



# 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)

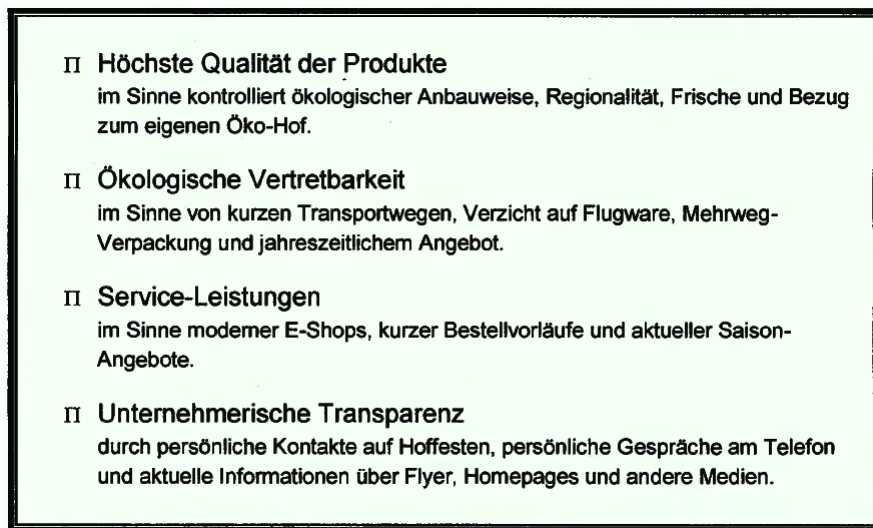
Liebe Kunden,

es ist da: das neues Zertifikat für unseren Ökokistenbetrieb für das Prüfungsjahr 2014!

Das Zertifikat ist in voller Größe auf unserer Homepage zu finden.

Und bereits die nächste Prüfung für das aktuelle Jahr 2015 steht im April bevor.

Über das Ergebnis werden wir Sie selbstverständlich wieder informieren.



## Prüfungsbestandteile

### Neues vom Gesund & Munter Acker

Folgende Kartoffelsorten aus unserem eigenem Bioland-Anbau werden ab dieser Woche unser Sortiment verlassen bzw. es sind nur noch Restbestände verfügbar:

- Anuschka (festkochend)
- Elfe (vorwiegend festkochend)

Beide Kartoffelsorten können voraussichtlich wieder ab September geerntet werden.



Natürlich werden die beiden durch leckere Nachfolger abgelöst:

- Allians (festkochend, bereits in unserem Sortiment verfügbar): **Endlich gibt der Bauer seine beste Kartoffel aus der Schatzkammer!** Feine, vollgelbe Salatkartoffeln mit zartem Kartoffelgeschmack, gut für Kartoffelsalat und Pell-, Brat-, oder Salzkartoffeln.
- Agria (vorwiegend festkochend, ab KW15 verfügbar): Unsere leckere Universalkartoffel, prima für Bratkartoffeln und für Kartoffelbrei geeignet.
- Soraja (vorwiegend festkochend, ab KW15 verfügbar): wie die Agria eine Kartoffel für jeden Tag und jede Verwendung. Leicht buttriger Geschmack.

Viele osterliche Grüße vom Hof Ardema, Ihr Gesund & Munter Team



## Kohlrabi-Kartoffelpuffer mit Sesam

- 500g Kartoffeln
- 1 Kohlrabi
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- 50g Haferflocken
- 4 EL Sesam
- Salz, Pfeffer
- Öl



Die Kartoffeln und den Kohlrabi schälen, fein reiben und den Saft ausdrücken. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Alles mit den Eiern vermengen, Haferflocken und Sesam zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Genug Öl in einer Pfanne erhitzen, löffelweise kleine Puffer ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Im Ofen warm halten bis alle Puffer gebacken sind. Sofort verzehren. Dazu passt ein bunt gemischter Salat.

## Basenfasten am Mittag oder Abend – Lauchgemüse mit Karotten

- 2 Stangen Lauch
- 2 Karotten
- 2 EL Öl
- Kräutersalz, Pfeffer
- 1 Handvoll Kresse



Den Lauch waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Karotten nur waschen, abbürsten und in kleine Stifte schneiden. Beides zusammen wenige Minuten im Dampf garen.

Das frisch gegarte Gemüse in kaltem Öl wälzen und mit den Gewürzen und den frischen Kräutern verfeinern. Dazu passen Pellkartoffeln.

**Dies war das letzte Basenfasten-Rezept in unserem Kundenbrief, da die Fastenzeit am Karsamstag beendet wird.**

**Falls Sie sich weiterhin mit dem Thema „Basenfasten“ beschäftigen möchten, können wir Ihnen die Internetseite [www.basenfasten.de](http://www.basenfasten.de) ans Herz legen.**

## KW15 06.04. Ostermontag

| Regulärer Liefertag | Geänderter Liefertag | Bestellschluss                   |
|---------------------|----------------------|----------------------------------|
| Montag              | Dienstag, den 07.04. | Donnerstag, den 02.04.<br>11 Uhr |
| Dienstag            | bleibt regulär       | Donnerstag, den 02.04.<br>11 Uhr |
| Mittwoch            | bleibt regulär       | Donnerstag, den 02.04.<br>11 Uhr |
| Donnerstag          | bleibt regulär       | bleibt regulär                   |
| Freitag             | bleibt regulär       | bleibt regulär                   |

**Hinweis: Für die regulären Mo-/Di-/Mi-Auslieferungen besteht die Möglichkeit dringende Nachbestellungen bis Sonntag, den 05.04. 8 Uhr entgegen zu nehmen (per Mail, telefonisch, per Fax und auch im Shop).**

## Frühlingszeit ist Kräuterzeit –

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

|   |   |               |
|---|---|---------------|
| <b>14191</b> .....  | Stück <b>Dill im Topf</b> Deutschland - DB                | 2,29 € /Stück |
| <b>14196</b> .....  | Stück <b>Schnittlauch im Topf</b> aus der Region - DD     | 2,99 € /Stück |
| <b>14204</b> .....  | Stück <b>Petersilie glatt im Topf</b> aus der Region - DD | 2,99 € /Stück |
| <b>14255</b> .....  | Stück <b>Basilikum im Topf</b> Deutschland - DB           | 2,29 € /Stück |
| <b>14307</b> .....  | Stück <b>Grüne Soße Kräuter ca.200g</b> a.d. Region - DB  | 5,99 € /Stück |
| <small>"Das hessische Nationalgericht": Petersilie, Sauerampfer, Pimpinelle, Kerbel, Schnittlauch, Boretsch, Kresse</small> |   |               |
| <b>14310</b> .....  | Stück <b>Bärlauch im Bund</b> Deutschland - DD            | 2,19 € /Stück |

## 3-Frucht-Smoothie

- 500ml frisch gepresster O-Saft
- 1 Banane
- 1 Birne



Den Orangensaft in ein hohes Gefäß gießen. Die Birne waschen, Birne und Banane in kleine Stücke schneiden und zu dem Orangensaft geben. Mit einem Mixstab pürieren. In 2 Gläser füllen und nach Belieben garnieren.

