



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

Gesund & Munter - Bioland Prinzip 3

Alle Nutztiere sind Lebewesen mit Instinkten, Empfindungen und Bedürfnissen. Sie verdienen unsere Achtung und dürfen nicht auf ihren Nutzen als Nahrungsmittel-Lieferanten reduziert werden.

Qualität statt Quantität - dieses Motto sollte nicht nur für unseren Fleischkonsum, sondern auch für die Haltung der Tiere gelten.

Die Vorteile im Überblick

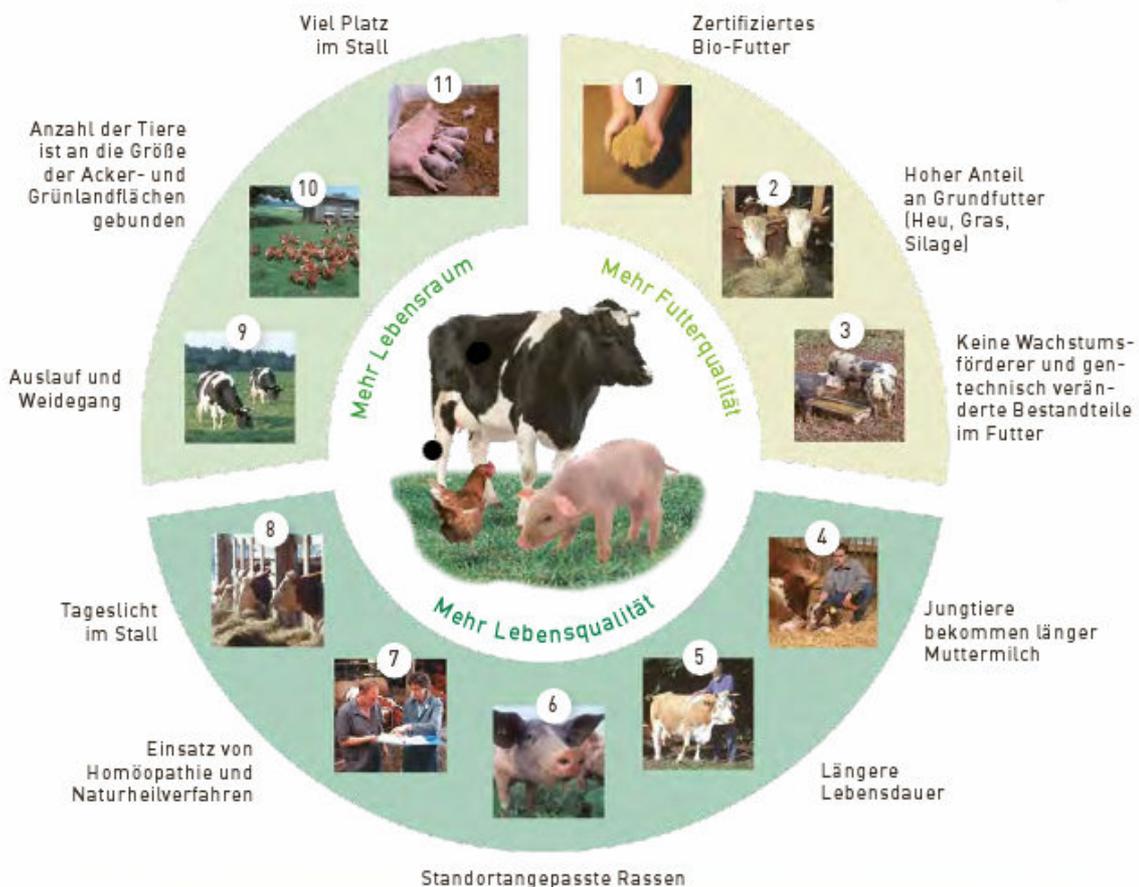
Bioland-Tiere:

- ▶ haben bessere Grundlagen für ein tiergerechtes Leben
- ▶ werden durch Aufzucht, Mast und Vermarktung in der Region weniger transportiert
- ▶ werden durch vorbeugende Maßnahmen, Fütterung, Haltung und Zucht weniger krank und brauchen deshalb weniger oder gar keine Medikamente
- ▶ bilden durch artgerechte Fütterung und mehr Bewegung hochwertige, schmackhafte Lebensmittel wie Fleisch, Milch und Eier



Landwirtschaft der Zukunft

Bioland



Bärlauchsuppe

- 1 Bd Bärlauch
- 1 kleine Zwiebel
- 250 g Kartoffel
- 800 l Gemüsebrühe
- 2 EL Öl
- Pfeffer, Salz
- ½ Becher Schmand



Zwiebel würfeln und in Öl glasig dünsten, Kartoffeln schälen und würfeln, zusammen mit Gemüsebrühe zur Zwiebel geben und ca. 15 min weichkochen. Bärlauch zum Ende der Garzeit grob zerkleinert hinzufügen. Suppe sofort pürieren und nicht mehr weiter erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und einem Klecks Schmand servieren.

