



Gesund & Munter

Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau

Gesund & Munter Bioland-Gärtnerei

Hof Ardema

65232 Taunusstein – Neuhof

Mail: info@gesund-und-munter.com



ökokiste



Bioland

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,

heute möchten wir Sie über das Thema Bio-Siegel und -Kontrolle informieren.

Unterschiede zwischen EU-Öko-Verordnung und den Bio-Anbauverbänden

Das EU-Bio-Logo: EU-weite Mindestqualität

Mithilfe des EU-Bio-Logos sind Bio-Lebensmittel leicht erkennbar. Nur Lebensmittel aus kontrolliert ökologischem Anbau nach EU-Öko-Verordnung mit über 95% Bio-Zutaten dürfen das EU-Bio-Logo tragen. Die EU-Öko-Verordnung gilt nicht nur für den Anbau innerhalb der Europäischen Union, sondern auch für alle nach Europa importierten Bio-Lebensmittel wie Kaffee oder Bananen.



Die Anbauverbände: Wenn's etwas mehr sein darf!

Lange vor der Öko-Verordnung der EU haben sich ökologisch wirtschaftende Bauern in Bio-Anbauverbänden wie z.B. Bioland, Demeter und Naturland organisiert.



Seit vielen Jahren optimieren die Anbauverbände die Bedingungen zur Erzeugung von Bio-Lebensmitteln. Die Regeln der Anbauverbände werden zunehmend von der EU-Bio-Verordnung als Regel für alle übernommen. Das ist ein großer Erfolg für die ökologische Landwirtschaft, die Natur und die Umwelt.



Die Verbandsrichtlinien zum Bio-Anbau und zur Verarbeitung gehen teilweise über die Bestimmungen der EU-Öko-Verordnung hinaus. Deshalb stellen Lebensmittel der Bio-Anbauverbände so etwas wie die „Premium“-Qualität unter den Bio-Produkten dar.



Seit Juli 2010 gibt es europaweit ein neues Bio-Logo (siehe EU-Bio-Logo)

Das deutsche Bio-Siegel darf weiterhin zur Kennzeichnung von Bio-Produkten gemäß der EU-Öko-Verordnung verwendet werden.



Wenn es um Premiumqualität geht, geht nichts über die Ökokiste Gesund & Munter!

Unser Ziel ist es, Sie mit hochwertigen Bio-Lebensmitteln zu versorgen. Deshalb bevorzugen wir Produkte, die den Richtlinien und Kontrollen der Bio-Anbauverbände unterliegen, und achten - wo immer es geht - auf das Gebot der regionalen Nähe. Unsere eigene Bioland-Gemüse-Gärtnerei ist dafür das beste Beispiel! Unser Angebot schwankt abhängig von den Saisonzeiten, regionalen Anbaubedingungen und Importmöglichkeiten.



Gesund & Munter

Schöne Grüße vom Gesund & Munter Team aus Neuhof!

Pastinaken-Pommes nach orientalischer Art

1kg	Pastinaken	2 EL	Currypulver
4	Zitronen	1 EL	Kümmel
250g	Honig flüssig	2 EL	Zimtpulver
1 EL	Paprikapulver	180ml	Olivenöl
1 EL	Kurkuma	1 TL	Salz



Die Pastinaken schälen, in 1cm dicke Stifte schneiden und in Salzwasser bissfest garen, abgießen.

Inzwischen alle übrigen Zutaten mit dem Mixstab oder Schneebesen gut verrühren. Die Marinade unter die noch warmen Pastinaken heben. Die Pastinaken in der Marinade mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Dann noch einmal gut durch mischen.

Schmeckt kalt als eine Art Antipasti genauso gut, wie warm zu Fleisch, Fisch und Reis.

Kürbisrisotto

450g	Kürbis	1 l	Gemüsebrühe
1	Zwiebel rot	1 Bd	Bundzwiebeln
1	Knoblauchzehe	3 EL	Schmand
2 EL	Olivenöl	40g	Parmesan gerieben
2 EL	Butter	1/2	Kresse Kästchen
350g	Risottoreis		Salz, Pfeffer
100ml	Sanders Weißwein		



Nur das Kürbisfleisch in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Öl erhitzen, die Butter darin zerlassen und Knoblauch, Zwiebel und Kürbisstreifen darin andünsten. Den Reis einstreuen und ebenfalls kurz dünsten. Wein angießen und das Ganze aufkochen.

Nach und nach die Brühe angießen. Reis ca. 20 Minuten quellen lassen. Bundzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. 5 Minuten vor Ende der Garzeit dazugeben. Schmand und Parmesan unterheben, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Kresse abschneiden und aufstreuen.

Bananenkuchen

3	Bananen (reif)	200g	Vollkornmehl
100g	Cornflakes	100g	Nüsse gemahlen
150g	Butter	1/2	Backpulver
150g	Zucker		
3	Eier		



Die Bananen schälen und mit Hilfe einer Gabel zerdrücken. Die Cornflakes zerstoßen, den Bananenbrei darunter mischen und das ganze etwa 10-15 min ziehen lassen.

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Eine Kastenform einfetten. Währenddessen das Mehl mit Nüssen und Backpulver mischen.

Die Butter mit Zucker schaumig schlagen. Die Eier einzeln unterrühren.

Die Mehlmischung und die Bananenmasse zugeben, kurz unterrühren und in die vorbereitete Form füllen.

Im vorgeheizten Ofen etwa 40-45 min backen.

Neue Backwaren der Bäckerei Kaiser bei G&M!

Unser Gesamtsortiment finden Sie unter www.gesund-und-munter.com

36149Stück **Schmetterlingsbrötchen**-aus der Region-DB 1,49 € /Stück
Vegan

99992Stück **Dinkel-Zwiebelkuchen 8 St. rund**-a.d.R.-DB 16,49 € /Stück



Passend dazu!

72851Stück **Federweißer 1l** - aus der Region-Bioland 3,99 € /St.
Seit 25 Jahren widmet sich Heiner Sauer dem ökologischen Weinbau. Das Weingut befindet sich in geschützter Lage am Haardtrand in der Pfalz. Insgesamt 20 Hektar werden nach Bioland-Richtlinien bearbeitet.