



# 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,

gerne möchten wir Sie recht herzlich dazu einladen uns dieses Jahr auf folgenden Veranstaltungen zu besuchen und näher kennen zu lernen:

## - Schlangenbader Kräutertage am 14. & 15. Juni

Nach dem großen Erfolg der vergangenen Jahre wird Schlangenbad anlässlich der 8. Kräutertage wieder ganz im Zeichen der Wildkräuter stehen. Unter Mitwirkung der Gastronomie, von Therapeuten, Kräuterexperten, etc. wird ein vielfältiger Veranstaltungsrahmen geschaffen, bei dem auch alle kleinen Besucher nicht zu kurz kommen. Herzstück der Schlangenbader Kräutertage ist der Kräutermarkt mit einem ausgesuchten Angebot an Natur- und Kräuterprodukten. Ein vielfältiges Programm umrahmt den Kräutermarkt. Eine Vielzahl von Vorträgen, Führungen und Kräutererlebnisse informieren rund um das Thema Kräuter und Natur.

## - Agenda21 Sonnenmarkt am 06. September

Nach den großen Erfolgen der letzten sieben Jahre veranstaltet die Landeshauptstadt Mainz im Rahmen ihres Lokalen AGENDA 21-Prozesses, wieder einen Sonnenmarkt. Auf dem Gutenbergplatz präsentieren sich 38 Anbieter aus Mainz und Umgebung rund um die Themen "Erneuerbare Energie" und "nachhaltige Lebensstile".

Viele Aktionen und Attraktionen machen den AGENDA 21-Sonnenmarkt wieder zu einer besonderen Veranstaltung.

## - Unser Gesund & Munter Hoffest am Sonntag den 14. September

Auch in diesem Jahr im September öffnen wir für Sie unsere Tore und möchten Sie über die Herkunft der Produkte in Ihrer Kiste informieren!

Auf unserem Hoffest erhalten Sie Einblicke in unseren Bioland-Gemüseanbau, Infos zu einer gesunden Lebensweise und erfahren mehr über den Lieferservice Ökokiste e.V.

## **Milchprodukte & Käse - Besonders-Preiswert-Angebot für 21. KW**

<b>25355</b> .....	Stück	<b>Dinkel-Maultaschen-Fleischfüll.</b> Deutschland - DB	3,89 € /Stück
<b>25357</b> .....	Stück	<b>Dinkel-Schupfnudeln frisch</b> Deutschland - DB	3,19 € /Stück
<b>23113</b> .....	Stück	<b>Grillspieß Barbeque 125g N 71%</b> Schweiz - C%	2,99 €/ Stück
<i>Bio Grillkäse-Spiess mit getrockneten Tomaten an einer Barbecue-Marinade.</i>			
<b>23118</b> .....	kg	<b>Brodowin Bauernkäse Bas N 50%</b> Deutschland - DD	13,49 € /kg
<i>Feiner Bauernkäse aus der Meierei Brodowin. Verfeinert mit frischem Basilikum in Demeter Qualität. Mild, cremig, leicht würzig!</i>			
<b>25326</b> .....	Stück	<b>Halloumi Grillkäse N 47% 142g</b> Großbritannien - C%	4,99 €/Stück
<i>Englischer Schafhartkäse zum grillen mit Minze. Mediterraner Käse 100% biologischer Schafmilch aus England. Feiner leckerer Grillkäse, sollte bei keinem Grillabend fehlen</i>			
<b>21131</b> .....	kg	<b>Bioland Schafbräe Kräuter N45%</b> Deutschland - DB	34,90 € /kg
<i>mit Schittlauch, Rosmarin, Koriander, Petersilie, Thymian, Oregano, Majoran, gem. Kümmel u. Knoblauch</i>			
<b>23041</b> .....	kg	<b>Bündner Weinbergkäse, Höhleng. N 48%</b> Schweiz - C%	24,90 € /kg
<i>Aus der echten Bündner Bio-Bergmilch entsteht dieser cremig kraftvolle Käse. Sein einzigartiges Aroma erhält er durch die spezielle Höhlenreifung. Ein Genuss für viele Anlässe..</i>			
<b>23106</b> .....	kg	<b>Piz Bever Extra, 6-8 Mon J 48%</b> Schweiz - C%	27,90 € /kg
<i>Der Piz Bever Extra wird selbstverständlich aus reiner Alpenmilch hergestellt und in über 1.000 Meter Höhe für 6-8 Monate gereift. Eine besondere Zeit für einen besonderen Geschmack!</i>			
<b>90037</b> .....	kg	<b>Ziegenbrie Cabriol N 60%</b> Frankreich - EG	22,90 € /kg
<i>Dieser Ziegenbrie ist von cremig, geschmeidiger Konsistenz, im Geschmack vollmundig, leicht und edel.</i>			
<b>72833</b> .....	Flasche	<b>SPLASH Aperitivo Sprizz 0,75l</b> Spanien - EG	5,29 €/Flasche
<i>Hergestellt nach der spanischen Original-Rezeptur. Frischer Duft nach Orangen und Aprikosen, prickelnd, mit dem angenehm herben Geschmack der Kräuter, mit Eis und Orangenscheibe servieren</i>			

