



# 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)



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 Kunden,

das Ende der „tollen Tage“ bietet eine gute Gelegenheit für den Beginn einer Fastenkur. In unserer diesjährigen Frühjahrsaktion bieten wir Ihnen hierfür schmackhafte Tees und Säfte an. Und für diejenigen, die dem Genuß gar nicht entsagen möchten, hält unser E-Shop bewährte und neue Leckereien bereit.

Für alle die gerne mal in der Fastenzeit etwas reduzierte Nahrungsaufnahme praktizieren möchten können wir Smoothies als schmackhaften für die Fastenzeit empfehlen. Mit einem leistungsfähigen Mixer eröffnen Sie sich die volle Vielfalt der Vitalstoffe der verwendeten Gemüse und Obst. Im folgenden haben wir Ihnen ein paar Smoothie-Varianten zusammengestellt. Im Internet finden Sie weitere leckere sowie raffinierte Smoothie-Variationen

Viel Spaß beim Fasten und Genießen wünscht Ihr Gesund & Munter Team

## Smoothies selbst zubereiten

### Gemüse-Smoothie

1 rote Paprika, 200 g Staudensellerie, 200 g Möhren, 2 kleine Tomaten, 100 ml Orangensaft (möglichst frisch gepresst)  
200 g Joghurt, ca. 100 g gestossenes Eis, Salz, Chilipulver

Paprika und Staudensellerie putzen und in grobe Würzel schneiden. Die Tomaten häuten, entkernen und ebenfalls grob würfeln. Geschälte Möhren fein schneiden. Das Gemüse zusammen mit Joghurt und dem Orangensaft zugeben im Mixer fein pürieren. Zuletzt das zerstoßene Eis hinzufügen, nochmals pürieren. Mit Salz und Chili abschmecken.

### Mango-Avocado-Smoothie

1 reife Mango, 1 Banane, 1 Avocado, 4 Orangen, 1 Zitrone, 1 TL Honig, ca. 100 g gestossenes Eis

Orangen und Zitrone auspressen. Mango, Avocado und Banane würfeln und mit den restlichen Zutaten im Mixer pürieren.

### Birnen-Banane-Smoothie

3 Birnen, 2 Bananen, 100 g Joghurt, ca. 100 g zerstoßenes Eis, etwas Zitronensaft

Bananen- und Birnenfleisch grob würfeln und zusammen mit dem Joghurt und zerstoßenem Eis im Mixer pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken.



## Fasten - Angebot

### Tee

Stück	52155	Salbeiblätterttee 40g	2,89 €	Stück
			<i>Deutschland EG-Kontrolliert</i>	
Stück	52157	Teebeutel 49-Allerlei-Wohlfühlkräuter	3,79 €	Stück
			<i>Deutschland</i>	
Stück	52150	Kamillentee 50g	3,79 €	Stück
			<i>Ägypten EG-Kontrolliert</i>	

## **Getränke zum fasten**

Kiste	70203	Rote Bete Saft feldfr. 6x0,7l	13,59 €	Kiste
			<i>Deutschland EG-Kontrolliert</i>	
Flasche	70207	Gemüsesaft feldfrisch 0,7	2,49 €	Flasche
			<i>Deutschland</i>	<i>Demeter</i>
Kiste	70208	Gemüsesaft feldfrisch 6x0,7l	14,59 €	Kiste
			<i>Deutschland</i>	<i>Demeter</i>
Flasche	70210	Apfel-Möhrensaft 0,7l	2,49 €	Flasche
			<i>Deutschland</i>	<i>Demeter</i>
Kiste	70211	Apfel-Möhrensaft 6x0,7l	14,49 €	Kiste
			<i>Deutschland</i>	<i>Demeter</i>
Kiste	70257	Fastenkasten 6x0,7l	15,89 €	Kiste
			<i>Deutschland</i>	<i>KBA</i>
Kiste	70616	Gemüsemost milchsauer 6x0,7l	16,49 €	Kiste
			<i>Deutschland</i>	<i>Demeter</i>
Kiste	70908	Wasser BioKristall still 6x0,7 l	7,99 €	Kiste
		<i>1. biozertifiziertes Mineralewasser sill</i>		
Kiste	70909	Wasser BioKristall classic 6x0,7	8,29 €	Kiste
		<i>1. biozertifiziertes Mineralewasser sill</i>		
Kiste	70933	St. Leonhardsquelle still 6x1l	6,99 €	Kiste
			<i>Deutschland</i>	
Kiste	70938	Lauretana still Mineralwasser 6x1l	7,99 €	Kiste
			<i>Deutschland</i>	
Stück	46302	Würzl - Nachfüllbeutel 250g	3,99 €	Beutel
			<i>Deutschland</i>	<i>KBA</i>

## **Sauerkraut - Zum Beginn der Fastenzeit also genau das richtige.**

Berühmt ist der hoher Vitamin C-Gehalt im Sauerkraut (20 mg auf 100 g Sauerkraut!). Besonders bemerkenswert ist aber auch sein hoher Vitamin B 12 -Gehalt, was vor allem für Vegetarier von Bedeutung ist. Denn: Vitamin B 12 kann nicht von Pflanzen, sondern nur von Mikro-Organismen wie beispielsweise Milchsäurebakterien hergestellt werden. Daneben enthält Sauerkraut nennenswerte Mengen an Vitamin B 6 und Folsäure.

Sauerkraut eignet sich zum Abnehmen. Es hat nur 70 kJoule pro 100 Gramm. Außerdem bremsen die darin enthaltenen Ballaststoffe den Hunger.

### **Rezeptvorschlag:       Sauerkraut-Obstsalat**

Zutaten: 500g Sauerkraut, 2 Orangen, 2 Äpfel, 50g Sultaninen, 50ml Orangensaft, 2 Ei Öl, Agavendicksaft

Zubereitung: Das Sauerkraut auflockern. Orangen schälen und kleinschneiden. Äpfel waschen und in feine Scheiben schneiden. Obst und Sultaninen zum Sauerkraut geben und alles gut vermischen. Aus Orangensaft, Öl und Agavendicksaft ein Dressing rühren und dieses über den Salat geben. Gut mischen und 1-2 Std. zugedeckt ziehen lassen. Nochmals abschmecken, dann die Winter-Vitamin-C-Bombe servieren!

### **Sauerkraut-Quiche**

Mürbeteig: 300 g Weizenvollkornmehl, 150 g Butter oder Margarine, 1 Ei, Wasser, Salz

Füllung: 500 g Sauerkraut, 100 g Speck oder Dörrfleisch in dünnen Scheiben, 1 TL Anissaat oder Kümmel, 3 Eier, 200 g Schlagsahne, Salz, Pfeffer, Muskat, 200 g Comté oder Bergkäse

Zubereitung:

Aus den Zutaten des Teigs einen Mürbeteig kneten. Teig sofort ausrollen und eine Springform Durchmesser 26 cm geben; Teig mit der Gabel einstechen und mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Teig nach der Kühlzeit zirka 20 Minuten vorbacken.

Sauerkraut ausdrücken und klein schneiden. Speck in dünne Streifen schneiden und mit Anis unter das Sauerkraut mischen, auf den vorgebackenen Mürbeboden geben. Sahne und Eier verrühren, kräftig abschmecken und über das Sauerkraut geben. Käse reiben und über die Masse streuen.

Bei 200 Grad noch weitere 45 Minuten backen.