



## 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)



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 Kunden,

heute möchten wir gerne ein sensibles und sehr wichtiges Thema ansprechen.

Bei frischem, biologischem Obst und Gemüse kann es trotz gewissenhafter Qualitätskontrollen dazu kommen, dass Ware mit nicht zufriedenstellender Qualität ausgeliefert wird bzw. dass die Ware gerade bei den warmen Sommertemperaturen und selbst bei kurzen Transportwegen eventuell schneller verdirbt.

Ein weiterer Grund weshalb die biologisch angebaute Ware schneller verderben ist, dass diese für eine längere Lagerung nicht chemisch behandelt oder bestrahlt werden und keine bzw. nur wenige Zusatz- und Konservierungsstoffe zugesetzt werden, im Gegensatz zu konventionellen Waren. Dies spricht für unsere Zielsetzung Ihnen gesunde, naturbelassene Produkte zu liefern.

Aus diesem Grund möchten wir Sie gerne recht herzlich dazu auffordern uns mögliche Reklamationen an der Qualität der Waren oder generelle Verbesserungsvorschläge zum Ablauf der Bestellung oder Lieferung zeitnah mitzuteilen.

Bitte scheuen Sie sich nicht vor der Aussprache von Kritik an uns, denn nur so können wir Fehler verbessern oder vermeiden. Viele Qualitätsmängel werden erst durch die Kritik unserer Kunden aufgedeckt und können so bei weiteren Lieferungen verhindert werden, denn auch unserem engagierten Packteam fallen bei den Qualitätskontrollen nicht alle Mängel auf.

Im Sommer und bei Abwesenheit während der Lieferung ist es besonders wichtig einen bestenfalls kühlen, schattigen Abstellort mit uns zu vereinbaren. Wem dies nicht möglich ist, kann seine Ware auch in einer Isokiste geliefert bekommen, welche die Ware länger gekühlt hält (besonders Milchprodukte).

Wichtig: wir haben für alle Kritik, Fragen und Anregungen ein offenes Ohr und sind um die Zufriedenheit unserer Kunden stets bemüht.

### **Neue Funktion im Online-Shop: Merkliste**

Ab sofort haben Sie die Möglichkeit Artikel, die Ihnen beim Stöbern in unserem Online-Shop auffallen, bequem auf einer Merkliste zu speichern. Nutzen Sie die Merkliste z. B. als Einkaufsliste oder für Artikel, die Sie regelmäßig bestellen.

So funktioniert's: Klicken Sie in der Produktübersicht bei dem gewünschten Produkt einfach oben rechts auf den gelben Stern (der Artikel muss mit dem Mouseover angewählt sein). Der Artikel wird dann automatisch auf Ihre Merkliste gesetzt. Ihre aktuelle Merkliste können Sie jederzeit am rechten Bildschirmrand einsehen. Artikel, die Sie auf Ihrer Merkliste gesammelt haben, können Sie anschließend mit dem Einkaufskorbssymbol in den Warenkorb übertragen. Um Ihre Merkliste für die nächsten Einkäufe zu speichern, müssen Sie mit Ihren Kundendaten eingeloggt sein.



Schöne sonnige Grüße vom Hof Ardema,  
Ihr Gesund & Munter Team



**Wichtiger Termin! Bitte vormerken!**  
**Am 14. September findet unser alljährliches Hoffest statt.**  
**Für Unterhaltung und das leibliche Wohl ist wie immer gesorgt.**  
**Das genaue Programm wird noch bekannt gegeben.**  
**Eine persönliche Einladung erhalten Sie demnächst in Ihrer Ökokiste.**



### Ratatouille mit Hirse

- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- frische Kräuter
- 200g Hirse
- Salz, Pfeffer



Die Hirse gar kochen.

Nebenbei die Zwiebel in kleine Stücke schneiden und im Olivenöl erwärmen. Zucchini, Aubergine und Paprika ebenfalls in kleine Würfel schneiden, zu den Zwiebeln hinzugeben und etwa 5 Min. dünsten. Danach die kleingeschnittenen Tomaten dazugeben und weitere 5 Min. dünsten. Die Ratatouille mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren die Ratatouille über die Hirse geben und mit frischen Kräutern anrichten.

### Sommersalat

- 1 Kopf Eissalat
- 1 Bund gemischte Kräuter
- 1 Tomate
- 1 Minigurke
- 2 hartgekochte Eier
- 1 EL Agavendicksaft
- 6 EL Balsamico
- 1 TL Senf
- 4 EL Öl
- Salz, Pfeffer



Salat und Kräuter waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomate und Gurke fein würfeln. Die Zutaten vermischen und kühl stellen.

Salatsoße: Agavendicksaft mit Salz und Pfeffer in Balsamicoessig auflösen. Senf und Öl gut vermischen und über den Salat gießen oder separat am Tisch dazu reichen.

Nach Belieben 2 hart gekochte Eier würfeln und untermischen und mit Kräutern garnieren.

**Neues aus unserem Angebot** – Unser Gesamtsortiment finden Sie in unserem E-Shop unter [www.gesund-und-munter.com](http://www.gesund-und-munter.com)

<b>10334</b> .....kg	<b>Möhren Purple Haze viol./orange D - DB</b>	Deutschland	3,59 €/kg Bioland
Bunte Möhrenmischung, das Auge isst ja bekanntlich auch mit. Sehr schön im Salat, aber auch sehr schmackhaft.			
<b>10740</b> .....Stück	<b>Zuckermais frisch D - DB</b>	Deutschland	1,49 €/Stück Bioland
<b>16351</b> .....kg	<b>Trauben kernlos I - IA</b>	Italien	7,59 €/kg IFOAM-Kontrolle
<b>37043</b> .....Stück	<b>Reis-Nudeln glutenfrei 250gr G - C%</b>	Großbritannien	3,39 €/Stück KBA
<b>57647</b> .....Stück	<b>Multifrukt Fruchtschnitte 40g D - C%</b>	Deutschland	0,99 €/Stück KBA