Bärlauch ist eine mehrjährige, krautige Wildpflanze, die Europa in Auen- und Laubwäldern stellenweise in großen Mengen wächst. Sein Name soll sich daraus ableiten, dass Bären, als sie noch in unseren Wäldern lebten, sich nach dem Erwachen aus dem Winterschlaf mit großen Mengen dieses Krautes zu stärken pflegten. Tatsächlich ist der Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen geeignet, Bärenkräfte zu wecken. Bärlauch verfügt über viel Vitamin C und wirkt mit seinen hohen Anteilen schwefelhaltiger Öle ähnlich wie Knoblauch blutdrucksenkend und entzündungshemmend. In der Küche wird Bärlauch aufgrund seines intensiven Knoblaucharomas vor allem als Würzkraut verwendet. Am besten werden die zarten Blätter frisch oder nur kurz erhitzt verwendet. So bleiben Geschmack und gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe erhalten.

Wer Bärlauch selbst sammelt, sollte auf folgendes achten:

- Bitte sammeln Sie nicht in Naturschutzgebieten.
- Pflücken Sie pro Pflanze nur zwei bis drei Blätter. So ist auch der Bestand im nächsten Jahr gesichert.
- Achten Sie auf den typischen Knoblauchgeruch, um Verwechslungen mit ähnlichen Blättern giftiger Pflanzen (z.B. Maiglöckchen) auszuschließen.

Himmlische Bandnudeln mit edlen Pilzen

- 400 g Möhren
- 400 ml leichte Gemüsebrühe
- 50 ml Rotwein, z.B. den Merlot
- Bassac
- 2 EL Balsamico Essig
- Frucht pur Schwarze Johannisbeere
- Meersalz, Pfeffer
- 1 Bund Petersilie
- 500 g gemischte edle Pilze
- Oliveöl, Toastbrot
- Mandeln gehobelt
- 500 g Bandnudeln
- 1 EL Butter



Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Wer geschickt ist kann durch längliches Einschnitten der Möhren eine Sternform erzielen. Die Möhren in der Gemüsebrühe in ca. 10 Minuten bissfest garen, herausnehmen, die Brühe aufheben. 50 ml Rotwein und 2 EL Balsamico Essig zur Gemüsebrühe geben und auf ca. 100 ml einkochen lassen, dann mit Frucht pur, Meersalz und Pfeffer abschmecken, warm halten. Die Petersilie waschen, abtropfen lassen und fein hacken. Kastanienseitlinge, Goldkämpchen, Samthauben in mundgerechte Stücke schneiden. Von den Enokipilzen (weiß, lang mit kleinem Köpfchen) die Köpfchen abschneiden, die Stiele zu den anderen Pilzen geben. In einer Pfanne Oliveöl erhitzen und die Pilze darin braun anbraten, erst dann mit Meersalz und Pfeffer würzen. Toastbrot in Würfel schneiden und in Oliveöl rösten. Die Mandeln ohne Fett in einer Pfanne rösten. Zwischenzeitlich die Bandnudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen und etwas Butter unterheben. Die Nudeln mit den Möhrensternen und der gehackten Petersilie mischen auf 4 Tellern nestförmig anrichten, die gebratenen Pilze in die Mitte geben. Die warme Rotwein-Balsamico-Sauce darüber gießen. Die Enokiköpfchen, geröstete Mandeln und Toastbrotwürfel als Schneegestöber über das Gericht streuen.

Vorankündigung - Bitte vormerken:

Tag der offenen Tür bei **Gesund & Munter** am Samstag den **14.09.14 / 10-16 Uhr** - Es erwarten Sie eine Betriebsbesichtigung und allerlei Informationen rund um den ökologischen Landbau.

Neue Leckereien im Gesund & Munter Angebot:

20057	Stück	10x1l Dinkel Drink Natur - Bioland - Getreidetrink als Milchersatz	Deutschland - DB	23,79 € / Stück
20052	Stück	Soja Drink Vanille gesüßt 1l - erster Bioland - Soja - Drink mit Soja Bohnen vom Bodensee	Deutschland - DB	2,49 € / Stück
25344	Stück	Tofu Curry-Mango 200g - leckere Sojazubereitung	Deutschland - C%	2,59 € / Stück
25356	Stück	Dinkel-Maultaschen Ricotta-Gemüse - Dinkel-Maultaschen Ricotta-Gemüse 280g	Deutschland - DB	3,89 € / Stück
10124	Stück	Mexikanische Bohnensuppe 400ml - Mexikanische Bohnensuppe, vegan, ohne Hefe	Deutschland - DB	2,69 € / Stück
29702	Stück	Feine Sojaschnetzel 200g - Ideal für Vegetarische Bolognese	Deutschland - EG	2,99 € / Stück
50164	Stück	Streich's drauf Kokolim 160g - Exotischer Aufstrich mit Mang, Kokos und Zwiebel	Deutschland - C%	2,49 € / Stück