



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,

heute möchten wir Ihnen gerne ein paar Informationen zu den deutschen biologischen Anbauverbänden an die Hand geben und diese kurz vorstellen.

Etwa 70% der deutschen Erzeuger sind Mitglied eines Anbauverbands. Man darf somit zusätzlich zum deutschen und europäischen Biosiegel das Logo und den Namen des jeweiligen Verbands auf den Verpackungen abbilden. Aktuell gibt es in Deutschland acht verschiedene Anbauverbände mit jeweils eigenen Richtlinien. Die einzelnen Richtlinien der Verbände unterscheiden sich im Detail, aber grundsätzlich gilt, dass die Richtlinien der Verbände beträchtlich über die gesetzlichen Regelungen der EG-Bio-Verordnung hinausgehen und strenger sind. Vor allem unterscheiden sich die Verbandsrichtlinien im positiven von der EG-Bio-Verordnung in den Punkten: Bewirtschaftung, Tierhaltung, Pflanzenbau und Verarbeitung. Mitgliedsbetriebe eines Verbandes leisten also freiwillig mehr, als der Gesetzgeber vorschreibt.

Hier nennen wir Ihnen die bekanntesten Anbauverbände unserer Region:

- Demeter: seit 1924, ist der einzige Anbauverband der biologisch-dynamischen Landwirtschaft. Der Verband ist weltweit tätig und gilt als besonders streng.
- Bioland: seit 1971, arbeitet nach der organisch-biologischen Wirtschaftsweise und ist der Fläche und Mitgliederzahl nach der größte Anbauverband in Deutschland.



Unsere Gärtnerei auf dem Hof Ardema ist übrigens Bioland-zertifiziert!

- Naturland: seit 1982, ist ebenfalls international vertreten und gehört weltweit zu den größten Zertifizierungsorganisationen für Öko-Produkte.
- Ecovin: seit 1985, ist der einzige deutsche Anbauverband, der sich ausschließlich auf ökologischen Weinbau spezialisiert hat.



Weitere deutsche Anbauverbände sind: Biokreis Ostbayern, Biopark, Gaa und Ecoland.

Auch in anderen europäischen Ländern gibt es biologische Anbauverbände. Diese sind bezüglich der Richtlinien nicht mit den deutschen Anbauverbänden zu vergleichen. Sichertgestellt ist jedoch die Warenflusskontrolle vom Erzeuger bis zur letzten Verkaufsstelle nach der EG-Bio-Verordnung.

Achten Sie doch einmal auf die verschiedenen Siegel auf den Produkten in Ihrer Ökokiste.

Auf Ihrer Rechnung finden Sie außerdem die Identifikationskürzel mit Herkunftsland und Zertifizierungsstelle, welche in einer PDF auf unserer Homepage unter der Rubrik „Unser Warenangebot“ aufgeschlüsselt sind.

Schöne sonnige Grüße wünscht,
Ihr Gesund & Munter Team

Spinat-Möhren-Pfannkuchen

- 250 g Weizenvollkornmehl
- 400 ml Milch
- 2-3 Eier
- 500 g Spinat
- 300 g Möhren
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Parmesan
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer, Muskat



Für den Teig:

Mehl, Milch, Eier, Salz und 1 Msp. Muskat verrühren.
Den Teig 20-30 Min. ruhen lassen.

Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Den Parmesan reiben.

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig braten. Den Spinat und die Möhren dazugeben und zugedeckt in etwa 5 Min. gar dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen. In einer Pfanne erneut Öl erhitzen. Aus dem Teig nacheinander 4 Pfannkuchen backen. Die fertigen Pfannkuchen mit dem Parmesan bestreuen, mit dem Gemüse füllen, klappen und im Backofen bis zum Verzehr warm halten.

Gratinierter Staudensellerie

- 700 g Staudensellerie
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 EL Öl
- 100 ml Sahne
- 120 g Gouda gerieben
- Salz, Pfeffer
- 300 g Kartoffeln



Staudensellerie in fingerlange Stücke schneiden und in kochender Gemüsebrühe 3 Minuten blanchieren. Anschließend kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Eine Auflaufform ausfetten und die Staudenselleriestücke darin nebeneinander legen. Den geriebenen Käse in der Sahne einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Masse über dem Gemüse verteilen.

Das Ganze im auf 170°C vorgeheizten Backofen etwa 25 Minuten überbacken.

Dazu Salzkartoffeln servieren.

Leckereien aus unserem Angebot – Unser Gesamtsortiment finden Sie in unserem E-Shop unter www.gesund-und-munter.com

10069kg	Buschbohnen D - DD	Deutschland	8,99 €/kg
16370Stück	Himbeeren 125g-Schale REG - DB	aus der Region	3,99 €/Stück
leckerste Beeren aus Wackernheim bei Ingelheim			Bioland
50308Stück	Fruchtaufstrich Erdb Rhabarber D - DB	Deutschland	3,89 €/Stück
Mit 70% Frucht			Bioland
25357Stück	Dinkel-Schupfnudeln frisch D - DB	Deutschland	3,19 €/Stück
			Bioland
72838Flasche	Engelchen Rieslingsekt 0,2l D - EG	Deutschland	3,49 €/Flasche
			EG-Kontrolliert

