



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

Liebe Kunden,

wir hoffen Sie sind beschwingt in den Mai getanzt und haben den Frühling gebührend begrüßt. Allen Grund hätten Sie dazu gehabt, denn sie sind da, die lang ersehnten Sonnenstrahlen, Blütenduft und Spargel & Erdbeerzeit. Alles neu macht der Mai. So formuliert es ein altes Gedicht und meint die Natur, die auflebt, Blüten sprießen und Wälder vor sattem Grün explodieren lässt. Aber wir vom Team am Hof Ardema wollen einen Schritt weiterdenken: alles neu... Was können wir selbst neu machen, überdenken, verbessern? Das weckt Erinnerung an all die guten Vorsätze, die sich viele von uns im kalten Januar vorgenommen haben. Na mal Hand auf's Herz - wie lange haben Sie ausgehalten? So ist schon wieder ein halbes Jahr ins Land gezogen und viele hat der alte Trott sicher wieder eingeholt. Hier ist die zweite Chance. Zum Frühlingsanfang wollen wir nochmal durchschnaufen und reflektieren. Uns vom Biohof Adema liegt in diesem Zusammenhang ein Thema besonders am Herzen: wir möchten einen Beitrag leisten zu einer lebenswerten, gesunden Umwelt. Sie helfen uns dabei, mit verantwortungsbewusstem Konsum und Ihrer aktiven Unterstützung des Ökolandbaus. Aber lassen Sie uns noch ein Stückchen weiterdenken. Wie steht es um Ihre persönliche Klimabilanz? Wo liegen Ihre „Problemzonen“, was machen Sie schon vorbildlich? Einen Überblick und Denkanstöße bringt Ihr ganz individueller Test: <http://www.mein-fussabdruck.at/> Nutzen wir doch die Frühjahrsenergie, schwingen wir uns zum Beispiel häufiger mal auf's Fahrrad! Wir gehen mit gutem Beispiel voran und beliefern Sie in Taunusstein und Wiesbaden ab sofort mit unserem brandneuen Transportrad! So reduzieren wir unseren CO2-Fußabdruck und steigern gleichzeitig unsere Fitness. Zur Stärkung gibt's dann ein leckeres Spargelrisotto – das passende Rezept finden Sie beiliegend. Sonnige Frühlingsgrüße vom Hof Ardema, starten Sie gut in die neue Woche!

Geänderte Liefertage/Bestellschluss in KW22 25.Mai aufgrund von Pfingst-Montag

Regulärer Liefertag	Geänderter Liefertag	Bestellschluss
Montag	Dienstag, den 26.05.	bleibt regulär
Dienstag	bleibt regulär	bleibt regulär
Mittwoch	bleibt regulär	Freitag, den 22.05. 11 Uhr
Donnerstag	bleibt regulär	bleibt regulär
Freitag	bleibt regulär	bleibt regulär

KW23 04.Juni Fronleichnam Donnerstag

Regulärer Liefertag	Geänderter Liefertag	Bestellschluss
Montag	bleibt regulär	bleibt regulär
Dienstag	Montag, den 01.06.	bleibt regulär
Mittwoch	Dienstag, den 02.06.	Freitag, den 29.05. 11 Uhr
Donnerstag	Mittwoch, den 03.06.	Montag, den 01.06. 7 Uhr
Freitag	bleibt regulär	bleibt regulär

Schöne Grüße vom Gesund & Munter Team aus Neuhof

Spargel - Risotto

- 500g Spargel -es kann auch mehr sein !
- 2-3 Knoblauchzehen
- 50g Butter
- 500g Reis
- 2 Zwiebeln
- 1/8 L trockener Weisswein
- 1 L Gemüsebrühe
- 2 El Olivenöl
- 75 g Parmesankäse
- Gartenkräuter gemischt nach belieben
- 150g Pilze - falls vorhanden



Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Fett in einem Topf schmelzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten, Reis zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe in mehreren Portionen unter Rühren zufügen. Reis 20-25 Minuten weich garen. Kurz vor Ende der Garzeit Wein zufügen und Parmesan unterrühren. Inzwischen Spargel putzen (nur untere Enden des Spargels abschneiden), waschen, nach Belieben halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten garen. Falls vorhanden Champignons waschen, putzen und halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen, Champignons darin unter Wenden anbraten und ebenfalls zum Schluss zum Reis geben. Reis nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel abtropfen lassen. Kräuter vorsichtig waschen, trocken tupfen. Reis und Spargel auf einem Teller anrichten. Mit Kräutern und nach Belieben mit Parmesanhobel garniert servieren.

