



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,

dass unser lieber Freund, Bio-Bäcker Ernst Drews aus Oestrich Winkel das Bio-Getreide von unseren Neuhofer Flächen zu schmackhaften Vollkornbackwaren verarbeitet, das wissen die meisten von Ihnen ja bereits.

Was Sie vielleicht noch nicht wissen: auch unser Partner, die Biobäckerei Kaiser pflegt langjährige Partnerschaften mit den lokalen Bio-Kollegen. Ganz besonders freuen wir uns darüber, dass ein Großteil des bei Kaiser verbackenen Dinkels, insbesondere alte Sorten wie Ebners Rotkorn und das Oberkulmer Rotkorn, auf dem Lindenhof in Hohenstein Breithardt angebaut wird.

Gesund&Munter und den Lindenhof wiederum verbindet eine gemeinsame Vergangenheit und lange Freundschaft, denn die Ursprünge unseres Betriebes liegen in Breithardt. Unter den Linden wurden vor mehr als 20 Jahren die ersten Ökokisten gepackt und von dort zu glücklichen Bio-Konsumenten gefahren. Gemahlen wird das Dinkelkorn übrigens in der Mühle Kruskop in Windesheim, südwestlich von Bingen.

Im Vergleich zum Weizenbrot sind im Dinkel weitaus mehr Nährstoffe enthalten, so z.B. Zink, Mangan und Kupfer, und er gilt selbst bei Nahrungsmittelintoleranzen als äußerst verträglich. Dinkel ist leicht bekömmlich und hat insgesamt eine harmonisierende Wirkung auf den Körper, insbesondere auf die Verdauung. Online in unserem Shop finden Sie das gesamte Angebot der Kaiser Backwaren, die übrigens allesamt, unabhängig von der Getreidesorte, aus möglichst regionalem, hessischem Bioland-Anbau stammen. Mit dem Wissen um diese besondere Herkunft schmeckt das nächste Dinkelchen, aber auch der Walnussfladen oder das Apfelbrötchen gleich noch viel besser - probieren Sie doch mal!

Nicht vergessen und unbedingt jetzt schon vormerken:

Vom 26. bis zum 28. Februar können Sie uns auf der Veggie World in Wallau besuchen. Weitere Infos können Sie dem Flyer entnehmen, den Sie diese Woche in Ihrer Kiste finden. Wir sind sicher: Es lohnt sich!

Das Beste zum Schluss

Einige von Ihnen haben sie vielleicht schon kennengelernt - ob als freundliche Stimme am Telefon oder beim Abholen Ihrer Ökokiste: unsere neue Kollegin aus der Kundenbetreuung, Daniela Fürst. Weil sie noch relativ frisch ist im Gesund&Munter Team und damit Sie wissen, mit wem Sie es zu tun haben, möchten wir sie kurz vorstellen.

Aus Linsengericht und ursprünglich vom Bodensee hat sie sich zu uns nach Neuhof aufgemacht. Nun trägt sie jeden Tag gut gelaunt auf dem Hof zum Gelingen bei und hat für Sie immer ein offenes Ohr. Herzlich willkommen, Daniela!



Ihr Gesund&Munter Team aus Neuhof

Vorspeise: Steckrübensalat

- 600g Steckrübe
- 1 Bd Petersilie
- 50g Walnüsse
- 3TL Rohrzucker
- 4EL Saft einer Orange
- 4EL Balsamico
- 4EL Öl
- Salz, Pfeffer



Die Steckrübe putzen, in feine Stifte raspeln und kurz blanchieren. Die Petersilie waschen und grob hacken. Die Walnüsse ebenfalls grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und beiseite stellen. Den Zucker karamellisieren lassen. Mit Essig und Orangensaft ablöschen und umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Öl untermischen. Danach die Steckrübenstifte, Petersilie und Walnüsse mit der Sauce mischen und vor dem Servieren mind. 30 Minuten durchziehen lassen.

Nachspeise: Fruchttige Quarkspeise mit Vanille

- 500g Quark
- 100g Joghurt natur
- 2 Äpfel
- 1 Orange
- 1 Banane
- 2 Pck. Vanillezucker
- 1 Vanilleschote



Quark und Joghurt verrühren. Die Äpfel schälen und raspeln. Den Saft einer Orange auspressen. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Das Obst unter die Quark-Joghurt-Masse mischen, den Vanillezucker und etwas Vanilleschotenmark auskratzen und unterrühren.

Smoothie: Grüner Kraftprotz

- 100g Feldsalat
- ½ Schlangengurke
- 1 Möhre
- 2 Orangen
- 1 Stk. Ingwer
- 1 EL Leinöl



Hauptspeise: Austernpilz-Risotto mit Blumenkohl

- 175g Risottoreis
- 700ml Gemüsebrühe
- 200g Austernpilze
- 400g Blumenkohl
- Mandeln
- Öl
- Margarine
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Petersilie



Den Risottoreis in etwas Olivenöl andünsten. Mit der Brühe ablöschen und ca. 25 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und in Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Die Mandeln fein hacken, in einer Pfanne ohne Fett anrösten und beiseite stellen.

Den gegarten Blumenkohl in etwas Margarine schwenken und mit den Mandelstückchen mischen. Die Austernpilze in Streife schneiden und in etwas Olivenöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Anschließend die Pilze mit dem Risotto mischen. Austernpilz-Risotto und Blumenkohl anrichten und mit frischer Petersilie garnieren.

Neue Artikel bei Gesund & Munter!

- 11015Stück Tofu Natur Taifun 200g-D-KBA 1,59 € /Stück
- 22211100g Müns.Griekenschmied 50% N-D-Bioland 2,29 € /100g
Bio Schnittkäse 50% Fett i.Tr. rogeschmied, affinert mit einer Kräutermischung aus Schabziger Klee*, Löwenzahn*, Brennessel*, Petersilie*
- 32005Stück Soja Rahmfrischkäse natur 140g-D-KBA 3,79 € /Stück
- 32006Stück Soja Frischkäse Tomate 140g-Schweiz-KBA 3,59 € /Stück
Nicht pasteurisiert und damit wirklich frisch. Wertvoll als pflanzliche Fett- und Eiweißquelle.
- 35515Stück Dinkel-Sauerteigbrötchen - K- Region-Bioland 0,89 € /St
- 37937Stück Dinkel-Karotten-Muffin- K- Region-Bioland 1,99 € /St
- 65030Stück Tee Wohl bekomm' s! 75g - Blk-Europa-Bioanbau 4,19 € /St
Inhalt: Anis, Kümmel, Schafgarbe, Melisse, Ringelblume, Zimt, Kamille (Zimt aus Nicht EU-Bio-Anbau, Kamille aus Deutschem Bio-Anbau, restliche Zutaten aus hessischem Bioland-Anbau)
- 90006Stück Basen Bad Fitne 400g -Deutschland- 14,95 € /St
FITNE Basen Bad unterstützt den Säure-Basen-Ausgleich und das natürliche Gleichgewicht der Haut. Es bewirkt einen pH-Wert des Badewassers von ca. 8. Der basische Mineralstoff Natriumhydrogencarbonat hilft dem Körper, Säuren über die Haut auszuleiten.
- 91500Stück Zahncreme Vitamin B 12 75ml-Deutschland- 5,95 € /Stück