



# 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 Leut,

auch bei Gesund Munter geht das Frühjahr los. Der Feldsalat, welchen wir Anfang Februar gepflanzt haben ist gut angewachsen und wird voraussichtlich Ende März als letzter „Feldsalat-Satz“ für Sie im Angebot sein.

Unsere neusten Auspflanzungen von grünen und roten Salaten, Rucola, Dill, Petersilie, Kerbel, Boretsch genießen jetzt die milden Temperaturen und sind ca. Mitte April Erntereif für die Ökokiste. Bis dahin bedienen uns noch bei unseren Kollegen aus den wärmeren Regionen wie Rheinhessen, Pfalz oder der Wetterau.



## Neuer Ökokisten-Rabatt für Bestellungen über 100,-€

Wir danken Ihnen für Ihre regelmäßige Ökokisten-Bestellung und möchten nun den Kunden einen Rabatt gewähren, welche einen Lieferwert von 100,-€ überschreiten. Für Lieferungen über 100,-€ gewähren wir ab sofort 2% Rabatt, Für Lieferungen über 200,-€ 3 % Rabatt auf den Warenwert in Ihrer Ökokistenlieferung. Dieser Rabatt erscheint noch nicht bei Ihrer Bestellung im Shop, aber auf Ihre Lieferrechnung. Dort wird der Rabattbetrag auf der 2. Seite unterhalb der Lieferkostenzusammenstellung angezeigt.

## Neue Produkte im Gesund & Munter Angebot:

<b>20041</b> .....	Stück <b>Bunte Ostereier, gek., 6er</b> Deutschland - DN	3,29 € /Stück
<b>20056</b> .....	Stück <b>Dinkel Drink Natur 1l</b> Deutschland - DB	2,59 €/Stück
<b>20230</b> .....	Stück <b>Ziegenjoghurt Chevi 125g</b> Deutschland - EG	0,99 €/Stück
<b>20495</b> .....	Stück <b>Demeter Joghurt natur3,5%,500g</b> Deutschland - DD	1,69 €/Stück r
<b>20556</b> .....	Stück <b>Joghurt Mango-Guave 250g</b> Deutschland - DD	1,29 €/Stück
<b>20559</b> .....	Stück <b>Joghurt Pfirsich-Melba 500g</b> Deutschland - DB	2,19 €/Stück /

*Bio Joghurt mild\*, brauner Rohrohrzucker\*, 6 % Pfirsiche\*, 3 % Himbeeren*

<b>20567</b> .....	Stück <b>Joghurt Rosenblüten 3,5% 500g</b> Deutschland - DD	2,39 €/Stück
--------------------	---	--------------

*Die Roseblätter werden früh morgens von Hand und sofort verarbeitet.*

*Milder Naturjoghurt mit Blütenmus der Damaszener-Rose verfeinert.*

Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau

BIOLAND-Betrieb 60395 DE-006-Öko-Kontrollstelle

## Radieschensalat mit gerösteten Nüssen

1 bis 2 Bund Radieschen,  
70 g gemischte Nüsse,  
Salz, Pfeffer,  
1 kleine Zwiebel,  
ca. 1 Bund Asiasalat  
oder 120g Poestein  
heller Balsamicoessig,  
Olivenöl,  
süßer Senf, etwas Zucker.



Nüsse in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Den Kopfsalat waschen und trockenschleudern. Die Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Radieschen putzen, waschen und in angenehme Stücke schneiden. Zwiebelscheiben und Radieschenstücke mit der Hälfte der Nüsse mischen. Zum Marinieren etwas Essig, reichlich Öl, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer vermischen, abschmecken, über die Radieschenmischung geben, alles vermischen und 5 Minuten ziehen lassen. Kopfsalat auf einer Platte anrichten, Radieschen darüber geben, mit den restlichen Nüssen bestreuen und sofort servieren. Dazu passt Dinkel-Baguette.