## Rübstiel - Schichttopf

750g Rübstiel  
300g gem. Hackfleisch  
4 Kartoffeln  
1 Ei  
125ml Gemüsebrühe  
1 Knoblauchzehe  
3 Zwiebeln  
125ml Sahne  
1TL Senf  
1EL Semmelbrösel  
Salz, Cayennepfeffer,  
Pfeffer, Paprikapulver



Römertopf wässern. 1 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Geschälten und gehackten Knoblauch, Zwiebelwürfel, Ei, Hackfleisch und Semmelbrösel mischen, mit Salz, Cayennepfeffer und Senf abschmecken und kleine Fleischklösschen formen. Kartoffeln in Scheiben, die restlichen Zwiebeln in Spalten und Stielmus in Stücke schneiden. Römertopf abtropfen lassen und abwechselnd Kartoffelscheiben, Zwiebelspalten, Stielmus und Fleischklösschen einschichten. Brühe und Sahne mischen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und über die Schichten gießen. Den Deckel des Römertopfes auflegen und im Backofen bei 200°C 60 Min. garen. 15 Min. vor Ende den Deckel abnehmen, damit der Schichttopf eine schöne Farbe bekommt.

*Rübstiel hat einen fein-säuerlichen Geschmack und wird am besten frisch nach der Ernte verzehrt, weil die zarten Blätter schnell welken. Das Gemüse ist vor allem im Rheinland und in Westfalen bekannt. Dort werden die Stiele der jungen Mai- und Herbstrüben meist gehackt und gedünstet zu Fleischgerichten serviert. Üblich ist auch eine Mischung mit Kartoffelpüree oder Stampfkartoffeln. In weiteren traditionellen Zubereitungen wird er zu Eintopf oder roh zu Salat verarbeitet.*

## Leichter Auberginenauflauf

3 Auberginen (ca. 900 g)  
75 g Parmesankäse  
1 Bund Basilikum  
Olivenöl für die Form  
500 ml Tomatensauce  
100 g Mozzarella  
Salz, Pfeffer



Auberginen waschen, trockenreiben und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Leicht salzen und 10 Minuten auf Küchenpapier ziehen lassen. Parmesan fein reiben. Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Eine Auflaufform von ca. 1 Liter Volumen leicht fetten. Etwas Tomatensauce für die oberste Schicht beiseitestellen. Eine dünne Schicht Tomatensauce in die Form geben und mit etwas Käse bestreuen. Eine Lage Auberginenscheiben darauflegen und mit etwas Basilikum bestreuen. In dieser Reihenfolge die Zutaten einfüllen, bis sie aufgebraucht sind. Zuoberst noch die zurückgestellte Tomatensauce und Parmesan verteilen. Mozzarella in kleine Stücke reißen und auf der Oberfläche verteilen. Auberginen-Auflauf auf dem Backofenrost, mittlere Schiene, im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2-3) ca. 30 Minuten backen und sofort servieren.

*Auberginen sind ein wahres Allerwelts-Essen im besten Sinn des Wortes: Rund um den Globus nimmt man sie als Hauptzutat für so köstliche Gerichte wie die griechische Moussaka, das türkische Imam bayildi oder die französische Ratatouille, um nur die berühmtesten Klassiker zu nennen. Ob gefüllt und überbacken, geschmort, gebraten, gekocht oder frittiert - das helle, milde Fruchtfleisch von Auberginen verträgt sich mit praktisch jeder anderen Zutat und verträgt auch einen kräftigen Schuss Gewürze. Besonders gut harmoniert*

**Das Besondere zum Schluß !** -Unser komplettes Angebot an naturköstlichen Leckereien finden Sie unserem E-Shop [www.gesund-und-munter.com](http://www.gesund-und-munter.com)-Online einkaufen.

<b>57523</b> .....	Stück	<b>Kuchenboden Dinkel VK 280g</b> Deutschland - C%	4,49 € /Stück	
<i>Der lockere Dinkel-Tortenboden aus Demeter-Dinkelmehl wird in einer kleinen Bäckerei nach einem traditionellen Hausrezept handwerklich gefertigt. Für den obligatorischen Sommer-Obstkuchen !</i>				
<b>57524</b> .....	Stück	<b>Vk Dinkel Tortelettes 6St.100g</b> Deutschland - DD	2,29 € /Stück	<i>Der kleine Kuchenboden für den kleinen Hunger auf Kuchen !</i>
<b>51405</b> .....	Stück	<b>Vegane Schoko Mousse75g</b> Deutschland - C%	1,99 € /Stück	
<i>Be smart, ...und zaubere vegane Dessert-Klassiker, Zubereitung z.B.mit Dinkeldrink, Sojadrink ,Reisdrink. Einfach zum vernaschen lecker!</i>				
<b>51406</b> .....	Stück	<b>VeganeGötterspeise Zitrone 81g</b> Deutschland - C%	1,99 € /Stück	
<i>Be smart ...und zabere vegane dessert-Klassiker, herrlich wackelig und fruchtig im Geschmack, einfach zum vernaschen lecker!</i>				
<b>71200</b> .....	Flasche	<b>'Armonia' Blanc 2012 Bassac 0,7l</b> Frankreich - EG	5,49 € /Flasche	
<i>Überzeugender Duft nach Birne und gelben Früchten. Durch seinen kleinen Anteil der Rebsorte Muskat kommt eine verführerische, florale Prise hinzu.Im Gaumen: vollmundig und rund mit einem zartherben Nachhall</i>				