Stielmus-Strudel

- 250g Dinkelmehl
- (alt. Weizenvollkornmehl)
- 7EL Öl
- 1-2Bd Stielmus
- Butter
- 2 Zwiebeln
- 1Bd Petersilie
- 150g Emmentaler
- Salz + Pfeffer + 1MS Muskat



Das Mehl mit Salz, 4EL Öl und 8-10EL Wasser in eine Schüssel geben und so lange kneten (Hand oder Rührgerät) bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Den bei Zimmertemperatur etwa 1 Std. ruhen lassen.

Inzwischen für die Füllung das Stielmus waschen, die Blätter grob entfernen und die Stiele in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. In einem weiten Topf 3EL Öl erhitzen. Zwiebeln darin glasig braten. Stielmus dazugeben und etwa 70ml Wasser angießen. Das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 15 Min. gar dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Käse reiben. Die Petersilie waschen und fein hacken. Das Blech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Ein großes Küchentuch mit Mehl bestäuben. Teig auf dem Tuch zu einer Platte von etwa 50 x 60cm ausrollen. Etwas Butter schmelzen. Von der längeren Seite her zwei Drittel des Teigs damit bestreichen. Das Gemüse auf der mit Butter bestrichenen Fläche verteilen, dabei oben und unten etwa 2cm frei lassen. Den geriebenen Käse und die Petersilie über die Füllung streuen.

Die Seiten einschlagen und den Strudel durch Anheben des Tuches von der längeren, belegten Seite her aufrollen und auf das Blech legen. Mit flüssiger Butter bestreichen.

Den Strudel im Ofen (Mitte, Umluft 180°C) in 50-60 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und vor dem Aufschneiden 5-10 Minuten ruhen lassen. Reichen Sie dazu eine Rahm- oder eine Meerrettichsauce.

Variante: Die Füllung eignet sich auch als Beilage zu Kartoffeln. Verfeinern Sie sie mit etwas Sahne oder reichen Sie eine Sauce dazu.

Stielmus – häufig auch Rübstiel genannt – gehört botanisch zu den Kohlgewächsen und hat vor allem in Westfalen, im Rheinland sowie in Teilen der Niederlande eine lange Tradition. Im Ruhrgebiet war er bis in die 1970er Jahre noch in vielen Gärten der Bergleute anzutreffen. In diesen Regionen findet man heute daher noch eine ganze Menge Rezepte für das zarte Stängelgemüse, auch wenn das Wissen über den Anbau dieser Nutzpflanze leider etwas verloren gegangen ist.

Mittlerweile hält es wieder mehr und mehr Einzug in deutsche Hobbygärten und Küchen. Dies nicht ohne Grund, denn Stielmus hat allerhand zu bieten: Das Gemüse schmeckt gut, ist sehr gesund und lässt sich vielseitig in der Küche verwenden. Wegen seiner extrem kurzen Wachstumszeit ist es eines der ersten Freilandgemüse im Frühjahr. Wie der Name „Rübstiel“ schon verrät, werden bei diesem Gemüse meist nur die Blattstiele – und zwar die der Mai- oder Herbstrübe verwendet. Alle anderen Pflanzenorgane finden den Weg in die Küche nicht. Selbst die Blätter, die ja üblicherweise das Haupterntegut bei Kohl darstellen, werden bei Stielmus vor dem Kochen entfernt, da sie meist hart, rau und bitter sind. Man streift oder „strippt“ sie von den Blattstielen, weswegen das Gemüse auch die Namen „Streifmus“ oder „Strippmus“ erhielt. Bei neueren Züchtungen oder jungen Pflanzen sind die Blätter weicher und weniger bitter, sodass man diese mitessen kann. Am Besten einfach eines probieren.

Da Stielmus im Kühlschrank nur etwa 1 bis 2 Tage frisch bleibt, sollten Sie ihn am besten gleich nach der Ernte oder dem Einkauf zubereiten.

Alles für den Spargelschmaus von der Gesund & Munter Ökokiste

– Unser Gesamtortiment finden Sie unter www.gesund-und-munter.com

14321Stück **Estragon im Bund G&M** - DB 1,99 € /St.

Estragon für echte Sauce Bernaise

20752Stück **Crème fraiche 30% 150g D** - DB 1,09 € /St.

Crème Fraîche eignet sich hervorragend zur Verfeinerung von Soßen und Suppen.

20803Stück **Süßrahm-Butter 125g BIOLAND D** - DB 1,49 € /St.

22014Stück **Gekochter Schinken 80g Deutschland** - DB 3,79 € /St.

46918Stück **Sauce Hollandaise 30g Deutschland** - C% 1,29 € /St.

72829Flasche **Silvaner Sander QbA 2013 0,75l a.d.R.** - DD 5,59 € /Fl.

Der frische Silvaner ist in seiner zarten Aromatik und mit weicher Säure ein hervorragender Begleiter zu diesem saisonalen Gemüse. Ob mit Kartoffeln, Schinken, Sauce Hollandaise oder pur...