



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,

im letzten Kundenbrief haben wir bereits „Unkrautrezepte“ mit Brennnessel vorgestellt. Heute widmen wir uns einem weiteren Beikraut.

Heute: Spitzwegerich

Wo?: Der Spitzwegerich wächst unauffällig an Wegrändern und auf Wiesen. Man erkennt ihn an seinen schmalen, lanzenähnlichen Blättern.

Wann?: Frische Blätter kann man vom Frühjahr bis Spätherbst sammeln.

Wichtig!: Man sollte sicher gehen, dass die Sammelstelle nicht in der Nähe eines konventionell betriebenen Ackers liegt, da dort chemische Behandlungsmittel ausgesprüht werden. In jedem Fall Blätter vor dem Verzehr gründlich waschen und trocken tupfen!



Nur wenige Heilpflanzen sind in der Volksmedizin so bekannt wie der Spitzwegerich. Seine Hauptanwendungsgebiete sind Erkältungskrankheiten und die Wundheilung. Eine antibiotische Wirkung ist erwiesen.

Inhaltsstoffe: Schleimstoffe, Glykoside, Gerbstoffe, Kieselsäure, Vitamin C, antibiotische Stoffe, ätherisches Öl, Lab-Enzym

Verwendung der heilenden Eigenschaften:

- im Rohkostsalat kurmäßig gegen Erkältungen
- als Auflage bei Insektenstichen oder Verletzungen
- als Tee für die Atemwege und die Verdauung

Spitzwegerich-Honig

Zutaten: 1 handvoll Spitzwegerichblätter, 500g Bienenhonig, 1 Schraubglas

Rezept: Die Blätter in schmale Streifen schneiden. Die Streifen schichtweise abwechselnd mit dem Honig in ein Schraubglas füllen. Gerade jeweils so viel, dass die Blätter bedeckt sind. Die Schichten mit Honig abschließen. Das Glas verschließen und nach ca. 2 Stunden kontrollieren. Den entstandenen Freiraum mit Honig auffüllen. Das Glas nun fest verschließen und für 3-6 Wochen in einen Schrank stellen. Während dieser Zeit das Glas täglich wenden: abwechselnd 1 Tag mit dem Verschluss nach unten, 1 Tag auf den Glasboden stellen. So wird der Spitzwegerich immer wieder von Honig umspült, der die heilenden Inhaltsstoffe aus der Pflanze löst. Nach Ablauf der Auszugszeit den Honig mithilfe von einem Sieb in ein neues Glas füllen und kühl aufbewahren.

Spitzwegerich-Plätzchen

Zutaten: 1 handvoll Spitzwegerichblätter, 120g Butter, 1 Ei, 1 ½ EL Honig, 50g Dinkelvollkornmehl, 50g Haferflocken, ½ TL Backpulver

Rezept: Butter mit Honig und Ei schaumig rühren. Mehl, Haferflocken und Backpulver unterrühren. 1 handvoll gehackte Spitzwegerichblätter beifügen. Wer mag kann auch noch ein paar junge Spitzwegerichknospen hinzufügen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech kleine Plätzchen formen. Bei 170 Grad im Backofen ca. 12-15 Minuten backen, je nach Größe.

Wir würden uns freuen, wenn Sie Ihre Erfahrungen mit der Verwendung von Beikräutern oder neue Rezeptideen mit uns teilen würden!

Sonnige Grüße vom Hof Ardema wünscht,
Ihr Gesund & Munter Team

Vollkorn-Spaghetti mit Ruccola, Tomate und Mozzarella

- 500g Dinkel-Spaghetti Vollkorn
- 2 Zwiebeln
- 200g Mozzarella
- 3 Tomaten
- 150ml Balsamico
- 1 Bund Ruccola
- 5 Blätter Basilikum
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer



Die Spaghetti in gesalzenem Wasser al dente kochen. Währenddessen die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten und den Mozzarella würfeln. Auch die Basilikumblätter kleinschneiden. Alles in eine Schüssel geben und mischen.

Danach den Balsamico zusammen mit dem Olivenöl über die Zutaten geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut durchmischen.

Wenn die Spaghetti gar sind, abgießen, zu den restlichen Zutaten in die Schüssel geben und alles gut durchmischen. Kurz vor dem Servieren den geputzten Ruccola sorgfältig unter die Spaghetti unterrühren.

Wer mag kann das Gericht mit weiteren Basilikumblättern anrichten.

Tipp: Abgekühlt ist es ein leckerer Nudelsalat, der z. B. gut zum Grillen passt. Allerdings sollte man ihn frisch servieren, da die Nudeln nach einiger Zeit im Essig sehr aufquellen.

Fruchtbowle ohne Alkohol

- 3 Pfirsiche oder Nektarinen
- 1 Fl. BioZisch Bitter Lemon
- Zitronensaft
- Zitronenmelisse

Früchte klein schneiden und mit etwas Bitter Lemon ca. 1 Stunde ansetzen. Mit dem restlichen Bitter Lemon auffüllen und etwas Zitronensaft und Zitronenmelisse hinzufügen.



Fruchtbowle mit Alkohol

- 5 Pfirsiche oder Nektarinen
- 2 Fl. Weißwein
- 1 Fl. Prosecco
- Holunderblütensirup
- Zitronenmelisse

Früchte klein schneiden, mit 1 Flasche Weißwein ansetzen und mindestens 2 Stunden durchziehen lassen. Mit dem restlichen Wein auffüllen, einen guten Schuss Holunderblütensirup und etwas Zitronenmelisse hinzufügen. Kurz vor dem Servieren den Prosecco hinzufügen.

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

14527.....Stück **Pilz-Mixkörbchen 250g** Austernpilz, Steinchamp., Champ. Weiß D-DN 3,59 €/Stück
Deutschland Naturland

23082.....kg **Bauernkäse Möhre-Peperoni J45%** D-DB 19,90 €/kg
Dank der guten Bioland-Rohmilch und kreativen Würzung ist der Butendieker Bauernkäse Deutschland Bioland
superlecker. Dieser Schnittkäse wird mit Möhrensaft, Paprika und Peperoni zu einer wahren
Spezialität.

36147.....Stück **Guten Abend Brötchen** REG-DB 1,49 €/Stück
Der hohe Anteil an wertvollem pflanzlichen Eiweiß bietet im Rahmen einer aus der Region Bioland
LowCarb Diät vollen und aromatischen Brötchengenuss. Mit verschiedenen Saaten.

50309.....Stück **Fruchtaufstrich Heidelbeere** D-DB 4,29 €/Stück
Mit 70% Frucht Deutschland Bioland

