



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,

zunächst einmal herzlichen Dank an alle, die wir am letzten Wochenende auf unserem diesjährigen Hoffest begrüßen durften - es war uns eine Freude!

Trotz des heißen Wetters haben es sich unsere Gäste nicht nehmen lassen, fleißig Kartoffeln auszubuddeln und der Expertise unseres Ökolandwirts Gerhard zu lauschen. Auch die lehrreichen Gärtnerführungen fanden großen Anklang. Bei Grillgut, Kartoffelsalat oder Kaffee und Kuchen wurde an schattigen Plätzchen entspannt. An unseren Ausstellerständen ließ sich in netter Runde ein Gläschen Wein vom Weingut Hirt-Albrecht in Eltville genießen, dazu schmeckte eine große Auswahl von regionalem Käse von den Fuchshöfen aus Herbstein-Altenschlirf. Die Imkerei Honigsüß bot Wiesbadener Honig von unseren Wiesen und Ernährungsberaterin Michaela Arndt versorgte unsere Gäste mit Tipps und Infos rund um das Thema Ernährung während die Kinder bei der akte-Taunusstein Windräder basteln konnten. Mit frisch ionisiertem Wasser sorgte Aquion für Abkühlung.

Erfrischend bei den hochsommerlichen Temperaturen waren unsere bunten Smoothies. Zum Nachmachen gibt's beide Rezepte auf der nächsten Seite. Auch das Rezept für unseren leichten Kartoffelsalat finden Sie dort. Viel Spaß beim Zubereiten!

In eigener Sache: Achtung, lausige Zeiten!

An dieser Stelle möchten wir Sie kurz informieren und vorwarnen, dass das schöne Sommerwetter der letzten Tage leider nicht spurlos an unserem Gemüse vorbeigeht. In der vergangenen Woche mussten wir feststellen, dass die Trockenheit in Verbindung mit der großen Hitze insbesondere unserem Spinat zu schaffen macht: das geschwächte Gemüse ist vereinzelt von Blattläusen befallen. Wir arbeiten in unserer Gärtnerei mit biologischem Pflanzenschutz, also Nützlingen, die uns mit Hochdruck helfen, die Läuse in die Flucht zu schlagen. Bei unseren regelmäßigen Kontrollen haben wir bisher nur einzelne Pflanzen aussortieren müssen. Allerdings lässt sich bei der aktuellen Wetterlage so manche Laus nicht gänzlich vermeiden. Aber: keine Angst, Blattläuse sind nicht schädlich für den Menschen. Wir betrachten Sie sie als ein Zeichen unserer naturnahen Produktionsweise. Halten Sie dennoch die Augen offen bei Spinat, Mangold, Gurken und Salat und waschen Sie die frisch geernteten Pflanzen ausgiebig vor der Verarbeitung.



Sommerliche Grüße vom Gesund & Munter Team aus Neuhof

Roter Karibikraum

100g Kirschen
60g Erdbeeren
1 Handvoll Heidelbeeren = 50g
100ml Kokosmilch = 5l Kokosmilch
100ml Wasser = 5l Wasser
1 Handvoll Haferflocken

Grüne Bombe

150g Babyspinat
1 Banane = 200g
2cm Ingwer = 10g
100ml Wasser
100ml Apfel-Mango-Saft

Alle Zutaten in den Mixer geben, Spinat ggf. hacken. Je nach Geschmack mit Agavendicksaft, Mandelmus nachsüßen oder für eine frische Säure einen Schuss Zitronensaft dazugeben.



Bunter Kartoffelsalat

Für 3 Personen:

300g Kartoffeln festkochend
1 Hälfte Paprika rot und gelb
1 Stange Staudensellerie
1 Bundzwiebeln rot
50g Gurke
1 Möhre
½ Zucchini

Frische Petersilie, Schnittlauch, Estragon, Kucioia



Für's Dressing: 5ml Zitronensaft, 5ml Balsamico weiß, 10ml Sonnenblumenöl, 5g Kräutersalz, 1 Löffel Kräutersenf, frischer schwarzer Pfeffer, Muskat, Majoran

Die Kartoffeln kochen, dann pellen und in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Gemüse klein schneiden, Kräuter hacken und beides dazugeben. Zutaten für das Dressing vermischen und abschmecken und unterheben. Wer etwas Guten Appetit!

Neue Leckereien von der Gesund & Munter Ökokiste

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

10300kg **Neuhofer Gligger mit Rosmarin** – G&M-Bioland **2,09 € / kg**
Kleine Gourmet-Kartoffeln, ideal für Backblechkartoffeln oder spanische Salzkrustenkartoffeln!

10696100g **Zuckererbsenschoten** – D - Bioland **1,99 € / 100g**
Junge Hülsen dieser Sorte werden in der Regel ganz, also mit der Hülse gegessen. Man kann die gesamten Hülsen roh oder gegart verzehren.

10263Stück **Kohlrabi blau** - G&M-Bioland **1,49 € / Stk.**

11268Stück **Kopfsalat rot** - G&M-Bioland **1,49 € / Stk.**

14325Stück **Koriander frisch im Bund** -D-Bioland **2,19 € / Stk.**

16370Stück **Himbeeren 125g-Schale-Region** -Bioland **3,99 € / Stk.**
Leckerste Beeren aus Wackernheim bei Ingelheim!

16363Stück **Stachelbeeren 250g-Schale** – Region-Bioland **2,99 € / Stk.**