muffins (ca. 12 Stück)

- 100 g Butter oder Margarine
- 120 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- Zitronenschale, abgerieben
- 1 Prise Salz
- 5 Eier
- 180 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 50 g Haselnüsse, gemahlen
- 1 Banane
- 1 Kiwi



Die Butter zusammen mit dem Zucker, Vanillezucker, der Schale einer halben Zitrone und dem Salz schaumig rühren. Die Eier untermischen und Mehl, Haselnüsse und Backpulver zugeben. Anschließend Banane und Kiwi in kleine Würfel schneiden und unterheben. Den Teig in eine gefettete Muffinform füllen und im heißen Ofen ca. 25 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200°C backen. Die Muffins 10 Minuten überkühlen lassen, dann aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestreuen oder einfach nach Belieben verzieren.

### Hauptspeise: Auberginen-Kürbis Curry (3-4 Portionen)

- $\frac{1}{2}$  Hokkaido-Kürbis
  - $\frac{1}{2}$  Aubergine
  - 1 Tasse gelbe Linsen
  - $\frac{1}{2}$  reife Banane
  - 1 große Knoblauchzehe
  - 2-3 cm Ingwer
  - 3 EL Schmand
  - 1 TL Gemüsebrühpulver
  - 2 EL Curry-Pulver
- Wasser  
Salz, Pfeffer  
frisch gehackte Kräuter nach Wahl wie z.B. Basilikum



Kürbis in Würfel schneiden. Aubergine in dicke Scheiben schneiden und vierteln. Knoblauch und Banane grob hacken. Ingwer fein reiben oder hacken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Kürbis bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Auberginen und danach Knoblauch, Ingwer und Currypulver hinzugeben. Nach 5 Minuten 2-3 Tassen Wasser aufgießen und die Linsen zugeben. Mit Gemüsebrühpulver, Salz und Pfeffer ordentlich würzen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Sobald die Linsen und der Kürbis relativ gar sind Schmand und die halbe Banane hinzugeben. Nochmals abschmecken und bis zur gewünschten Konsistenz (etwas dickflüssig, aber nicht zu trocken) köcheln lassen. Serviert wird das Ganze mit frisch gehackte Kräutern Ihrer Wahl und Reis.

### Neue Artikel bei Gesund & Munter!

- 52906** .....Stück **Garden Gusto Riegel 35g**Nussmix, Sauerkirsche, Aprikose, Sesam, Vanillie-Deutschland Bioland 1,49€/Stück
- 53014** .....Stück **Wiesbadener Akazienhonig 250g**-aus der Region-Bioland 3,49 €/Stück Diesen Honig haben die Bienen aus den Blüten der Akazienbäume gesammelt.
- 61221** .....Stück **Oregano 20g - Blk** Biolandqualität aus Hessen-aus der Region-Bioland 1,89 € /Stück
- 65027** .....Stück **Mutter-Kind-Tee 200g - Blk**-Deutschland-Bioland 6,99 €/Stück Inhalt: Koriander, Fenchel, Kümmel, Anis (Koriander aus Deutschem Bio-Anbau, restliche Zutaten aus hessischem Bioland-Anbau)
- 22100** .....100g **Uriger Allgäuer leicht N 25%**-Deutschland-Bioland 1,89€/100g
- 5498** .....100g **Yak-Salami Natur am Stück**-aus der Region-KBA 3,59€/100g Yak-Fleisch besitzt eine saftige, zarte Struktur. Es ist sehr schmackhaft, zeichnet sich durch dunkelrote Farbe aus, reich an Eisen und Zink und weist hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren auf.