



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 Leut',

hurra, endlich hat die Rote Bete Saison bei Gesund & Munter begonnen. Die ersten Roten Beten aus unserer Bioland-Gärtnerei erhalten Sie ggf. schon heute in Ihrer Überraschungskiste.

10455.....Stück Rote Bete Forono im Bund G&M - DB 1,99 €/Stück
Sanenfeste Demetersorte mit angenehm mild süßem Geschmack

Ab September gibt es dann auch unsere beliebten Sorten „Gelbe Bete“ und „Weiße Bete mit roten Ringen“. Sobald die ersten davon geerntet sind, werden wir Sie natürlich noch einmal in unserem Kundenbrief informieren.



Das kann die Rote Bete:

Bereits in der Antike galt die Rote Bete als wertvolles Kräftigungsmittel. Mit den Römern kam sie zu den Germanen und erwarb sich schnell einen guten Ruf als blutbildendes Mittel. Doch es ist nicht die kräftig rote Farbe des Saftes, die das Blut verbessert, sondern vor allem der hohe Eisen- und Folsäuregehalt der Knolle. Die Rote Bete kann aber noch viel mehr: Nutzen Sie die Powerkugel z. B. zum Entgiften, gegen Arteriosklerose und bei Gallenschwäche.

Wussten Sie schon ...

... dass man auch die Rote Bete Blätter zu tollen Leckereien verwerten kann?

Salat aus Rote Bete Grün

- 250 g Rote Bete Blätter
- ¼ TL Kümmelsamen
- 7 EL Öl
- 1 Zitronensaft
- Pfeffer aus der Mühle
- ½ TL Senfkörner
- ¼ TL Koriandersamen
- 3 EL Essig
- Salz

Die Rote Bete Blätter waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Senfkörner, Kümmel- und Koriandersamen trocken in einer Pfanne 1-2 Minuten erhitzen, anschließend in einem Mörser zerstoßen. Mit dem Öl, dem Essig und Zitronensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat auf Tellern anrichten und mit dem Dressing begießen.

Spinat a la Rote Bete Grün

- 250g Rote Bete Blätter
- 4 Knoblauchzehen
- Pfeffer Muskatnuss Kräutersalz
- 3 Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden/hobeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und diese dazugeben und anbraten, sie sollen keine Farbe nehmen. Jetzt die Rote Bete Blätter dazugeben, Topfdeckel drauf und zusammen fallen lassen. Unter rühren in ca. 10 Min. bissfest garen. Würzen kann man mit Pfeffer frisch aus der Mühle, etwas Muskatnuss frisch gerieben und Kräutersalz

Dazu passen prima Spiegeleier und Kartoffeln.

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.



Rote Bete-Kartoffel-Gratin mit Ingwer

- 750 g Rote Bete
- 500 g Kartoffeln
- 175 g geriebener Käse
- 1 Stück Ingwer
- 200 g Schmand
- 200 ml Sahne
- 1 Knobizehe
- Salz, Pfeffer, Kümmel, Zucker



Rote Bete und Kartoffeln schälen und in sehr kleine Stücke schneiden. In zwei Töpfen bei geschlossenem Deckel ca. 20-25 Minuten auf mittlerer Stufe garen.

Währenddessen kann man die "Sauce" vorbereiten. Hierzu Knoblauch und ein etwa haselnussgroßes Stück Ingwer geschält ganz klein hacken, mit dem Schmand und der Sahne vermischen und alles kräftig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kümmel abschmecken.

Die Rote Bete und Kartoffelstücke abwechselnd in eine passende Auflaufform füllen und die Sauce gleichmäßig darüber gießen. Anschließend den Käse darauf streuen. Danach ab in den Backofen bei ca. 160-170°C Umluft ca. 15-20 Minuten bis der Käse goldgelb zerlaufen ist.

Blumenkohl-Popcorn mit Petersilienöl

- 1 Blumenkohl
- 5 El Öl
- Petersilie
- 1 El Zitronensaft
- Salz, Pfeffer



Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen.

Die Röschen mit 2 El Öl und Salz in einer Schüssel mischen und auf einem Backblech verteilen.

Im heißen Ofen bei 200 °C auf der mittleren Schiene 20 Min. hellbraun rösten.

Inzwischen die Blättchen von Petersilie sehr fein hacken. Mit 1 El Zitronensaft, 3 El Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren.

Zuletzt den Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und mit dem Petersilienöl beträufelt servieren.

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

10360.....kg
Spanien EG-Kontrolliert

Paprika rot spitz S - EG

6,59 €/kg

16367.....100g
süß und lecker! Spanien Demeter

Feigen grün frisch 100g S - DD

1,89 €/100g

16379.....Stück

Kokosnuss '400g+Elfenbeinküste - EG

0,99 €/Stück

Eine leckere Sommererfrischung, einfach mal probieren. Elfenbeinküste EG-Kontrolliert

23295.....Stück

Salatkäsewürfel Cyros N50%150g Schweiz - C%

1,79 €/Stück

Die Bio Salatkäsewürfel werden aus Biokuhmilch hergestellt und gehören in die Produktgruppe der Salzlakenkäse (Typ Feta). Anders als sein griechischer Kollege sind sie daher milder im Geschmack.
Schweiz KBA

