



# 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,

der Herbst steht vor der Tür und mit ihm fängt bei Gesund & Munter in der Bioland-Gärtnerei die Kürbissaison an.

Deshalb erhalten Sie heute in Ihrer Gemüse-Überraschkiste unsere erste Kürbissorte diesen Jahres: den Hokkaido Kürbis.

Welche positiven Eigenschaften der Kürbis auf unsere Gesundheit hat und was er alles kann, erfahren Sie heute in diesem Kundenbrief.

## DER HOKKAIDO KÜRBIS

**Fruchtfleisch:** fest, orangerot, punktet im Vergleich zu seinen Verwandten mit besonders hohen Nährstoffdichte, denn es enthält weniger Wasser

**Eigenschaften:** anregend auf Nieren- und Blasen-tätigkeit, entwässert gleichzeitig auf natürliche Art, sehr niedriger Fettgehalt macht ihn zur idealen Schlemmerei für Figurbewusste

**Inhaltsstoffe:** reichlich enthaltenes Beta-Karotin, das unser Körper in Vitamin A (wichtig für gute Sehkraft, Haut und Haare) umwandeln kann. 100 g Hokkaido Kürbis decken etwa ein Drittel des empfohlenen Tagessolls an Beta-Karotin.

Ein Grund, die Schale mitzuessen: enthält extra viel Beta-Karotin.

Außerdem hat Hokkaido Kürbis noch beachtliche Mengen an Vitamin B1, B2 und B6, Vitamin C und E sowie Folsäure, Magnesium, Eisen und Phosphor zu bieten.

**Lagerung:** bei kühler und trockener Lagerung hält sich ein ganzer Hokkaido Kürbis mit unversehrt Stielansatz und unverletzter Schale bis zu zwei Monate. Einen halber Hokkaido Kürbis können Sie mit Frischhaltefolie bedeckt, bis zu vier Tage im Kühlschrank aufbewahren. Man kann zudem in Würfel geschnittenen rohen Hokkaido übrigens auch einfrieren.

**Zubereitung:** ob Suppe, Püree, Auflauf, Beilage oder vegetarisches Hauptgericht – der Hokkaido schmeckt gebraten oder geschmort genauso gut wie gekocht oder überbacken. Sogar ein saftiges Brot können Sie mit dem Fruchtfleisch backen!

Zwei Beispiele zur leckeren Zubereitung finden Sie auf der Rückseite dieses Briefs.

Herbstliche Grüße vom Hof Ardema,  
Ihr Gesund & Munter Team



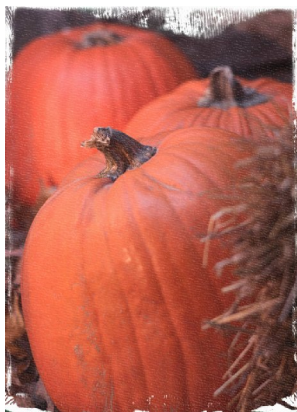


Am Sonntag des vergangenen Wochenendes war es nun soweit. Unser Hoffest hat auch dieses Jahr wieder viele Gäste angezogen. Wir hoffen, dass es allen Besuchern gefallen hat und Sie sich einen Überblick über unseren vielfältigen Betrieb machen konnten. Impressionen finden Sie auf unserer Homepage.



### Gebackener Kürbis mit Joghurt-Dip

- 1 Hokkaido Kürbis
- 2 Knoblauchzehen
- 7 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 500g Joghurt natur
- 2 TL Zitronenschale
- 2-3 EL Zitronensaft
- 1-2 Aufgussbeutel Pfefferminztee



Den Hokkaido Kürbis halbieren, das weiche Innere und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Den Kürbis schälen und in 3cm breite Spalten schneiden. Spalten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Knoblauch durchpressen und mit dem Öl verrühren. Die Kürbisspalten damit rundherum bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Im 220°C heißen Backofen auf der mittleren Schiene 20-25 Min. backen, nach 10-15 Min. wenden und erneut bestreichen.

Joghurt mit Zitronenschale, Zitronensaft und 1 Prise Salz verrühren. Pfefferminze aus dem Beutel zum Joghurt geben und verrühren. Kalt stellen, bis der Kürbis fertig ist.

### Kürbis-Apfel-Salat

- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Honig
- 3 EL Apfelessig
- 6 EL Rapsöl
- Salz
- 1 TL Thymian
- 1 TL Süßer Senf
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 2 EL Apfelsaft
- 400 g Hokkaido Kürbis
- 2 Äpfel
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 TL Rohrzucker



Die Knoblauchzehe fein hacken. Honig, Essig, Öl, Knoblauch, Salz, Thymian, Senf, Paprikapulver und Apfelsaft in ein Glas mit Schraubdeckel geben. Fest verschließen und kräftig schütteln.

Kürbis schälen und grob raspeln. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Apfel und Kürbis in eine Schüssel geben und sofort mit der Vinaigrette vermischen.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett unter gleichmäßigem Rühren rösten. Wenn Sie beginnen, sich zu wölben, sind sie genau richtig. Mit Zucker bestreuen. Pfanne schwenken und warten, bis der Zucker flüssig wird. Aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und über den Salat streuen

#### Neue Artikel aus unserem Angebot – Unser Gesamtsortiment finden Sie in unserem E-Shop unter [www.gesund-und-munter.com](http://www.gesund-und-munter.com)

<b>16189</b> .....kg	<b>Äpfel Rote- Sternrenette</b> aus der Region - EG	4,39 €/kg
<b>16550</b> .....Stück	<b>Mango ca. 400g/St.</b> Spanien - EG	1,29 €/Stück
<b>20208</b> .....Stück	<b>Schwedenmilch 500g</b> Deutschland - DD	1,59 €/Stück
<b>20574</b> .....Stück	<b>Joghurt Brombeere 3,8% 500g</b> Deutschland - DB	1,99 €/Stück
<b>32002</b> .....Stück	<b>Chiasamen 450g</b> Deutschland - C%	12,09 €/Stück
<b>50189</b> .....Stück	<b>Kichererbsen Mus mit Pap. 130g</b> Deutschland -	3,89 €/Stück

Nussig-würziges Kichererbsen-Mus mit Paprika, verfeinert mit Kreuzkümmel, Sesamsamen und -öl. Ideal für schnelle Dips und Saucen. Zum Würzen von Fleisch-, Nudel- und Reisgerichten. Verfeinert Gemüse und Getreide.