



# 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,

für die warmen Sommertage haben wir in der aktuellen Obst-Überraschkiste die leckere Melone „Piel de Sapo“ für Sie eingeplant.



Die Melone ist eine köstlich süße Zuckermelone mit weißem Fruchtfleisch. Sie gehört zu den Geheimtipps unter den Melonen, ist besonders aromatisch und ähnelt geschmacklich der Honigmelone. Der spanische Name verweist auf die ganz charakteristische Haut der Melone, die der einer Kröte ähnelt.

Gut zu wissen: Melonen werden nach der Ernte nicht mehr süßer! Daher ist es am besten, Melonen frisch zu verzehren. Reife Früchte mit hohem Zuckergehalt können bei 10°C ein paar Tage gelagert werden.

## Der Hit für Ihre Sommerparty!

Wir haben zu Ihrer Erfrischung unser Sortiment um drei neue alkoholfreie Biococktails von Voelkel erweitert. Den alkoholfreien Cocktail Caipirinha führen wir bereits erfolgreich im Angebot.



70000 Caipirinha Cocktailmischung 0,33l	1,59 € /Fl.
Limette, Rohrzucker Deutschland KBA	
69989 Pina Colada Cocktailmischung 0,33l	1,59 € /Fl.
Ananas, Kokos Deutschland KBA	
69988 Sex on the beach Cocktail 0,33l	1,59 € /Fl.
Cranberry, Pfirsich Deutschland KBA	
69987 Mango-Chai Cocktailmischung 0,33l	1,59 € /Fl.
Mango, Gewürze Deutschland KBA	

## Änderung Lieferuhrzeiten in den Sommerferien

Gerne möchten wir Sie informieren, dass es in den Sommerferien zu geänderten Lieferuhrzeiten für Sie kommen kann. Wir haben unsere Liefertouren auf Grund von geringerer Kundenzahl wegen Urlaub umstrukturiert.

Der Liefertag bleibt für Sie gleich, die Lieferuhrzeit am jeweiligen Tag kann jedoch nach oben oder unten zur gewohnten Uhrzeit abweichen. Nach den Sommerferien wird der Standard wieder einkehren.



**Viele Grüße vom Gesund & Munter Team aus Neuhof!**

### Heidelbeerkompott

Zucker  
 500ml Rotwein  
 Vanillezucker  
 Zimt  
 Speisestärke  
 1kg Heidelbeeren



Zucker in einen Topf geben, sodass der Boden bedeckt ist. Wenn der Zucker beginnt sich aufzulösen, unter kreisenden Bewegungen rühren, bis der Zucker karamellisiert ist. Hat er eine goldene Farbe, wird er mit Rotwein abgelöscht. Vanille und Zimt hinzu geben und den Fond ein bisschen reduzieren lassen. Nach ca. 10 Min. kann der Fond mit Stärke abgebunden werden, ruhig etwas dicker, da er durch die Heidelbeeren wieder dünner wird. Vom Herd nehmen, Heidelbeeren hinzu geben, umrühren, fertig!

Passt super zu Pfannkuchen, Crepes, Cremes, Panna Cotta, Eis usw.

### Green Smoothie

150g Babyspinat  
 1 Staudensellerie  
 1 Apfel  
 1 EL Erdnussmus

1 EL Honig  
 150ml Apfelsaft  
 150ml Wasser



Spinat und Sellerie waschen, Apfel entkernen und alle Zutaten im Standmixer oder mit dem Pürierstab zerkleinern, in Gläser füllen und sofort servieren.

### Heidelbeershake

500ml Sojamilch  
 400g Heidelbeeren

1 EL Zucker  
 Crushed Ice

Da Milch mit Heidelbeeren gerne gerinnt, werden 4 Gläser erst zur Hälfte mit Crushed Ice gefüllt und dann mit Milch halb voll gegossen. Die Beeren und den Zucker mit dem Pürierstab zerkleinern und auf die Milch gießen. Umrühren wie gewünscht.

### Thai-Gemüse mit Reis

1 TL Öl  
 2 Möhren  
 1 Porree  
 50ml Kokosmilch  
 50ml Milch

100ml Wasser  
 1 TL Gemüsebrühe  
 50g Reis  
 1 Knoblauchzehe  
 2 EL Korma Curry Paste



Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. Porree putzen und in schmale Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe platt pressen und als Ganzes mit den Karottenscheiben in 1 TL Öl so lange anbraten, bis diese etwas weich sind. Danach die Porreeringe dazugeben und ein paar Minuten mitbraten. Mit Gemüsebrühe und der Curry Paste würzen und mit Kokosmilch, Milch und Wasser ablöschen. Das Ganze etwas einkochen lassen und dann mit dem Reis servieren.

### Leckereien von der Gesund & Munter Ökokiste

Unser Gesamtortiment finden Sie unter [www.gesund-und-munter.com](http://www.gesund-und-munter.com)

16351 .....	kg	Trauben kernlos-It-IFOAM-Kontrolle	6,79 € /kg
16362 .....	kg	Aprikosen-D-EG-Kontolliert	6,95 € /kg
16371 .....	Stück	Heidelbeeren 1kg-KorbD-Bioland	12,29 € /St.
15009 .....	kg	Frühkartoffel Solist vfk 2,5kgG&M-Bioland	2,79 € /kg
frühreifende vorwiegend festkochende Kartoffel			
25120 .....	Stück	Sultans Freude Dattel N 150g-D-Bioland	3,49 € /Stück
Herstellung ausschließlich aus hofeigener Milch des Hofes Butendiek!			
46929 .....	Stück	Olivenpaste Schwarz 100g-D-D	2,99 € /Stück
30036 .....	Stück	Emmer-Vollkornmehl 500g-D-D	2,99 € /Stück
Emmer ist eine alte Getreideart, die züchterisch nur wenig bearbeitet wurde. Sie wird deshalb auch von Menschen, die empfindlich auf Weizen reagieren, gut vertragen. Emmer ist näher mit dem Hartweizen verwandt als mit dem Weichweizen.			
31205 .....	Stück	Parboiled Reis gf 500g-D-D	2,79 € /Stück
Besonderheiten: Parboiledreis ist ernährungsphysiologisch gesehen so wertvoll wie Naturreis. Durch die Vorbehandlung lässt er sich jedoch schnell und problemlos kochen. Verwendung: Für die schnelle Küche			
34421 .....	Stück	Kichererbsen 500g-Türkei-EG-Kontolliert	2,39 € /Stück
51211 .....	Stück	Wiesb. Frühlingshonig 250g- Region-Bioland	3,89 € /Stück
Dieses Jahr sind die Bienchen der Imkerei Honigsüss zu Gast in der Gesund & Munter Gärtnerei in Neuhoof und haben im Frühjahr eifrig gesammelt rund um unseren Hof.			
69990 .....	Stück	Vegan to go Schokoschnute 0,28l -D-KBA	2,79 € /Stück
Quinoa, Kakao			