



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 Kundinnen und Kunden,

große Veränderungen stehen ins Haus! Wir wagen einen großen Schritt, gehen mit dem technischen Fortschritt und führen in wenigen Wochen das Kisten-Scannen ein.

Kisten-Scannen? Was soll das sein, wozu?

Wir hier am Bioland-Hof freuen uns auf eine große Erleichterung in der Gesund&Munter Lieferkette: Durch den automatisierten Scan-Prozess wird für unsere Kollegen im „Kisten-Zentrum“ das Packen erheblich einfacher und eine objektive Kontrolle jedes Kistenetiketts entfällt. So werden unsere Packer entlastet und es passieren sicher auch weniger Fehler. Allerdings kommt zuerst einmal eine kurze Umstellungsphase auf uns zu. Und auch für Sie ändert sich etwas: Es gibt neue Kisten!

Wir tauschen die gewohnten grünen Klappkisten aus gegen brandneue, weinrote Gesund&Munter Napfkisten. Mit diesen neuen, codierten Kisten starten wir ein neues Pfandsystem. Deshalb unser Anliegen an Sie: Bitte lassen Sie uns innerhalb der nächsten zwei Wochen, spätestens aber bis zum 08. April 2016, alle grünen Klappkisten zukommen. Wie gewohnt verrechnen wir dann das Pfand mit der nächsten Lieferung und schreiben Ihnen die zurückgegebenen Kisten gut - so bringen wir Ihr Pfandkonto der alten Kisten ersteinmal wieder auf Null.

Wie geht es dann weiter?

Ihre erste weinrote Napfkiste erhalten Sie dann ab Mittwoch, den 23.03.2016. Neu ist dann die direkte Pfandbuchung: Sobald ihre frische Bestellung gepackt wird, wird durch den Scan automatisch das Pfand aufgebucht - das heißt, mit Ihrer Warenlieferung wird auch der dazugehörige Pfand berechnet. Das ist erstmal nichts anderes als bei Ihrem Getränkehändler des Vertrauens: Ware kaufen, Pfand kommt obendrauf. Wenn Sie unserem Fahrer dann beim nächsten Mal Ihre Kiste wieder zurückgeben, sorgen wir dafür, dass die Kiste wieder eingescannt wird und Sie erhalten den Pfandwert mit der nächsten Lieferung ganz automatisiert als Gutschrift zurück auf Ihr Kistenkonto.

Auch bei den neuen roten Ökokisten bleibt es bei den gewohnten 5 EUR Pfand je Kiste. Falls Fragen auftauchen, melden Sie sich gerne bei uns. Ansonsten freuen Sie sich mit uns auf ein neues Zeitalter bei Gesund&Munter - und nicht vergessen: Bitte stellen sie die alten Kisten vor's Haus!

Natürlich freuen wir uns auch über eine regelmäßige Rückgabe unserer neuen Lieferkisten. Sollten Sie dies einmal vergessen macht das gar nichts - gerne nehmen wir die bereitgestellten Kisten bei der folgenden Lieferung zurück.



P.S.: Schauen Sie doch am Samstag um 20.30 Uhr mal in Wiesbaden am Bowling Green vorbei oder werden Sie selbst aktiv zur Earth Hour: Knipsen Sie das Licht aus! Eine Stunde Dunkelheit, bei uns und Millionen Menschen rund um den Erdball - so setzen wir gemeinsam ein Zeichen für unsere schützenswerte Umwelt, für den Klimaschutz und gegen Ressourcenverschwendung!

Ihr Gesund & Munter Team aus Neuhof

Vorspeise: Posteleinsalat mit Quinoa und Rote Bete

- 100g Postelein
- 200g Quinoa
- 100g Kichererbsen aus dem Glas
- 1 Rote Bete
- 1 Avocado
- $\frac{1}{2}$ Zitrone
- 5EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer



Quinoa mit 500ml Wasser aufkochen. Bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln und 10 Minuten quellen lassen. Quinoa und Kichererbsen abgetropft in eine große Schüssel geben. Rote Bete schälen, waschen, halbieren, in hauchdünne Scheiben schneiden und mit Quinoa und Kichererbsen vermischen. Den Postelein gut waschen und putzen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Würfel schneiden. Die Avocado und die Salatblätter vorsichtig mit den anderen Zutaten in der Schüssel vermischen. Mit Olivenöl, dem Saft einer halben Zitrone, frisch gemahlenem Pfeffer und Salz würzen.

Hauptspeise: Apfel-Curry-Suppe

- 2 Äpfel
- 1 Knoblauchzehe
- 1TL Ingwer
- 300g Porree
- 1EL Weißwein
- 1TL Currypulver
- 500ml Gemüsebrühe
- 125ml Schlagsahne
- 100ml Kokosmilch
- Butter



Ein Apfel in kleine Würfel, den anderen in große Stücke schneiden. Die kleinen Würfel mit Zitronensaft beträufeln und beiseite stellen. Porree, Knoblauch, Ingwer und große Apfelstückchen kurz anbraten und den Curry nur ganz kurz mitrösten. Mit Weißwein ablöschen, Gemüsebrühe angießen und köcheln lassen. Dann die Sahne und die Kokosmilch dazugeben. Alles mit dem Pürierstab mixen und abschmecken. Die vorhin weggestellten kleinen Apfelwürfel kurz in Butter schwenken und als Einlage in die Suppe geben.

Hauptspeise: Staudensellerie-Möhren-Rosinen-Pfanne

- 400g Staudensellerie
- 5 Möhren
- 1 Zwiebel
- 20g Rosinen
- $\frac{1}{2}$ Orange
- 2TL Kräutersenf
- 300ml Schlagsahne
- 1 Stk Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Butter
- Salz, Pfeffer, Currypulver, Koriander



Die Rosinen in ein wenig Wasser einweichen. Die Zwiebel würfeln und in einer Pfanne mit etwas Butter goldbraun anbraten. Den gepressten Knoblauch hinzufügen. Den in Stücke geschnittenen Sellerie und die Scheiben geschnittenen Möhren dazu geben und kurz mitbraten. Dann die Sahne, den Saft der halben Orange, den klein gehackten Ingwer, die abgetropften Rosinen und den Senf in die Pfanne geben. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit den Gewürzen abschmecken. Dazu passt sehr gut Reis.

Nachspeise: Kiwi-Grieß-Creme

- 6 Kiwi
- 150ml Wasser
- 80g Rohrzucker
- 1EL Zitronensaft
- 50g Dinkelgrieß
- 300ml Schlagsahne
- 1 Pck Vanillezucker



Kiwi halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen und in kleine Würfel schneiden. Wasser, Zucker und Zitronensaft in einem Topf aufkochen lassen. Hitze reduzieren, Kiwistücke dazu geben, Grieß hineinstreuen und unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 10 Min. leicht köcheln lassen bis der Grieß gut gequollen ist. Kiwigrieß ganz abkühlen lassen. Währenddessen die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen und nach dem Abkühlen unter den Kiwigrieß heben. Bis zum Servieren kühl stellen.