



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,

das Jahr schreitet mit großen Schritten voran und aktuell haben wir bereits die Kalenderwoche 08/15 (Achtung Redewendung!), doch in Ihrer Ökokiste erhalten Sie auch in dieser Woche wie gewohnt nur frisches Obst & Gemüse, sowie Milchprodukte und Trockenwaren in Bioqualität. Sollten Sie trotzdem einmal Grund zur Beanstandung haben, sprechen Sie uns gerne an, wir haben immer ein offenes Ohr für Sie.

Über die Redewendung: 08/15 ist eine in Deutschland, der Schweiz, Österreich und Südtirol gebräuchliche Redewendung für etwas Alltägliches und Unoriginelles. Umgangssprachlich wird sie als Synonym für „billig“ verwendet. Alle Erklärungssätze zur Entstehung der Redewendung gehen auf das im 1. Weltkrieg eingesetzte Maschinengewehr MG 08/15 zurück:

1. die deutschen Soldaten hatten täglich mit dem MG 08/15 ein langwieriges und eintöniges Training zu absolvieren. So stand die Bezeichnung 08/15 bei den Soldaten irgendwann für langweilige Routinen.
2. das MG 08/15 war das erste einheitliche Maschinengewehr im gesamten Deutschen Reich.
3. 08/15 steht für das Produktionsjahr des Ursprungsmodells MG 08 aus dem Jahr 1908 und dessen Weiterentwicklung aus dem Jahr 1915, was in die Waffen eingraviert wurde. Ab dem Zeitpunkt der Einführung des MG 08/15 nahm die Materialqualität ab und die Fehlerhäufigkeit zu.

Bis zum 18. Februar können oder konnten Sie bei uns frisches Geflügel und darunter auch **Bruderhähne** vom Bioland Geflügelhof Schäfer aus Ahlheim in Nordhessen vorbestellen.

Gerne möchten wir Sie heute über die Bruderhahn Initiative aufklären.

Die konventionelle Geflügelwirtschaft unterscheidet bei Hühnern zwischen zwei verschiedenen Nutzungsarten: „Legehennen“, bei denen weibliche Hühner auf eine hohe Legeleistung gezüchtet werden, und „Masthühner“, bei denen männliche als auch weibliche Tiere darauf gezüchtet werden, einen möglichst ausgebildeten Brustmuskel zu entwickeln. Doch die „Legehennen“ und „Masthühner“ sind nicht die einzigen, die in der Eierindustrie leiden: Vor allem die kleinen Brüder der „Legehennen“, die männlichen Küken, fallen der brutalen Eierproduktion zum Opfer. Da sie weder Eier legen können, noch eine rentable Brustmuskulatur ausbilden, sind sie für die Industrie „unwirtschaftlich“. Jedes Jahr werden in Deutschland für die Produktion von Eiern – auch für Bio-Eier – daher rund 50 Millionen männliche Küken in den Brütereien routinemäßig vergast oder lebendig geschreddert.

(Quelle: <http://www.peta.de/eier#.VNx9Py5RRr8>)

Die einseitige Zucht in der intensiven konventionellen Geflügelwirtschaft stellt die wachsende Bio-Branche vor die Aufgabe, Alternativen und ethisch vertretbare Lösungen zu entwickeln. Daran wird im ökologischen Landbau von engagierten Betrieben, Vermarktern und Verbänden auf verschiedenen Ebenen gearbeitet. Zum Beispiel an der Zucht von Zweinutzungsrasen, der Verlängerung der Nutzungsdauer oder der Mast von männlichen Küken. Die Bruderhahn Initiative Deutschland greift dieses drängende Thema der Brudertiere auf und hat eine Alternative im Umgang mit den Brudertieren entwickelt. Dazu wurde folgender Werbe-Slogan entwickelt:

Rette meinen Bruder. Schluss mit dem nutzlosen Töten!

