



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,

vielleicht haben Sie es schon auf der Startseite unserer Homepage entdeckt:

Zwei unserer Ziegen haben den ersten Nachwuchs in diesem Jahr bekommen! Der nächste folgt in den kommenden Wochen. In diesem Kundenbrief haben wir ein paar weitere Eindrücke für Sie festgehalten.



Hinweis zu unserer Gestaltung Ihrer Überraschungskiste:

Im Winter finden Sie häufig das typische Wintergemüse wie z.B. Rosenkohl, Wirsing und andere Kohlsorten in Ihrer Gemüse-Überschungskiste. Hier möchten wir drauf hinweisen, dass es vereinzelt auf Grund des kalten, nassen Wetters zu Qualitätsmängeln kommen kann, die auf den ersten Blick nicht sichtbar sind.

Auch der Feldsalat kann einmal ein Frostblättchen enthalten, denn dieser wird von unserem regionalen Lieferanten bzw. dessen Gärtner in Handarbeit bei eisigen Temperaturen auf dem Feld geerntet. Der Feldsalat wandert frisch geschnitten in Ihre Kiste und die Kühlkette wird auf dem Weg vom Erzeuger über uns und schlussendlich zu Ihnen nach Hause eingehalten.

Freizeit-Tipp: Vom 27. Februar bis zum 01. März findet im Messecenter Rhein-Main in Wallau die VeggieWorld - Die Messe für nachhaltiges Genießen statt. Die VeggieWorld ist eine Publikumsmesse, auf welcher Produkte/Dienstleistungen für den vegetarischen und veganen Lifestyle angeboten und ausgestellt werden. In den letzten Wochen haben wir bereits Infolyer über die Messe in unseren Ökokisten beigelegt.

Unseren Stand finden Sie in Halle C2.

Herzliche Grüße vom Hof Ardema, Ihr Gesund & Munter Team

Amerikanischer Coleslaw oder Kohlsalat

- 500g Weißkohl
- 2 Möhren
- 1 Apfel
- 1 Tomate
- 1 EL Apfelessig
- 300ml Schmand
- 1 TL Sesam
- Salz, Pfeffer



Weißkohl fein hacken, die Möhren fein und den Apfel grob reiben, Tomate in kleine Stückchen schneiden. Alles in einer großen Schüssel miteinander vermengen. Essig und Schmand mit Sesam und Salz und Pfeffer nach Geschmack verrühren und darüber geben. Gut durchmischen.

Tipp: Dieses Gericht wird in seinem Herkunftsland, den USA, am liebsten auf's Brot gegessen.

Bunte Bete Suppe mit Sonnenblumenkernen

- 300g Bunte Bete
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 1 Lorbeerblatt
- 750ml Gemüsebrühe
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- ½ Bund Petersilie
- 2 EL Apfelessig
- 100g Schmand



Rote Bete mit der Gemüsebürste abbürsten, gründlich waschen, eventuell schälen und grob würfeln. Zwiebel schälen, fein hacken und in der Butter andünsten. Rote Bete, eine Prise Salz und Lorbeerblatt einstreuen und unter Rühren kurz mit anschwitzen. Gemüsebrühe angießen und die Suppe unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Zugedeckt 15-20 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist, dabei ab und zu umrühren. Inzwischen die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Das Lorbeerblatt aus der Suppe entfernen. Suppe im Mixer so lange aufschlagen, bis sie eine sämige Konsistenz hat. Rote Bete Suppe mit Essig abschmecken und in vorgewärmte tiefe Teller füllen. Schmand, geröstete Sonnenblumenkerne und die Petersilie obenauf verteilen.

Basenfasten am Mittag oder Abend – Feine Pestokartoffeln

- 5 Kartoffeln
- 1 Bund Petersilie
- 4 EL Olivenöl
- Kräutersalz
- frisch gemahlener Pfeffer



Die Kartoffeln waschen, mit der Gemüsebürste abbürsten und im Gemüsedämpfer etwa 15 Min. garen.

Die Petersilienblätter waschen, abtropfen lassen und sehr fein hacken – dann mit Olivenöl, Kräutersalz und Pfeffer zu einer Paste verrühren. Gut ist, wenn Sie das Pesto einige Stunden durchziehen lassen.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und auf einem flachen Teller anrichten. Pesto darüber träufeln und sofort servieren.

Dieses Pesto können Sie prima auf Vorrat herstellen und auch nach dem Basenfasten mit einem Vollkornbrot oder mit Vollkornnudeln genießen.

Leckereien aus unserem Sortiment –

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

16168	kg Äpfel II Wahl zu Verarbeitung a.d.R. - DN	1,59 € /kg
Mit Fehlern und kleinen Mängel, verschiedene Sorten		
16169	kg Jonagold-Übergröße 90++ a.d.R. - DN	1,89 € /kg
süß, saftig und lecker, aus Mainz Bretzenheim vom Johanneshof		
15108	kg Kartoffel Rosara vfk.2,5kg G&M - DB	1,45 € /kg
leckere rotschalige Kartoffel mit gelber Fleischfarbe G&M Bioland		
20517	Stück Jogh. Dt. Obstb. Kirsche 400g D - DB	1,69 € /Stück
Milder Söbbeke Joghurt. Die verarbeiteten Erdbeeren kommen aus Vorpommern und Schleswig-Holstein		
25359	Stück Frische Bärlauch-Nockerl 400gI - C%	3,79 € /Stück
Aus ganzen, gekochten Kartoffel, Kartoffeln* (70%), WEIZENMEHL*, Bärlauch* (3%)		
38155	Stück b*Studentenfutter 250 gD - C%	4,69 € /Stück
Inhalt: Weinbeeren, Sultaninen, Cashewkerne, Haselnusskerne, Mandeln, Walnusskerne		
50529	Stück b*Mandelmus weiß 250g H - EG	9,49 € /Stück
Cremig-fein, von Natur aus leicht süßlich. Ungeröstet und ohne Samenschale verarbeitet.		
51230	Stück Rapsblütenhonig 500g aus der Region - DB	7,29 € /Stück
Milder, feincremiger bis fester Honig von Rapsfeldern rund um Marburg		
69991	Flasche Rubinetten Apfelsaft 0,7l a.d.R. - DB	2,89 € /Fl.
Sortenreiner Rubintensaft vom Kloster Maria Laach		