



# 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,

nun ist es soweit! Wie bereits in der letzten Kundeninfo angekündigt, erhalten Sie ab sofort Ihre Lieferrechnung und die wöchentliche Kundeninfo per E-Mail, sofern uns eine Mailadresse vorliegt. Ab Mitte letzter Woche haben wir die ersten Rechnungen inklusive Kistenbeilagen per Mail verschickt und hoffen, dass diese in Zukunft bei allen Kunden problemlos vor Eintreffen der Kiste ankommen.

Falls Sie Fragen zur Umstellung haben oder Probleme auftauchen, stehen wir jederzeit gerne offen!

Und es gibt noch etwas Neues!

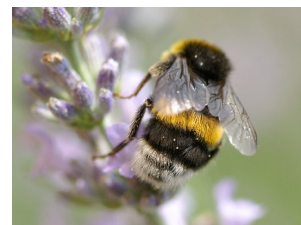
Endlich können sich auch die Gärtnerherzen wieder erfreuen.

Nach den Eisheiligen kann im Freiland wieder gepflanzt werden. Und wir, von Gesund & Munter sind da natürlich nicht außen vor.

Im Gewächshaus sind wir mitten in der Tomaten- und Gurkenanbau. Somit können wir Sie so bald wie möglich wieder mit leckeren regionalen Tomaten und Gurken vom Hof Ardema beliefern, denn die schmecken doch einfach am Besten!

Und unsere ersten Kartoffeln wurden bereits geerntet!

Außerdem haben wir vor kurzem viele neue Mitarbeiter eingestellt: 100te Hummeln (*Bombus terrestris*) bekamen in unseren Gewächshäusern ein neues Zuhause. Dafür dürfen Sie uns unsere vielen Tomatenblüten anfliegen, sich die eiweißhaltigen Pollen nehmen, welche sie für die Aufzucht ihres Nachwuchses benötigen und durch ihre Bewegungen und den Wechsel zur nächsten Blüte all diese befruchten. Denn nur wenn die Blüten bewegt werden, fallen die Pollen auf die Stempel und können die weibliche Blüte befruchten.



Tomaten, deren Blüten sich die bewährten Naturhelfer angenommen haben, liefern übrigens 25 Prozent mehr Ertrag als manuell behandelte. Leider reicht das natürlich vorkommende Insektenpotential zur Befruchtung nicht mehr aus.

Auch stellen wir überall im Gewächshaus „Lausmix-Boxen“ auf. Diese enthalten Nützlinge, welche uns die Schädlinge (z.B. Blattläuse) vom (Pflanzen-)Leibe halten.

Nach dem Prinzip: Fressen und gefressen werden.

Ein Dank an die vielen kleinen Helfern für ihre stetige Arbeit – ohne welche wir nicht in den Genuss einer so großen, leckeren Obst- und Gemüsevielfalt direkt vor unserer Haustür kommen würden.

Einen sonnigen Gruß aus dem Untertaunus wünscht,  
Ihr Gesund & Munter Team

**Neues aus unserem Angebot** – Unser Gesamtsortiment finden Sie in unserem E-Shop unter [www.gesund-und-munter.com](http://www.gesund-und-munter.com)

|  |  |     |              |
|--|--|-----|--------------|
| <b>14322</b> .....Stück  | <b>Mediterraner Kräuterbund</b> G&M - DB |     | 1,99 €/Stück |
| Salbei, Bergbohnenkraut, Thymian, passt hervorragend in die mediterrane Sommerküche. |  | G&M | Bioland      |

|                                |   |                |             |
|--------------------------------|---|----------------|-------------|
| <b>16365</b> .....500g         | <b>Süßkirschen 500g Schale</b> REG - DB |                | 5,95 €/500g |
| Wenn der Wettergott mitspielt. |   | aus der Region | Bioland     |

|  |   |     |           |
|--|---|-----|-----------|
| <b>15516</b> .....kg   | <b>Kartoffel Magda 1kg vfk</b> G&M - DB |     | 2,29 €/kg |
| Lecker zarte Frühkartoffel aus dem Taunus, dieses Jahr besonders früh. |   | G&M | Bioland   |

## Kürbis-Gnocchetti in Parmesan-Salbei-Soße

- 400 g Kürbis-Gnocchetti
- 60 g Parmesan
- 30 g Butter
- 150 g Sahne oder Milch
- 30 Blätter Salbei
- Salz, Pfeffer



Gnocchetti in Salzwasser kochen, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen und gar sind und abseihen.

Butter in einem kleinen Topf zerlassen und die Salbeiblätter darin schwenken und herausnehmen.

Anschließend den Parmesan zu der Butter hinzugeben und anschwitzen, mit Sahne oder Milch ablöschen und aufkochen lassen (ggf. mit Speisestärke andicken).

Die Salbeiblätter auf den gekochten Gnocchetti anrichten und zusammen mit der Sauce servieren.

## Spitzkohl-Möhren-Lasagne

- 1 Spitzkohl
- 500 g Möhren
- 15 Blätter Salbei
- 50 g Butter
- 2 EL Mehl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 250 g Lasagneplatten
- 2 EL Parmesan
- 4 EL Gouda gerieben



Den Spitzkohl waschen, vierteln und in Streifen schneiden. Die Möhren schälen und grob raspeln. Spitzkohl und Möhren 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, gut abtropfen lassen.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Gemüse mit Salbei 5 Minuten in der Butter dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach und nach das Mehl einrühren. Anschließend vorsichtig und unter Rühren die Brühe zugeben. Cremig einkochen lassen, die Sahne zugeben.

Die Lasagneplatten in Salzwasser vorkochen. Lasagneform mit Butter fetten, abwechselnd mit Nudelplatten, Gemüse und Sauce füllen. Unbedingt mit Sauce abschließen. Mit den beiden Käsesorten bestreuen, etwas Salbei zur Garnitur drüber streuen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) ca. 15 Minuten backen.

### SALBEI VON G&M

Salbei ist ein hochwirksames Mittel zum Gurgeln bei Halsentzündungen, zum Spülen bei Mundschleimhautentzündungen, zur Desinfektion bei schlecht heilenden Wunden und bei starkem Schwitzen.

Doch Achtung, Salbei kann bei Überdosierung oder im Dauergebrauch vor allem in der Schwangerschaft giftig wirken. Deshalb ist der Salbei in den Mutter-Kind-Kisten nicht enthalten!

In vielen Gemüseüberraschungskisten mit einem Grundwert von 8-14 € ist diese Woche unser eigens in Taunusstein-Neuhof angebauter Salbei enthalten. Falls dieser in Ihrer Kiste nicht enthalten sein sollte, können Sie unseren Salbei natürlich gerne zusätzlich zu Ihrer nächsten Kiste dazu bestellen (solange die Ernte reicht).