



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,

heute haben wir ein paar hilfreiche Tipps gegen Lebensmittelverschwendung Sie.

Quelle der tollen Tipps ist das neue Magazin „Im Fokus“ auf der Homepage unseres Anbauverbands Bioland. Schauen Sie einmal vorbei, es lohnt sich. Auf unserer Startseite erhalten Sie in einem Newsfeed einen kurzen Überblick über die aktuellen Themen und bei einem Klick drauf, gelangen Sie direkt zum ausführlichen Artikel.



1. Das Mindesthaltbarkeitsdatum sagt nur: Bis zu diesem Datum garantiert der Hersteller, dass das Produkt so aussieht und schmeckt wie es soll. Das heißt aber nicht, dass man das Lebensmittel danach nicht mehr essen kann. Vertrauen Sie ruhig Ihren Sinnen: Schauen Sie das Produkt an, ob die Farbe und Konsistenz stimmt, und riechen Sie daran. Achtung! Nicht überall kann man wie bei Marmelade mit mehr als 50 Prozent Zuckergehalt und Käse Schimmel bedenkenlos wegschneiden. Bei Backwaren sollten Sie lieber das ganze Lebensmittel wegwerfen. Bevor es schimmelt, können Sie z.B. aus altem Weißbrot oder Brezeln Knödel machen. Eine Auflistung, welche Lebensmittel wie lange haltbar sind und wann man sie lieber entsorgen sollte, gibt es bei www.stern.de
2. Besorgen Sie sich ein Kochbuch für Suppen, Aufläufe und Eintöpfe – aus den meisten Essensresten kann man ganz einfach noch einmal etwas Neues kochen.
3. Lagern Sie Äpfel, Aprikosen, Pflaumen und Tomaten getrennt von anderem Obst und Gemüse. Diese geben nämlich viel Ethylen ab – ein Stoff, der anderes Obst und Gemüse schneller reifen lässt.
4. Denken Sie an Ihr Gefrierfach – die meisten Lebensmittel lassen sich gut tiefkühlen, zum Beispiel Soßen, Fleisch, Wurst, Brot und fertige Gerichte.
5. Schämen Sie sich nicht, wenn Sie reduzierte Ware kaufen, bei der bald das Mindesthaltbarkeitsdatum abläuft - diese Lebensmittel würden sonst meist im Müll landen.
6. Machen Sie es wie die Amerikaner: Dort ist es völlig normal, im Restaurant nach einer "Doggy bag" zu fragen - also darum zu bitten, sich die Reste einpacken zu lassen.
7. Kaufen Sie regional und saisonal - so verhindern Sie Lebensmittelmüll, der beim Transport entstehen kann. Außerdem schonen Sie so das Klima.
8. Räumen Sie Ihren Kühlschrank richtig ein: Ganz unten in den Kühlschrank kommen Obst und Gemüse, in die Mitte Käse und Fleisch, denn dort ist es am kältesten. In den oberen Fächern lagern Sie am besten fertige Speisen und in der Tür, wo es am wärmsten ist, Butter, Eier und Getränke. Bereits geöffnete Packungen sollten Sie gut verschließen, um sie vor Mikroorganismen zu schützen.
9. Zitrus- und andere exotische Früchte gehören nicht in den Kühlschrank, es sei denn, sie sind schon aufgeschnitten. Auch Tomaten haben dort nichts zu suchen, da sie sonst an Geschmack verlieren. In unserer Lagerliste, die Sie am Anfang als Neukunde von uns erhalten haben, gibt es genaue Informationen, wie und wo man die verschiedenen Obst- & Gemüsesorten am besten lagert.

