



# 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 Kundinnen und Kunden,

wir hier bei Gesund & Munter sind sehr stolz und möchten Ihnen ganz unbescheiden von unserem letzten Erfolg erzählen: Unser Verband, die Ökokiste e.V., hat unseren Betrieb erneut zertifiziert - und diesmal sogar als 4-Sterne-Betrieb ausgezeichnet!

Sterne gibt es nur für besondere Leistungen und Mühen, zum Beispiel im Bereich der regionalen Partnerschaften und für den Bezug von lokalen Produkten. Oder im Bereich der ökologischen und nachhaltigen Arbeitsweise - nicht nur auf dem Acker, sondern auch mit Blick auf Arbeitsmaterialien und Betriebsmittel im Büro und in der Packhalle. Dazu gehört auch ein ökologisches Energiekonzept für den Gesamtbetrieb. Sterne gibt's außerdem für soziale Verantwortung und besondere Kundenorientierung.

Wir freuen uns sehr über die Auszeichnung! Aber: es gibt noch Luft nach oben, einen Stern können wir noch holen! Also, weiter mit voller Kraft voraus, im Dienste der Ökokiste!

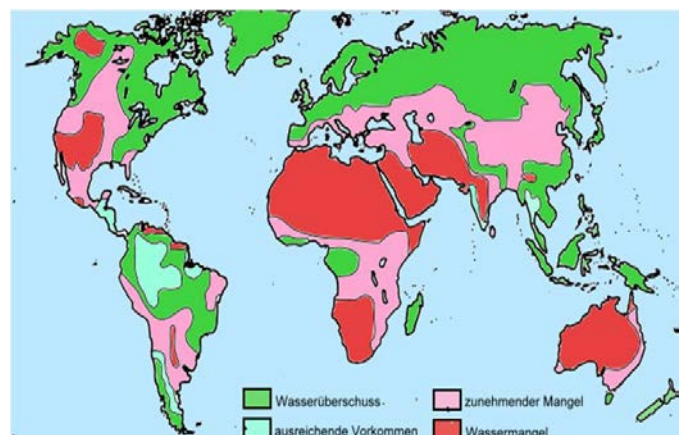


Nicht nur die Ostertage stehen uns in dieser Woche ins Haus: den 22.03.16 hat die UN als Weltwassertag ausgerufen. Zu diesem Anlass wollen wir uns nochmal bewusst machen, dass die essentielle Ressource Wasser nicht überall so selbstverständlich verfügbar ist, wie bei uns zuhause. Dem WWF zufolge haben weltweit rund 780 Millionen Menschen keinen Zugang zu sauberem Süßwasser.

Aber wie können wir dazu beitragen, dass in fernen Ländern es den Menschen in trockenen Regionen besser geht?



Ein Anfang wäre ganz bewusster Konsum und ein Blick auf den virtuellen Wasserverbrauch. Der beinhaltet nämlich nicht nur unseren direkten Wasserbedarf, sondern auch die Wassermengen, die während der Herstellung eines Produktes oder Lebensmittels benötigt werden. Wasser, das wir also teils importieren, das in anderen Ländern gebraucht wird, um beispielsweise die Pflanzen für unseren täglichen Frühstückskaffee wachsen zu lassen. Wussten Sie, dass für eine Tasse Kaffee rund 140 Liter Wasser benötigt werden? Neben Kaffee sind auch Rind- und Schweinefleisch, Ölsaat wie Olive und Ölpalme, oder Baumwolle besonders „durstige Güter“. Hier heißt es also Maß halten. Wie wäre es also mal mit einem hessischen Berglandkräuter-Tee statt der gewohnten Tasse Kaffee am Morgen? Und einem fleischfreien Ostermenü anlässlich des Weltwassertages? Leckere Rezepte finden Sie wie immer auf der nächsten Seite. Wir wünschen schöne Ostertage!



Ihr Gesund & Munter Team aus Neuhof

### Vorspeise: Fenchelsalat mit Grapefruit

- 1 Fenchelknolle
- 1  $\frac{1}{2}$  Grapefruit
- $\frac{1}{2}$  EL Honig
- $\frac{1}{2}$  EL Öl
- Salz, Pfeffer



Die Grapefruit filetieren und den Saft auffangen. Saft mit Salz, Pfeffer, Honig und dem Öl verrühren. Den Fenchel halbieren, in dünne Ringe schneiden und zusammen mit den Grapefruitfilets in der Marinade einlegen.

Alles gut vermischen, etwas Fenchelgrün dazu schneiden und abgedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Mit frischem Baguette servieren.

### Nachspeise: Clementinen-Sandkuchen

- |        |                |        |                      |
|--------|----------------|--------|----------------------|
| 3      | Clementinen    | 150g   | Dinkelmehl           |
| 250g   | Butter         | 150g   | Speisestärke         |
| 125g   | Rohrzucker     | 2 Msp. | Backpulver           |
| 1 Pck. | Vanillezucker  | 125g   | Puderzucker          |
| 4      | Eier           |        | Salz, Griess, Butter |
| 1 TL   | Zitronenschale |        |                      |



Zwei Clementinen schälen und die weiße Haut entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Butter, Zucker, Salz und Vanillezucker mit einem Handrührer cremig schlagen. Die Eier nach und nach unterrühren. Zitronenschale zufügen. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und in kleinen Portionen kurz unterrühren. Dann die Clementinenstückchen unterheben.

Den Teig in eine gefettete und mit Grieß ausgestreute Kastenform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C Ober-/Unterhitze ca. 60 Minuten backen. Kuchen nach dem Abkühlen herausnehmen, mehrmals mit einem Spießchen einstechen und etwas auskühlen lassen.

Die letzte Clementine auspressen und ca. 3 EL Saft mit dem Puderzucker verrühren. Den Kuchen stürzen, wieder herumdrehen und den Clementinenguss darüber verteilen. Nur noch fest werden lassen und dann genießen.

### Snack: Romanesco-Schafkäse-Pfannkuchen

- $\frac{1}{2}$  Romanesco
- 2 Eier
- 1 Möhre
- 1 Tasse Milch
- 200g Dinkelmehl
- 80g Schafkäse
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer, Muskat



Möhre raspeln. Romanesco in Röschen teilen und 10 Minuten in etwas Salzwasser garen, danach abschütten. Den Schafkäse in kleine Würfel schneiden. Währenddessen die Eier mit einer Prise Muskat, Salz, dem Schafkäse sowie dem Pfeffer verrühren, dann Mehl und Milch hinzufügen und weiter rühren. Dann noch Romanesco und Möhre unterheben.

Mit dem Löffel oder einer Kelle den Teig portionsweise in eine geölte Pfanne geben und jede Seite ca. 3 Min. backen.

### Hauptspeise: Unsere „abgespeckte“ Grüne Soße (Für unsere Kunden mit dem kleinsten Gemüsesortiment)

- 1 Bd Petersilie
- 100g Kresse
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- $\frac{1}{2}$  EL Essig
- $\frac{1}{2}$  EL Öl
- 125ml Schmand
- 75g Joghurt Natur
- 1 Prise Rohrzucker
- Salz, Pfeffer



Die Kräuter verlesen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Mit den Zwiebeln fein hacken und in eine Schüssel geben. Mit Essig, Öl, Schmand und Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

Die hart gekochten Eier grob hacken und unterrühren. Nochmals mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken und weitere 15 Minuten durchziehen lassen. Traditionell mit Pellkartoffeln und gekochten Eiern servieren.