



## 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,

haben Sie schon mal zu Ostern Ihre Kinder am Kopf hochgehoben, damit sie besser wachsen? Oder Ihre Gäste mit Rutenschlägen begrüßt? Auf der Straße getanzt? Während hierzulande die Kinder Schokoladeneier suchen und die Erwachsenen am Osterfeuer stehen, Hefezopf essen oder Lamnbraten zubereiten, wird auf den Philippinen, in Finnland und in Mexico traditionell mit den oben beschriebenen Bräuchen das Osterfest gefeiert. Aber nicht nur dort gibt es Bräuche, die uns zunächst ein wenig skurril erscheinen, vielleicht aber mal eine interessante Abwechslung wären.

### Irland

Am Ostersonntag finden in Irland in einigen Orten symbolische Heringsbegräbnisse statt. Mit dem Grabe-Tragen der Fische soll verdeutlicht werden, dass nun die Fastenzeit vorbei ist, in der die Heringe als Hauptnahrungsmittel dienten. Mit dem Ende der Fastenzeit werden in Irland außerdem Tanzwettbewerbe auf den Straßen veranstaltet, bei denen die Sieger einen Kuchen gewinnen können.

### Frankreich

In Frankreich stehen von Freitag bis Samstag die Kirchenglocken still. Wenn sie dann am Ostersonntag anlässlich der Auferstehung Christi wieder läuten, umarmen und küssen sich die Franzosen. Die Glocken bringen in Frankreich auch die Ostereier, die in die Luft geworfen werden: Das Ei, das zuerst wieder auf den Boden fällt, verliert. In manchen Gegenden Frankreichs werden die Eier allerdings auch von einer Kutsche mit weißen Pferden gebracht.

### Italien

Die Italiener essen traditionell eine Ostertorte: einen salzigen gugelhupfähnlichen Kuchen mit Eiern und Spinat. Außerdem wird am Karfreitag das Kirchenkreuz schweigend von dunkel gekleideten Menschen durch die Straßen getragen, während allerorts Kerzen brennen und das elektrische Licht ausgeschaltet bleibt.

### Australien

In Australien soll es den Brauch geben, dass verlobte Paare zu Ostern Wasser aus einem Bach schöpfen und sich damit an ihrem Hochzeitstag beträufeln, um eine glückliche Ehe zu haben. Außerdem werden die Ostereier dort nicht von einem Hasen gebracht, sondern vom Oster-Bilby, das praktischerweise ein Beuteltier ist und demzufolge bessere Transportmöglichkeiten für die Eier hat. Auf Hasen konnte man dort nach einer lange währenden Kaninchenplage gerne verzichten.

**Wir hoffen Sie hatten ein schönes Osterfest und vielleicht probieren Sie einen der Bräuche im nächsten Jahr einmal aus 😊 Ihr Gesund & Munter Team**



## Tomaten-Auberginen-Avocado Burger

- 4 Vollkornbrötchen
- 8 Batavia Salatblätter
- 2 Tomaten
- 1 Aubergine
- 1 Avocado
- 100g Naturjoghurt
- 3 EL Mayonnaise
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl



Die Aubergine waschen, in Scheiben schneiden und in heißem Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Währenddessen die Brötchen halbieren, die Tomaten und die geschälte Avocado auch in Scheiben schneiden und leicht salzen.

Den Knoblauch sehr fein hacken und mit dem Joghurt, Mayonnaise, Salz und Pfeffer zu einer Soße glatt rühren.

Beide Brötchenhälften damit bestreichen. Die untere Hälfte zuerst mit Salat, dann je zwei Auberginen-, Avocado- und Tomatenscheiben belegen und mit der oberen Brötchenhälfte bedecken.

Zum Servieren mit Holzspießchen zusammenstecken.

## Weißkohl Pie

- 300g Dinkelmehl
- 1 TL Backpuf
- 100g Butter
- 250g Möhren
- 400g Weißkohl
- 1 Stange Porree
- 3 EL Sauerrahm
- Oregano, Majoran, Salz



Aus Mehl, Backpuf, Butter, einer Prise Salz und 125g geraspelten Möhren einen Teig kneten und eine Springform damit auslegen.

Den Weißkohl und Lauch in etwas Öl vordünsten. 125g pürierte Möhren, Sauerrahm und die Gewürze dazugeben, alles gut vermischen und auf den Boden der Springform geben. Bei 200° ca. 40 Minuten backen.

## Blumenkohlsuppe wie Samt

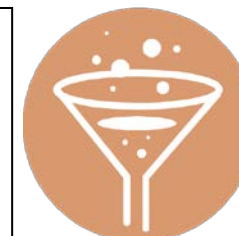
- 1 Blumenkohl
- 250g Frischkäse
- 250g Sahne
- 2 EL Gemüsebrühe
- 1 Liter Wasser
- Salz, Pfeffer



Blumenkohl waschen, in kleine Rosen teilen, Strunk putzen und in kleine Stücke schneiden. Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen, den Blumenkohl weich kochen und mit der Gemüsebrühe würzen. Den Frischkäse und die Sahne hinzugeben. Alles mit einem Stabmixer schaumig rühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

## Fitness-Shake

- 500g Naturjoghurt
- 300g Grapefruit
- 2 Bananen
- 2 EL Honig
- 100g Haferflocken
- 100g Magerquark
- 100ml Milch



Das Obst in etwa 2cm große Stücke vorschneiden. Alles im Mixer pürieren oder in ein ausreichend hohes Gefäß füllen und mit dem Stabmixer gut mixen. Kalt servieren. Im Sommer gerne mit Eiswürfeln.

## Auch Gesund & Munter hat sie endlich: SMOOTHIES – perfekt für unterwegs

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

**70109** ..... **GS RBete Grünkohl Spinat 0,25lD** - DD 2,59 € /Flasche

Der fruchtige Genuss mit Grünkohl und Spinat - leicht, handlich und lecker. Ideal für unterwegs und zwischendurch.

**70110** ..... **GS Orange Grünkohl Spinat 0,25lD** - DD 2,59 € /Flasche

Der fruchtige Genuss mit Grünkohl und Spinat - leicht, handlich und lecker. Ideal für unterwegs und zwischendurch.

**70111** ..... **GS Grünk. Mango Spinat Ingwer 0,25lD** - C% 2,59 € /Flasche

**70112** ..... **Ananas Gurke Grünkohl Spinat 0,7lD** - C% 3,99 € /Flasche

Diese grüne Komposition vereint den intensiv fruchtigen Geschmack reifer Ananasfrüchte mit dem milden Aroma der Gurke plus Grünkohl und Spinat.

**70113** ..... **Tom. Pastinake Grünkohl Spin 0,7lD** - DD 3,99 € /Flasche

Diese grüne Komposition vereint den vollmundigen Geschmack sonnenverwöhnter Tomaten mit dem herzhaften Geschmack der Pastinake plus Grünkohl und Spinat.