



# 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

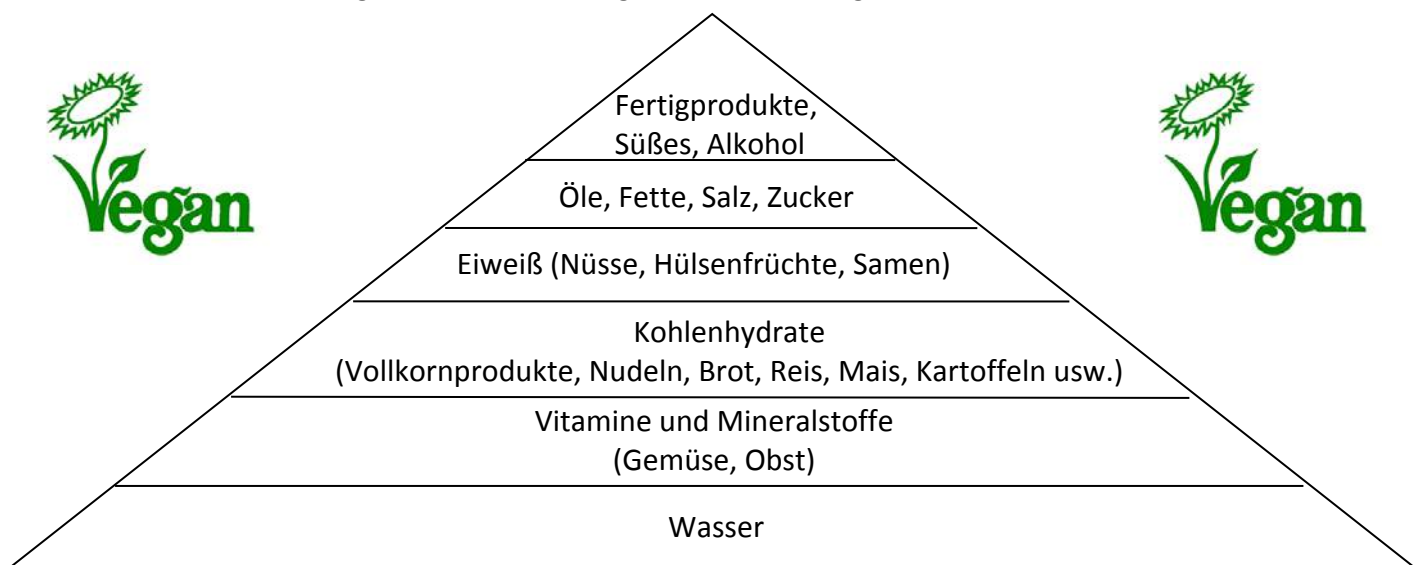
Shop: [www.gesund-und-munter.com](http://www.gesund-und-munter.com)

## Vegane Lebensmittel sind auf dem Vormarsch

Die Messe Veggie World 2015 fand am Wochenende des 27. Februar bis 01. März in Hofheim-Wallau statt und machte uns deutlich: Die Nachfrage nach vegetarischen und veganen Lebensmitteln steigt stetig.

Egal ob vegane Ersatzprodukte für Milch und Fleisch oder vegetarische Brotaufstriche, Nussmuse und last but not least Obst & Gemüse... vegetarische und vegane Lebensmittel sind immer häufiger gefragt.

Erfreulich dabei ist auch, dass viele Menschen, die tierische Lebensmittel weiterhin genießen möchten, sich für den besseren Geschmack, nachhaltige Produktion und artgerechte Tierhaltung entschieden haben.



Die vegane Ernährungspyramide

**Eine kleine Auswahl unserer veganen Lebensmittel** – Unser Gesamtsortiment finden Sie unter [www.gesund-und-munter.com](http://www.gesund-und-munter.com)

**10118** .....Stück **Hummus Salat 200g-Holland-KBA** 3,29 € /Stück

Mediterrane Kichererbsencreme mit Thahin (Sesampaste). Voller Geschmack und besonderes Aroma.

**10108** .....Stück **Falafel Tamruc 240g-Holland-KBA** 4,49 € /Stück

Ein Falafelrezept mit Datteln, Sultaninen, Basilikum und spanischem Pfeffer. Lecker mit Hummus und einem Glas trockenem Rotwein.

**30053** .....Stück **Weißer Quinoa 200g-Bolivien-EG-Kontrolliert** 2,99 € /Stück

**25329** .....Stück **Glückssterne 250g (8 St.)-Deutschland-KBA** 3,19 € /Stück

leckere Sternchen, feiner Hokkaido-Kürbis und Tofu

**29500** .....Stück **Soja-Hack 250g mit Bolognaise-Deutschland-KBA** 3,79 € /Stück

Gehacktes Soja mit Bolognaisesauce, fast gleiche Konsistenz wie echtes Hackfleisch und echt lecker, Pfannenfertig.

**20221** .....Stück **Soja Jogh. Heidelbeere 4x125g-Belgien-KBA** 2,89 € /Stück

Die perfekte pflanzliche Joghurtalternative für alle, die puren Geschmack und Abwechslung lieben.