Schöne Grüße vom Hof Ardema, Ihr Gesund & Munter Team

Smoothie - Heißer Winterling

- 1 Mango
- 1 Clementine
- 5 Rosen Feldsalat
- 1 Tasse Brokkolisprossen
- 350ml Wasser
- 1 Prise frischer Pfeffer



Schneiden Sie die Früchte in Stücke und waschen Sie Salat und Sprossen und geben alles in ein Gefäß und geben auch den Pfeffer und das Wasser dazu. Jetzt pürieren Sie alles auf höchster Stufe mit dem Pürierstab oder Mixer. Wenn Ihnen die Konsistenz nicht gefällt, geben Sie einfach noch etwas mehr Wasser oder Früchte mit zur Mischung und pürieren erneut. Nachwürzen dürfen Sie natürlich – das Königsgewürz Pfeffer wärmt! Tipp: Für eine schöne Dekoration heben Sie sich doch einfach für jedes Glas einen Fruchtschnitt und ein paar Sprossen auf. Noch etwas Pfeffer darauf und der Smoothie sieht gleich doppelt lecker aus.

Schwäbische Krautkrapfen

- 300g Mehl
- 2 Eier
- 750g Sauerkraut
- 2 rote Zwiebeln
- 125g Tofu
- 40ml Öl
- 250ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Muskat



Zuerst aus Mehl, Salz, Wasser und Eiern einen mittelfesten Nudelteig herstellen. Feingeschnittene Zwiebeln anbraten, das Kraut zugeben und das Ganze ca. 10 Min. dünsten. Nach Belieben können ca. 2-3 feingeschnittene Äpfel und Salz zugegeben werden und evtl. mit Weißwein abgeschmeckt werden. Nun zu den Krautkrapfen: Den Nudelteig in 3 Stücke teilen, ausrollen, etwas antrocknen lassen und mit der fertig gegarten Sauerkrautmischung belegen. Den feingeschnittenen Tofu darüberstreuen, wie Strudel aufrollen, so dass es ca. 8 cm dicke Rollen gibt. Diese in ca. 4-6 cm lange Stücke schneiden, in gefetteten Schmortopf mit einer Schnittfläche nach unten. Etwas anbräunen lassen und im vorgeheizten Backrohr oder zugedeckt auf dem Herd unter Zugabe der Gemüsebrühe ca. eine halbe Stunde garen.

Neues aus unserem Angebot - Es wird Frühling! –

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

10001	Stück	Narzissen gelb im 12er Tontopf H-EG	5,99 €/Stk.
Wir lassen den Frühling einziehen!			
10003	Stück	Hornveilchen im 14er Ø Topf D-EG	3,99 €/Stk.
10005	Stück	Traubenhyazinthen i. Tontopf H-EG	5,99 €/Stk.
10962	kg	Kurkuma frisch-Peru-EG	17,29 € /kg
16169	kg	Jonagold-Übergröße 90+++adR -DN	1,89 € /kg
süß, saftig und lecker, aus Mainz Bretzenheim vom Johanneshof			
15071	kg	Kartoffeln Allians 2,5kg fk G&M-DB	1,95 € /kg
festkochend. Feine, vollgelbe Salatkartoffeln mit zartem Kartoffelgeschmack, gut für Kartoffelsalat und Pell-, Brat-, oder Salzkartoffeln.			
20583	Stück	Himbeere Fresh, Schwedenmilch D-DD	1,69 € /Stück
Oh wie lecker:)			
25089	100g	Chilikäse N 50%-Ö-KBA	2,59 € /100g
Der zarte Schnittkäseteig aus tagesfrischer Heumilch wird mit einer scharf-feurigen Chilimelange umlegt. Hierdurch erhält der Käse seinen belebenden, pikant-scharfen Geschmack.			



Basenfasten am Mittag oder Abend – Bunte Gemüsesuppe

- 1 Fenchel
- 1 Kartoffel
- 1 Möhre
- 1 Pastinake
- 1 Zwiebel
- 1l Gemüsebrühe
- Muskat, frische Petersilie

Wasser zum Kochen bringen und die Gemüsebrühe darin auflösen. Karotte, Kartoffel und Pastinake schälen und in kleine Streifen schneiden. Fenchel waschen und ebenso wie die Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Das Gemüse in die kochende Flüssigkeit geben und etwa 6 Minuten garen – wenn Sie das Gemüse sehr klein geschnitten haben, ist die Garzeit noch kürzer! Mit Muskat abschmecken. Petersilie fein hacken, auf die Suppe streuen und heiß servieren.