### Radieschen ein scharfes Gemüse

*Ihre fröhliche Farbe regt den Appetit an und lässt den Speichel fließen:*

*Radieschen sehen bezaubernd aus mit ihrer leuchtend roten Hülle und ihrem saftigen, weißen Fleisch.*

*Deshalb werden sie auch gerne für die Dekoration von Rohkostplatten und Salaten verwendet – manche Köche sind sogar Meister darin, ein Radieschen binnen Minuten mit dem Messer in eine Rosenblüte zu verwandeln.*

*Doch Radieschen sollten vor allem gegessen werden. Sie sind erfrischend, bekämpfen Bakterien und Pilze und enthalten krebsvorbeugende Glucosinolate.*

*Radieschen sind kurzlebige Geschöpfe. Einmal geerntet wollen sie rasch verzehrt werden, da sie sonst austrocknen und ihre Wurzelknollen erheblich an Aroma verlieren. Deshalb sollten sie beim Einkauf taufrisch sein und nicht länger als zwei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden.*

*Und was viele nicht wissen, man kann sogar die Blätter verzehren !*

## Fenchel mit Tomatensauce und Käse Überbacken

750 g Fenchel  
1 Zwiebel (30 g)  
10 g Butter  
1 Dose geschälte Tomaten  
(rund 500g)  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
etwas Zucker  
1 Bund Petersilie  
50 g Mozzarella  
oder anderen 45 % Käse



Fenchel putzen, waschen, unzerteilt in Salzwasser 30 Minuten leise kochen lassen. Zwiebel schälen, würfeln und in Butter andünsten. Tomaten mit dem Saft dazugeben, dick einkochen lassen (ggf. etwas eindicken) mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Petersilie hacken und unterrühren. Fenchelknollen aus dem Wasser nehmen, halbieren und in eine feuerfeste Form legen. Mit der Tomatensauce übergießen und mit dem in Scheiben geschnittenen Käse belegen. Im Ofen bei 200 Grad 15-20 Minuten überbacken.

*Bei **Fenchel** handelt es sich um eine heute weltweit verbreitete Gemüse-, Gewürz- und Heilpflanze. Eine alte deutsche Bezeichnung für Fenchel ist Köppernickel. Traditionell wird Fenchel zu Fisch serviert, er findet aber auch in Saucen oder in Kombination mit Hackfleisch Verwendung. Fenchel ist reich an sekundären Pflanzenstoffen, den so genannten Monoterpenen. Diese aromatischen ätherischen Öle wirken vorbeugend gegen Krebs, besitzen eine antimikrobielle Wirkung und können lindernd auf Verdauungsstörungen wirken. Zusätzlich enthält er viel Vitamin C. Der Vitamin-C-Gehalt der frischen Fenchelblätter ist sogar höher als bei Zitronen und Kiwis. Fein gehackte Fenchelblätter nimmt man in geringer Menge zum Würzen von Suppen, Salaten, Mayonnaisen und für die "Sauce Vinaigrette". Er hat durch die ätherischen Öle einen leicht süßlichen anisartigen Geschmack. Durch die Kombination seiner Inhaltsstoffe kann Fenchel in gewissem Rahmen Fett- und Giftstoffe im Darm binden, was blutfettspiegel- und cholesterinspiegel-senkend wirkt. Fenchel wird auch, vor allem als Tee, bei Darmstörungen, Husten und Schnupfen eingesetzt. Er stärkt das Immunsystem. Die Haupternte erfolgt von Oktober bis Mai, wobei Fenchel durch Neuzüchtungen inzwischen das ganze Jahr über auf dem Markt ist. Fenchel hält sich im Kühlschrank 2-3 Tage und schmeckt im Salat ebenso gut wie gedünstet oder überbacken.*

Für die Zubereitung der Kiwis in unseren Obst-Überschungskisten möchten wir auf die Infos und das Rezept auf dem Kalenderblatt - März hinweisen. Hier finden Sie eine Rezept für Kiwigrütze mit Vanillesoße !