(Quelle: <http://www.bruderhahn.de>)



Herzliche Grüße vom Hof Ardema, Ihr Gesund & Munter Team

Wirsingrahmsuppe mit Nusscroûtons

- 1 Wirsing
- 1 Zwiebel
- 3 EL Butter
- 750ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 2 Scheiben Brot
- 100ml Sahne
- 2 EL Nüsse gemahlen
- ½ TL Zitronenschale



Den Wirsing waschen und vierteln, dabei den Strunk herausschneiden. Die Viertel in feine Streifenschnitten. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einem Suppentopf 1 EL Butter erhitzen. Die Zwiebel darin glasig werden lassen. Den Wirsing hinzufügen und kurz anbraten. Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und in etwa 10 Minuten garen. Inzwischen das Brot in Würfel schneiden. Ein Drittel der Suppe beiseite stellen, den Rest im Topf pürieren. Die übrige Suppe mit der Sahne hinzufügen. Die übrige Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun rösten. Die Nüsse und die Zitronenschale untermischen und noch kurz mitbraten. Die Suppe noch einmal erhitzen. In vorgewärmte Teller verteilen, mit den Nusscroûtons bestreuen und sofort servieren.

Rübchen in Honig glasiert mit Nuss-Soße

- 700g Rübchen
- 50ml Gemüsebrühe
- 50g Walnüsse gehackt
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Honig
- Saft 2er Zitronen



Rübchen gründlich waschen, schälen, Fruchtfleisch olivenförmig schneiden oder mit einem Kugelausstecher ausstechen. 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Gut abtropfen lassen. Rübchen in etwas Butter wenden, dann mit der Brühe übergießen, zugedeckt 5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Verdampfen der Garflüssigkeit Nüsse, Honig und Zitronensaft über das Gemüse geben. Gemüse zum Glasieren in der Pfanne schwenken, alle Rübchen sollen mit der Honigmischung überzogen sein. Das glasierte Gemüse auf eine Platte geben und heiß servieren.

Basenfasten am Mittag oder Abend – Avocadosalat mit Steinchampignons und Strauchtomaten

- 2 reife Avocados
- 1 handvoll Steinchampignons
- 2 sehr reife Strauchtomaten
- 1 handvoll frische Kräuter

- Dressing:
- 4 reife Strauchtomaten
 - 1 Zwiebel
 - 1 handvoll frische Kräuter
 - 4 EL Olivenöl
 - Saft 1er Zitrone
 - frisch gemahlener Pfeffer
 - Kräutersalz

Die Avocados vorsichtig von der Schale und dem Kern befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die Steinchampignons falls nötig säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die Strauchtomaten waschen und in sehr kleine Würfelchen schneiden. Die Avocadoscheiben, die Steinchampignons und die Tomatenwürfel zusammen in eine Schale geben und die Kräuter darüber verteilen.

Für das Dressing:

Die Tomaten waschen und in sehr kleine Würfel schneiden, die Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln.

Die Hälfte der Kräuter klein hacken und mit Olivenöl, Zitronensaft, Pfeffer und Salz zu einem Dressing verarbeiten. Die Tomaten untermischen und die restlichen Kräuter dazugeben.

Leckereien aus unserem Sortiment –

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

16375	Stück Apfelringe 90g a.d. Region - DB	3,99 € /Stück
25326	Stück Tofu Wiener 6x4St.D - C%	4,19 € /Stück
25358	Stück FrISChe Dinkel-Nockerl 400g I - C%	3,79 € /Stück
25359	Stück FrISChe Bärlauch-Nockerl 400g I - C%	3,79 € /Stück
36148	Stück Dinkel-Gemüsekekuchen rund a.d. Region - DB	15,90 € /Stück
Unser Dinkel-Gemüsekekuchen ist aus 100% Dinkelvollkornmehl gebacken. Das Gemüse wird mit Creme Fraiche, Käse, Pfeffer und Salz verfeinert. Muskatnuss rundet unseren leckeren Dinkel-Gemüsekekuchen ab. Man kann ihn kalt und warm essen.		
50522	Stück Salabim Erdnuss-Kokos-Creme 250g D - C%	4,99 € /Stück
57523	Stück Schoko küsst Waffel ZB 125g D -	2,99 € /Stück
57864	Stück Lovechock Goji Orange gf 40g H - C%	2,99 € /Stück
Verfeinerte sinnliche Kreation von Kakao mit extravaganter Fruchtakzenten		
69991	Flasche Rubinetten Apfelsaft 0,7l a.d. Region - DB	3,99 € /Fl.
Sortenreiner Rubinettensaft vom Kloster Maria Laach		