**17010** .....Stück **Feldnüsse Thai Cilli Lemon 75g-Deutschland-KBA** 2,69 € /Stück

Geröstete Sojabohnen aus deutschem und österreichischem Anbau mit leckeren Gewürzmischungen. Als Erdnussersatz. Laktosefrei, vegan

**20052** .....Stück **Soja Drink Vanille gesüßt 1l-Deutschland-Bioland** 2,59 € /Stück

Deutschlands erster Bioland - Soja - Drink mit Soja Bohnen aus eigenem Anbau vom Bodensee. 100% Biologisch! 100% Geschmack!

**29702** .....Stück **Feine Sojaschnetzel 200g -Deutschland-EG** 2,99 € /Stück

Ideal für Vegetarische Bolognese

**46915** .....Stück **Sojasauce Tamari 250ml-KBA** 5,59 € /Stück

Herzliche Grüße vom Hof Ardema, Ihr Gesund & Munter Team

## Bananen-Kiwi-Smoothie

- 200g Banane
- 220g Kiwi
- 100ml frischgepresster Orangensaft
- 30ml frischgepresster Zitronensaft
- 200g Joghurt
- 2 EL Honig



Die Bananen und die Kiwi schälen und klein schneiden. Das Obst in einen Mixer geben und pürieren. Nach und nach die beiden Säfte zugeben und weiter mixen.

Sobald die Masse schon vermischt ist, den Joghurt und den Honig zugeben. Nochmals kräftig durchmixen. Ca. eine Stunde kalt stellen.

In Gläser füllen, eine Kiwi oder Bananenscheibe auf den Rand des Glases stecken und servieren.

## Basenfasten am Mittag oder Abend – Gefüllte Champignons mit Kartoffelcreme

- 3 Kartoffeln fk
- 16 Champignons
- 1 rote Zwiebel
- frische Petersilie und Kresse
- 2 Tomaten
- Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl



Die Kartoffeln waschen und im Gemüsedämpfer garen. Die Champignons putzen, den Stiel herausdrehen. Die Champignons kurz blanchieren. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Kräuter waschen und mit einem Wiegemesser fein hacken.

Die Champignonstiele klein schneiden und mit den Kräutern und der Zwiebel mischen. Mit etwas Kräutersalz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Tomaten waschen, klein hacken und zur Seite stellen. Kartoffeln kochen, schälen, stampfen und mit etwas Gemüsebrühe und 1 EL Olivenöl zu einem Kartoffelpüree verarbeiten.

Die Champignon-Kräuter-Mischung mit der Kartoffelcreme verrühren und in die Champignons füllen. Eine Auflaufform mit Olivenöl auspinseln und die Champignons hineinsetzen. Etwa 15 Min. im Backofen bei 180 Grad backen. Die Tomaten erst in den letzten 5 Min. über der Füllung verteilen.

## Highlights aus unseren Neuigkeiten–

Unser Gesamtsortiment finden Sie in unserem Onlineshop unter [www.gesund-und-munter.com](http://www.gesund-und-munter.com)

**20224** .....Stück **Sojade Joghurt 400g**-Fr-KBA 1,79 € /Stück

Soja aus franz. GMO-freien Anbau. Mild, cremig. Mit Bifidus u. Acidophilus-Kulturen.

**20580** .....Stück **Joghurt Heidelb. 3,5% 500g**-D-DD 2,19 € /Stück

**25092** .....100g **Zieg.fr.k.rolle Honig-Sesam N 45%** D-DD 3,39 € /100g

In liebevoller handwerklicher Arbeit, werden die Ziegenrollen bei Monte Ziego hergestellt.

**35038** .....Stück **Müsli Woche 510g**-D-DD 5,89 € /Stück

Für jeden Wochentag eine Getreideart, die besonders bekömmlich ist.

**35039** .....Stück **Hirse Apfel Müslibrei 375g**-D-DD 4,69 € /Stück

Hirseflocken und Hirsepoppies bilden die Basis für dieses fruchtige Müsli. Es schmeckt kalt und warm.

**57532** .....Stück **Dinkel Rübli Kekse 150g**-D-DD 2,49 € /Stück

Besonderheiten: Ohne Zuckerzusatz, vegan

**70046** .....Flasche **Bio Zisch Zitrone 0,7l**-D-KBA 1,79 € /Flasche

**72231** .....Flasche **HUGO, der Ehrliche 0,75l** D- KBA 5,49 € /Stück

Extrakte von Holunderblüten, Minze und Limetten verleihen dem Hugo den leckeren Geschmack.

## Chinakohl mit Grünkernkruste

- 750g Chinakohl
- 125ml Sahne
- 100g Grünkern geschrotet
- 1 Knoblauchzehe
- 80g Käse gerieben
- frische Petersilie und Kresse
- 125ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Butter



Chinakohl putzen, halbieren, abspülen, in kochendes Salzwasser geben, etwa 2 Minuten kochen, dann abtropfen lassen und in eine gefettete flache Auflaufform legen.

Sahne erhitzen, Grünkern dazugeben, einmal aufkochen und anschließend ca. 30 Minuten nachquellen lassen. Zerdrückten Knoblauch, geriebenen Käse und grob gehackte Kräuter unter den Grünkern rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Grünkernmasse auf den Kohl geben, die Brühe dazu gießen. Im Backofen bei 220 °C 20-30 Minuten überbacken.

Statt des Grünkerns kann ebenso gut Quinoa oder ähnliches für die Kruste verwendet werden (Die Quellzeit verkürzt sich dann etwas).