



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,

momentan ist Tomaten-Hochsaison in der Bioland-Gärtnerei von Gesund & Munter.

Deshalb sind in dieser Woche in allen Überraschungskisten große Tomaten und Cocktail-Tomaten direkt von uns enthalten. Und auch unseren eigenen Zuckermais, welcher ganz frisch für Sie geerntet wurde, finden Sie in allen Überraschungskisten.

10641Stück	Cocktail- Eiertomate 250g G&M - DB	1,49 €/Stück
Saftig ,festfleischig,fruchtig schmeckende Cocktail-Eiertomate von Gesund& Munter G&M Bioland		
10643kg	Tomaten G&M - DB	3,99 €/kg
G&M Bioland		
10645Stück	Cocktail-Tomaten 250g-Schale G&M - DB	1,49 €/Stück
G&M Bioland		
10646Stück	Cocktail-Tomaten 500g-Schale G&M - DB	2,99 €/Stück
G&M Bioland		
10647Stück	Cocktail-Eiertomte gelb 250g G&M - DB	1,49 €/Stück

Süsse leckere Cocktail-Tomate.

Diese Sorte hat ganz wenig Säure und ist daher ideal für ältere Personen, kleine Kinder oder Leute mit Magenproblemen.

G&M Bioland

Wissenswertes über die Verarbeitung von Bio-Lebensmitteln und deren Kontrolle

Verarbeitung

Die einfachste Definition für Lebensmittelverarbeitung lautet:

„ein oder mehrere Verfahren, durch die rohe Lebensmittel für Verzehr, Kochen oder Lagerung tauglich werden.“

Bei der ökologischen Lebensmittelwirtschaft gilt der Anspruch, dass die Lebensmittel möglichst nicht oder nur wenig bearbeitet sein sollen. Dieser Qualitätsmaßstab fängt bei der Erzeugung an (z. B. kein Einsatz synthetischer Düngemittel) und gilt auch für Verarbeitung der Produkte. Das heißt: So wenig Verarbeitungsprozesse wie möglich und so schonend wie möglich!

Auf der Basis der EG-Öko-Verordnung müssen ökologisch verarbeitete Lebensmittel folgende Vorschriften erfüllen:

- Mind. 95% der landwirtschaftlichen Rohstoffe aus ökologischem Anbau
- Bei der Produktion: Eingeschränkter Zusatz von Geschmacksverstärker, Süßstoffen und künstlichen Farbstoffen
- Frei von gentechnisch veränderten Organismen
- Frei von ionisierender Bestrahlung
- Einsatz natürlicher Aromen statt synthetisch hergestellter Aromastoffe
- i.d.R. werden ausschließlich Bioprodukte verarbeitet

Öko-Kontrollsystem

Das Kontrollsystem für Bio-Produkte ist eines der dichtesten und wirksamsten im Lebensmittel-Bereich.

Lückenlos bezieht es alle am Herstellungsprozess beteiligten Unternehmen mit ein (Landwirt, Verarbeiter, Transport, Großhandel...). Entscheidend ist nämlich nicht das Endprodukt.

Bei Verwendung nicht erlaubter Betriebsstoffe oder Zutaten muss das Produkt aus dem Verkehr gezogen werden.

Unternehmen, die wiederholte oder schwerwiegende Verstöße begehen, wird der Verkauf von Bio-Lebensmitteln gänzlich untersagt.

Was wird kontrolliert?

- Warenflusskontrolle: passt die Menge des Einkauf mit dem Verkauf überein?
- Sind die Zulieferer bio-zertifiziert?
- Besichtigung sämtlicher Betriebsgebäude, Flächen & Früchten
- Haltungssysteme bzw. Haltungsbedingungen der Tiere sowie der Fütterung
- Überprüfung des Betriebsmittel-Zukaufs
- Überprüfung der Deklaration

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.



Gurken-Kartoffeln mit Tofu für 3-4 Personen

- 1,5 kg Kartoffeln fk
- 1 kg Schlangen- oder Minigurken
- 100 g Tofu
- Öl
- Salz, Pfeffer



Kartoffeln mit Schale bissfest kochen, anschließend schälen und in Scheiben schneiden. Gurken schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Tofu würfeln und in Öl anbraten.

Gurken und Tofu unter die lauwarmen Kartoffelscheiben heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: schmeckt abgekühlt auch als Salat super!

Italienische Bruschetta

- 5 große Tomaten
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- Ciabatta oder Baguette
- Basilikum
- 1 TL Kräutersalz
- Oliven



Tomaten in kleine Stücke würfeln. Zwiebeln in feine Würfel schneiden und zu den Tomaten in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und durch eine feine Presse drücken und in die Schüssel geben. Mit Kräutersalz würzen, das ganze kurz ziehen lassen und dann mit Olivenöl auffüllen.

Das Brot mit ein Paar Tropfen Olivenöl beträufeln und mit der letzten Zehe Knobi einreiben, dann in den Ofen bei ca. 200°C.

Wenn es schön kross ist raus nehmen, den Basilikum klein hacken, in die Schüssel mit den Tomaten, Knoblauch und den Zwiebeln geben, kurz abschmecken.

Alles zusammen auf den Tisch stellen und selbst belegen.

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

10280kg	Kürbis Hokkaido rot G&M - DB	G&M	3,69 €/kg
		Bioland	
10357kg	Paprika grün D - DD	Deutschland	4,99 €/kg
		Demeter	
10647Stück	Cocktail-Eiertomte gelb 250g G&M - DB	G&M	1,49 €/Stück
	Süße leckere Cocktail-Tomate. Diese Sorte hat ganz wenig Säure und ist daher ideal für ältere Personen, kleine Kinder oder Leute mit Magenproblemen.	Bioland	
15108kg	Kartoffel Rosara 2,5kg G&M - DB	G&M	2,19 €/kg
	leckere rotschalige Kartoffel mit gelber Fleischfarbe	Bioland	
10118Stück	Hummus Salat 200g H - C%	Holland	3,39 €/Stück
	Mediterrane Kichererbsencreme mit Thahin (Sesampaste) Der volle Geschmack und das besondere Aroma sind zu jeder Tageszeit eine willkommene Leckerei.	KBA	

