



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 können wir Ihnen unsere Kartoffelsorten aus unserer Bioland-Gärtnerei günstiger anbieten. Besonders unsere Früh-Kartoffel Magda und auch die Kartoffel Gloria sind um einiges günstiger als sonst.

15516kg	Früh-Kartoffel Magda 1kg vfk G&M - DB	1,69 €/kg
Lecker zarte Frühkartoffel aus dem Taunus, dieses Jahr besonders früh. Kartoffeln sollten innerhalb 2 Wochen verzehrt sein, wenn Sie nicht bei +5 Grad Celsius gelagert werden können ! G&M Bioland		
15517kg	Früh-Kartoffel Magda 2,5kg vfk G&M - DB	1,65 €/kg
15518kg	Früh-Kartoffel Magda 5kg vfk G&M - DB	1,59 €/kg
15035kg	Kartoffel Gloria 1 kg vfk G&M - DB	1,69 €/kg
zarte, feine Frühkartoffel, sollte in 2-3 Wochen verbraucht sein, nicht lagerfähig !! G&M Bioland		
15036kg	Kartoffel Gloria 2,5kg v.f.k G&M - DB	1,65 €/kg
15037kg	Kartoffel Gloria 5kg v.f.k G&M - DB	1,59 €/kg
15107kg	Kartoffel Rosara 1kg G&M - DB	1,99 €/kg
leckere rotschalige Kartoffel mit gelber Fleischfarbe G&M Bioland		
15108kg	Kartoffel Rosara 2,5kg G&M - DB	1,89 €/kg
15109kg	Kartoffel Rosara 5kg G&M - DB	1,79 €/kg
15250kg	Kartoffeln Anuschka 1kg fk G&M - DB	1,89 €/kg
festkochende Salatkartoffel, schön gelb, schmackhaft und großfallend, für jeden Tag G&M Bioland		
15251kg	Kartoffeln Anuschka 2,5kg G&M - DB	1,85 €/kg
15252kg	Kartoffeln Anuschka 5kg fk G&M - DB	1,79 €/kg



In dieser Woche finden Sie in Ihrer Obst-Überraschungskiste ab 12€ eine ganz besondere, nicht bei allen bekannte Frucht: die Reneclaud.

Die Reineclauden sind nach einer Königin benannt und ihr Geschmack ist wahrhaft königlich unter den Pflaumenarten. Sie gehört zu einer der fünf Untergruppen der mehr als 2000 Pflaumensorten. Die Farbe jedoch ist teils fremd. Sie sind die Reneclauden eine Kreuzung aus Kirschkirschen und Schlehen und wanderten mit den Römern aus südlicheren Ländern über die Alpen.



Heutzutage findet man Reneclauden nicht überall. Die Größe liegt zwischen Mirabellen und Zwetschgen und sie sind grün-gelblich. Außerdem sind sie deutlich saftiger als Pflaumen, wohlschmeckend und so süß, dass sie auch den Beinamen Zuckerpflaume tragen.

Roh gegessen sind die Früchte besonders schmackhaft und ein hervorragender Energielieferant. Der Genuss der Pflaumen fördert die Verdauung und versorgt den Körper mit Vitamin C und wertvollen Mineralstoffen. In der Küche lassen sich Reineclauden wie herkömmliche Pflaumen verwenden. Sie eignen sich zum Backen, Einfrieren oder Entsaften und können auch getrocknet werden. Ebenfalls werden Reineclauden zu Mus, Sirup oder Schnäpsen verarbeitet. Da die Pflaumen sehr druckempfindlich sind und relativ schnell verderben, sollte man sie schnell verarbeiten und nicht zu lange lagern.

Herzliche 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 heute in Ihrer Ökokiste.



Gemüse-Paella

- 200g Naturreis
- 2 Zucchini
- 1 Aubergine
- 2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knobzehe
- 750ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Bergbohnenkraut



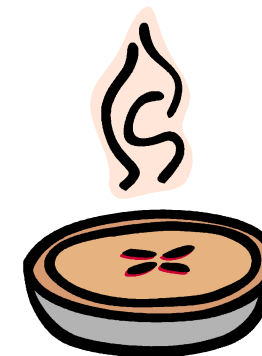
Der Reis wird in 500ml Liter Gemüsebrühe nach Packungsanweisung gegart.

Die Aubergine wird halbiert und mit Salz bestreut. Es bilden sich dadurch Wassertropfen - diese abspülen und trocken tupfen. Die Zucchini und Paprika klein schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln und zusammen mit der ausgepressten Knoblauchzehe in heißem Öl bräunen. Das gewaschene und zerkleinerte Gemüse zu den Zwiebeln geben. Die restliche Brühe dazu geben und das Ganze ca. 8- 10 Minuten garen. Mit den Gewürzen und Bohnenkraut abschmecken. Den gegarten Reis zum Gemüse geben und noch 2 Minuten ziehen lassen.

Sofort servieren und mit etwas Bergbohnenkraut anrichten.

Reneclauden-Walnuss-Schnitten

- 400g Dinkelmehl
- 200g Walnüsse
- 250g Rohrzucker
- 300g Butter
- 1,2kg Reneclauden
- 6 Eier
- 150g Schmand
- 2 TL Backpulver
- Zimt



200g Mehl, 100g Walnüsse, 100g Rohrzucker, Salz und nach Geschmack etwas Zimt mischen. Die nicht zu weiche Butter 150g in Flocken dazugeben und alles per Hand oder mit dem Handrührgerät zunächst auf höchster, dann auf niedrigster Stufe zu Streuseln verarbeiten. Bis zum Gebrauch kalt stellen.

Für den Belag die Reneclauden waschen, halbieren und entsteinen. Beiseite stellen.

Inzwischen ein Blech mit Backpapier belegen, nach Möglichkeit einen Backrahmen an den Rand stellen. Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Teig das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, dann 50 g Rohrzucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis der Schnee wieder fest ist. Kalt stellen. Eigelbe mit übrigem Zucker dick-cremig schlagen, dann 150g Butter und Schmand einrühren. 200g Mehl, 100g Walnüsse und Backpulver mischen und nur kurz unterrühren. Das Eiweiß darauf geben und vorsichtig unterheben.

Den Teig sofort auf das vorbereitete Blech geben und die Reneclauden mit der Rundung nach oben auf den Teig legen. Die Streusel gleichmäßig darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 min backen.

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

10639.....kg

Romatomen G&M - DB

3,99 €/kg

Romatomen lassen sich vielseitig verwenden - kombiniert mit Zwiebeln, Knoblauch, Olivenöl, Basilikum, Paprika, Käse, Fisch, Fleisch, Reis, Eiern...Auch lassen sich Tomaten gut weiterverarbeiten zu Säften, Ketchup.

15240.....kg

Süßkartoffeln Italien - ID

5,99 €/kg

16335.....kg

Reneclauden Frankreich - EG

5,49 €/kg

