



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,

die Ferienzeit rückt näher, der Sommer hat uns fest im Griff und wir genießen die saisonale Vielfalt an Obst und Gemüse. Appetitlich und lecker sind im Augenblick besonders die roten, grünen und blauen Beeren aus Garten, Feld und Wald (zum Beispiel Artikel 16378, rote Johannisbeeren 250g-Schale für 2,99 €; Artikel 16370, Himbeeren 125g-Schale für 4,69 € oder Artikel 16363, Stachelbeeren 250g-Schale für 4,99 €). Was tun mit dem großen Angebot?



Als erfrischender und feiner Durstlöscher bekannt war schon bei Oma das selbstgemachte Fruchtsirup, bestens geeignet zum Verfeinern von kalten Getränken, Joghurt und Quarkspeisen. Aufgrund seines hohen Zuckergehalts war das Sirup lange aus der Mode – heute jedoch erleben Omas Küchengeheimnisse eine Renaissance. Es gilt: selber machen, da weiß man was drin steckt! Für ein leckeres Fruchtsirup eignen sich Früchte, die Säure, aber wenig Pektin enthalten, z.B. Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren oder Holunder aber auch Heidelbeeren. Pektin ist heilsam und wohltuend für Magen und Darm. Omas Anleitung zur Sirupherstellung finden Sie bei unseren aktuellen Rezepten auf der nächsten Seite.

Vielleicht probieren Sie es mit frischen Heidelbeeren (Artikel 16377, 200g für 3,49 €)? Ab dem 20. Juli haben wir ein besonderes Angebot für Sie: Heidelbeeren zum unschlagbaren Aktionspreis von 9,99 EUR / kg. Die leckeren Beeren stammen aus dem Westen der Lüneburger Heide, wo der Familienbetrieb „Michael's Biolandhof“ auf rund 65 ha seit 2007 frische Kulturheidelbeeren nach Bioland-Richtlinien anbaut. Über zehn verschiedene Heidelbeersorten, mehr als 30.000 Heidelbeerbüsche, die bis zu 2 Meter hoch werden können, werden von Hand gepflückt und verlesen, um bestmögliche Qualität zu garantieren. Probieren Sie doch mal!

Haben Sie zu Ihrer letzten Kiste Ihren Lieferschein erhalten?

In dieser Woche hatten wir leider Schwierigkeiten mit unserem automatischen Lieferscheinversand. Mit fachmännischer Hilfe haben wir das Problem wieder in den Griff bekommen. Falls Ihr Lieferschein dennoch fehlt, melden Sie sich gerne, dann übersenden wir Ihnen das Dokument manuell.

Weiter möchten wir nochmal auf unsere neuen Telefonzeiten hinweisen: Wir sind von Montag bis Freitag immer vormittags, von 08.00 bis 12.00 Uhr für Sie da, Dienstags und Donnerstags auch am Nachmittag zwischen 14.00 und 16.00 Uhr. Falls Sie uns nicht erreichen, hinterlassen Sie uns gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter – wir melden uns dann so bald wie möglich zurück!

Viele Grüße vom Gesund & Munter Team aus Neuhof!

Bohnen an Thymian-Senf-Sauce

Für 4 Portionen:

- 500 g Stangenbohnen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Butter
- 125 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Crème fraîche oder saure Sahne
- 200 ml süße Sahne
- 1 EL Senf
- ½ Bd. Thymian
- Salz, Pfeffer



Stangenbohnen putzen, eventuell entfädeln, waschen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel fein hacken, in der heißen Butter glasig dünsten. Die Bohnen beifügen und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Gemüsebrühe dazu geben. Die Bohnen zugedeckt 15 - 20 Minuten auf kleinem Feuer weich kochen.

Inzwischen süße Sahne und Crème fraîche oder saure Sahne in einem Pfünnchen ca. 5 Minuten etwa auf die Hälfte einkochen. Mit 1 EL Senf, Salz und Pfeffer würzen. Die Blättchen von ½ Bund Thymian beifügen. Bohnen abtropfen lassen. Auf einer Platte anrichten und mit der Sauce übergießen. Lecker als Beilage zu Gegrilltem, schmeckt aber auch kalt als Salat sehr lecker!

Fruchtsirup

Benötigt werden Glasflaschen, die vor dem Sirupmachen mit kochendem Wasser sauber ausgespült werden. Für 1 Liter Fruchtsaft wiegen wir 1,3 kg Rohrzucker ab. Der Saft wird erwärmt und nach und nach, unter ständigem Rühren, lassen wir die passende Menge Zucker einrieseln – bis der Zucker sich vollständig gelöst hat und der Sirup mindestens 80°C heiß ist.

Mit einem Trichter füllen wir den heißen Sirup in Flaschen, schrauben den Deckel darauf und legen die Flaschen kurz auf den Bauch, damit der Deckel von innen sterilisiert ist. Dann den Sirup kühl und dunkel stellen. Und wichtig: je schneller er abkühlt, umso besser bleiben Farbe und Aroma erhalten! Nun lassen Sie die fruchtige Leckerei wohl dosiert Ihren Alltag versüßen!

Chutney mit schwarzen Johannisbeeren

Für 2 Portionen:

- 250 g schwarze Johannisbeeren
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Birne
- 1 Orange
- 1 kleine Chilischote
- 50 ml Weißweinessig
- 1 TL Salz
- 1 TL Öl
- 100 g brauner Zucker



Die geschälten Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Die Birne ebenfalls schälen, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls würfeln. Die Chilischote entkernen und fein schneiden. Die Orange auspressen. In einem Topf das Öl erhitzen und gewürfelte Zwiebeln und Chilischoten anschwitzen. Mit dem Orangensaft und dem Essig ablöschen. Anschließend Zucker, Birnen und die bereits verlesenen, von den Rispen befreiten Johannisbeeren zugeben.

Das Salz zufügen und dann alles bei kleiner Hitze im offenen Topf solange köcheln lassen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist und eine zähe und dickflüssige Masse entstanden ist (ca. 1 Stunde oder länger). Achtung: Zum Schluss aufpassen, dass das Chutney nicht anbrennt. In 2-3 kleine Gläser füllen und fest verschließen. Man kann das Chutney zu frischem Brot, Gegrilltem, aber auch zu Käse reichen. Auch schön zum Verschenken!

Neue Leckereien von der Gesund & Munter Ökokiste

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

14322Stk. **Mediterraner Kräuterbund** – G&M-Bioland **2,19 € / Stk.**
Salbei, Bergbohnenkraut, Thymian – passt hervorragend in die mediterrane Sommerküche!

16360kg **Zwetschgen** – regionales Bioland **4,99 € / kg**
10068kg **Stangenbohnen** – D-Biokreis Ostbayern **7,49 € / kg**
10643kg **Temptation Tomaten** – G&M-Bioland **4,49 € / kg**
10638Stk. **Tigerella-Cocktailtomate 250g** -G&M-Bioland **2,39 € /Stk.**

10691kg **Zucchini Zappho** – regionales Bioland **4,79 € / kg**

Zappho ist zwar botanisch ein Kürbis, wird aber wie Zucchini verwendet. Entsprechend wird die Schale mitgegessen. Die Früchte werden frühzeitig mit einem Durchmesser von 8 - 12 cm mit noch hellgrüner Farbe geerntet. Der Geschmack erinnert an frische Erbsen.