



# 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)



ökokiste



Bioland

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 Kundinnen und Kunden,

nutzen Sie Ihre letzte Chance auf die leckere mehligkochende Kartoffel Freya aus unserem eigenen Neuhofer Bioland-Anbau. Unsere Kartoffellager sind langsam aber sicher aufgefuttern! Die Kartoffelsorte Freya geht als nächstes leer. Wer sich also noch eine kleine Menge der Kartoffel sichern möchte, muss schnell sein! Die nächste mehligkochende Kartoffel wird es erst wieder geben, wenn die neue Ernte unserer eigenen Kartoffeln beginnt.



## Rückblick: 10. Schlangenbader Kräutertage

Am 11. und 12. Juni war es wieder soweit! Die Schlangenbader Kräutertage fanden dieses Jahr zum ersten Mal im großen Kurpark und der anliegenden Mühlstraße in Schlangenbad statt. Wie auch die letzten Jahre waren wir mit einem Infostand vertreten und haben viele interessierte Neukunden und auch Stammkunden dort begrüßt.



## Veranstaltungstipp: Drei Brücken Lauf in Mainz am 26. Juni 2016



Für viele Mainzer Läuferinnen und Läufer ist sie die Haus- und Hofstrecke schlechthin: die Runde entlang und über Rhein und Main.

Alljährlich an Johannismacht wird beim traditionellen Drei-Brücken-Lauf wieder die Test- zur Wettbewerbsstrecke. Neben den unterschiedlichen Festaktivitäten auf dem Mainzer Johannifest bildet der Lauf den sportlichen Programmhöhepunkt der Johannismacht. Startschuss ist am 26.06. um 10.00 Uhr im Einfahrtsbereich Rathaus/Rheingoldhalle. Ziel der 7,8 km langen Strecke ist das Fischtor am Rheinufer.

Gesund & Munter übernimmt auch dieses Jahr wieder die Verpflegung der Läuferinnen und Läufer mit gesunden Energiesnacks wie Bio-Bananen und -Äpfeln.

## Zum Schluss noch ein Hinweis aus Gärtnerei und Landwirtschaft:

Der Juni macht uns in diesem Jahr keine Freude, denn das feuchte Wetter bereitet uns große Schwierigkeiten: Botrytis, Mehltau und Krautfäule heißen aktuell unsere schlimmsten Widersacher auf dem Acker und im Folienhaus. Von der Witterung begünstigt passiert es, dass die Schädlinge die Pflanzen innerhalb von Stunden einnehmen. Darum an dieser Stelle unsere Bitte um Ihr Verständnis - manche Qualitätsmängel entstehen unter den derzeit herrschenden Bedingungen schneller als wir schauen können. Aber wie immer geben wir natürlich alles, um die Qualität Ihres Bio-Gemüses zu sichern!

**Ihr Gesund & Munter Team aus Neuhof**

### Frühstück: Mangold-Möhren-Omlette

Zutaten (für 4 Portionen)

- 4 TL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250g Mangold
- 140g Möhren
- 4 Eier
- 2 Eiweiß
- 250g Mozzarella
- Salz, Pfeffer



Den Ofen auf 250°C vorheizen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Dann den Mangold und die klein geschnittenen Möhren dazu geben und für ca. 3 Min. anbraten, bis der Mangold zusammenfällt.

In der Zwischenzeit die Eier, Eiweiß, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel mixen und dann den klein geschnittenen Mozzarella unterrühren. Das Ganze über das Gemüse in der Pfanne geben und kurz unterrühren. Für ca. 8 Min. auf leichter Hitze kochen, danach mit der Pfanne für ca. 2 Min. in den Ofen geben. Zum Schluss das Omlette aus dem Ofen nehmen und ca. 2 Min. ruhen lassen.

### Nachspeise: Heidelbeer-Quark-Speise

Zutaten (für 6 Portionen)

- 250g Heidelbeeren
- 400g Magerquark
- 200g Joghurt natur
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Rohrzucker
- 150g Löffelbiscuits
- 100ml Orangensaft



Heidelbeeren verlesen.

Magerquark, Joghurt, Zitronensaft und Zucker mit einem Handrührer verrühren. Die Hälfte der Biscuits in Orangensaft tauchen und damit den Boden einer Kuchenform auslegen. Die Hälfte der Quarkcreme darauf verteilen, dann die Heidelbeeren darüber geben. Eine zweite Lage Biscuit darauf schichten und mit Orangensaft beträufeln. Die restliche Quarkcreme darauf streichen und gepopt mit Heidelbeeren servieren.

### Hauptspeise: Gebratener Spargel mit herzhaften Pfannkuchen

Zutaten (für 2 Portionen)

- 1 Ei
- 100g Mehl
- 10 EL Olivenöl
- 125ml Milch
- 100g Sheezy Bärlauch Frischkäse
- 40g Parmesan gerieben
- 50g Walnüsse
- 40g Akazienhonig
- 2 EL Senf
- 1 EL Kräuternessig
- 1 kg Spargel
- Salz, Pfeffer



Mehl mit dem Ei, 2 EL Öl und der Milch zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Teig mit 4 EL Öl 4 Pfannkuchen ausbacken. Den Ziegenfrischkäse auf die Pfannkuchen streichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit je 1 EL Öl beträufeln. Die Pfannkuchen zusammenrollen, in eine Auflaufform legen und mit Parmesan bestreuen. Die Walnüsse ohne Fett rösten und grob hacken. Honig, Senf, Essig, Salz und Pfeffer verrühren und die Walnusskerne damit marinieren. Den Spargel schälen, klein schneiden und einem großen Topf im restlichen Olivenöl bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Salzen, pfeffern und mit 50 ml Wasser im geschlossenen Topf bissfest in ca. 10 Min. bei starker Hitze garen. Die Honigmischung dazugeben und im offenen Topf 2 min. köcheln. Inzwischen die Pfannkuchen für 10 Min. im Ofen bei 200°C überbacken. Spargel mit Honigsauce und Pfannkuchen auf Tellern anrichten.

### Beeren-, Steinfrucht- und Melonenzeit bei Gesund & Munter

2601	.....Stück Erdbeeren 500g-	aus der Region-Bioland	4,99 € /St
2605	.....Stück Heidelbeeren 125g-	Schale-Spanien-EG	3,79 € /St
3000	.....kg Pfirsiche	-Spanien-Demeter Internationa	6,95 € /kg
3030	.....kg Aprikosen	-Türkei-IFOAM-Akkreditierung	7,95 € /kg
3809	.....Stück Canari-Honigmelone	ca. 1kg-Spanien-IFOAM	3,99 € /St
Süße Versuchung, vitaminreich und gesund.			
3810	.....Stück Mini Galia	Melonen ca.350g-Spanien-IFOAM	1,59 € /St
3811	.....Stück Honigmelone	Piel de Sapo-Spanien-IFOAM	3,49 € /St
Lecker, süß und saftig, genau das richtige für heiße Tage. Die Schale erinnert an eine Krötenhaut.			
3830	.....kg Mini-Wassermel.	ca. 0,8-1,1kg-Spanien-EG	4,29 € /kg