



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,

diese Woche enthalten unsere Gemüse-Überraschkisten im Wert von 8€ und 12-14€ **AUSSCHLIESSLICH Gemüse von unserer eigenen Bioland-Gärtnerei**, außer Sie haben die enthaltenen Artikel ausgeschlossen und bekommen Ersatz. Lassen Sie es sich schmecken!

Übrigens: Wenn Sie erleben möchten wie und wo Ihr Gemüse wächst, dann besuchen Sie uns an unserem Hoffest am 14. September und tauchen Sie ein in die Welt des Gesund & Munter Bioland-Gemüseanbaus.

Unsere letzten Saisonmitarbeiter für dieses Jahr sind eingetroffen

In der letzten Woche sind unsere letzten Saisonmitarbeiter für dieses Jahr, 120 Hummeln, in unseren Gewächshäusern eingetroffen und sind bereits fleißig am Bestäuben unserer Tomatenpflanzen.

Leider ist das natürliche Insektenvorkommen in den letzten Jahren immer geringer geworden und reicht zum Bestäuben unserer Tomatenpflanzen nicht mehr aus. Deshalb müssen wir mit neuen fleißigen Hummeln Abhilfe schaffen, um Ihnen weiterhin Tomaten mit bester Qualität liefern zu können.

Unsere Hummeln sind eine einheimische Art namens *Bombus terrestris* oder auch Erdhummel genannt. Durch ihren haarigen Körper werden große Mengen von Pollen transportiert und ein sehr guter Pollentransfer zur nächsten Blüte gewährleistet. Dadurch entwickeln sich mehr Samen in der Frucht und der Fruchtansatz im Allgemeinen kann natürlich gesteigert werden.

Wieso Hummeln und keine Bienen?

- Hummeln sind bereits ab 8°C aktiv, Bienen erst ab 15°C
- Hummeln sind auch an bewölkten Tagen aktiv
- Hummeln sind effizientere Bestäuber, da sie eher Pollen als Nektar sammeln

Hummelige 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.



Maiskolben in Honig gebacken

- 4 Zuckermais kolben
- 3 EL Honig
- 3 EL Butter
- Meersalz



Die Maiskolben putzen, waschen und etwa 20 Minuten in Salzwasser garen.

Danach die Kolben rundum mit Honig bestreichen, mit einer Prise Salz bestreuen und auf ganz kleiner Flamme in der Butter ca. 5-10 Minuten braten; dabei häufig wenden. Die Maiskolben dürfen nicht zu braun werden, da sie sonst bitter schmecken.

Schmeckt Kindern besonders gut und eignet sich gut als Grillbeilage oder als gesunde Nachspeise.

Brokkoli-Quark-Maultaschen

- 250 g Mehl
- 2 Eier
- Olivenöl
- 400g Brokkoli
- 4 EL Quark
- 1 EL Schmand
- 50 g Schnittlauch
- Salz, Pfeffer



Aus Mehl, Ei, Salz, Öl und etwas Wasser einen geschmeidigen Nudelteig herstellen. Zu einer Kugel formen und im Kühlschrank zugedeckt ca. 1 Stunde ruhen lassen.

Brokkoli klein würfeln. Quark, Schmand, Schnittlauch und Gewürze mischen, Brokkoli dazugeben.

Den Nudelteig ganz dünn ausrollen und in 8-10 cm große Quadrate schneiden. Ca. einen 1 Teelöffel voll von der Füllung darauf geben, ringsum mit Ei bestreichen und zu einem Dreieck zusammen klappen.

Mit der Gabel die Ränder ringsum gut andrücken. Anschließend die Maultaschen in kochendem Salzwasser garen. Danach die Teigtaschen in Butter leicht anbraten.

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

10075.....kg

Broccoli G&M - DB

5,59 €/kg

10740.....Stück

Zuckermais frisch G&M - DB

1,49 €/Stück

10643.....kg

Tomaten G&M - DB

4,49 €/kg

10641.....Stück

Cocktail- Datteltomate 250g G&M - DB

1,49 €/Stück

10054.....Stück

Blumenkohl G&M - DB

2,59 €/Stück

Lust auf Käse?

23298.....kg

Altefelder Basilikumkäse N 45% aus der Region - DD

22,90 €/kg

Vogelsberger Charakter-Gouda, jedoch mit leichter, trockener Rotkultur/Naturrinde und geschmeidigem Teig in verschiedenen Reifegraden. Verfeinert mit frischem Basilikum.

