



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,

Neuer Trend aus der Welt bei G&M: Grünkohlchips von Inspiral

In den USA ist unser Wintergemüse Grünkohl als Superfood „Kale“ bekannt. Ob Foodblogger, Gesundheitsfanatiker, Sternköche oder Hollywoodstars: alle sind verrückt danach. Doch besonders ein Rezept löste einen großen Hype aus: Kale Chips. Diese knusprige Grünkohl-Variante eignet sich perfekt als gesunder Snack.



Inspiral ist ein Bio-Betrieb aus London und davon überzeugt, dass jeder Einzelne dazu beitragen kann, die Welt ein kleines Stück besser zu machen. Es werden demnach ausschließlich wertvollsten Grundnahrungsmittel in schonenden Verfahren zu leckeren Snacks verarbeitet, die für einen höchstmöglichen Nährwert und eine gesunde Lebensweise sorgen.

Die Produkte sind dabei zu **100% vegan**, natürlichen Ursprungs, **gluten- und milcheiweißfrei**, sowie **bio-zertifiziert** und **ohne kommerziell bearbeitete Zusätze**. Inspirals Grünkohlchips werden zudem noch in **kompostierbarer Verpackung** geliefert, was sie gleichermaßen gesund für Mensch und Umwelt macht.

57031Stück **KaleChips Wasabi Weizengras 30g GB-KBA** 2,59 € /Stück

Die dehydrierten, getrockneten Grünkohlchips von Inspiral sind eine großartige Alternative zu hochfrittierten Kartoffelchips. Der Grünkohl wird dabei durch einen einmaligen Trocknungsprozess zu einem gesunden und leckeren Snack verarbeitet, anschließend mit einer Cashewsoße überzogen und mit Gewürzen verfeinert.

Nach dem Motto: **Voll Wert. Voll Korn. Voll dabei.** war die Kaiser Biobäckerei im ZDF bei „Deutschlands Bester Bäcker“

„Die Kaiser Biobäckerei hat im Frühjahr 2015 in der 2. Staffel der beliebten ZDF Sendung „Deutschlands bester Bäcker“ mit dem bekannten Sternkoch Johann Lafer teilgenommen.

Die Teilnahme erfolgte nicht durch eine von uns initiierte Bewerbung, sondern durch Sie, unsere Kunden, die uns dort nominiert haben.

Das macht uns stolz und mutig und so treten wir nun an: Mit Herz und Handwerk und Bio im Blut.

Zudem gab es nur wenige Biobäckereien, die mit uns in den Wettbewerb eingezogen sind und wir fanden es besonders spannend, uns einmal der „konventionellen Konkurrenz“ zu stellen.

Das vierköpfige junge Kaiser Team konnte die Jury in unterschiedlichen Aufgaben immer wieder von ihrem handwerklichen Können und ihrer Kreativität überzeugen.

Wie weit wir gekommen sind, dürfen wir Ihnen an dieser Stelle noch nicht verraten – **die Ausstrahlung der Sendung beginnt ab dem 14. September 2015** - die erste Folge mit Kaiser wird am 29. September um 15:05 Uhr im ZDF ausgestrahlt.“



Schöne Grüße vom Gesund & Munter Team aus Neuhof!

Steckrüben-Chinakohl-Curry

- 200g Steckrübe
- 150g Möhren
- 150g Chinakohl
- 100g Broccolisprossen
- 200ml Gemüsebrühe
- 2 EL Sojasauce
- 1 St Ingwer
- Salz, Pfeffer, Currypulver, Paprikapulver
- Öl



Steckrübe schälen, in Würfel schneiden und halb gar kochen. Währenddessen die Möhre schälen und in Stifte schneiden sowie den Chinakohl putzen und in Streifen schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steckrüben, Möhren und Chinakohl dazugeben. Kurz andünsten, mit Gemüsebrühe aufgießen und 10 Min. köcheln lassen. Ingwer schälen, fein hacken und dazugeben. Mit Sojasauce, Salz, Pfeffer, Curry und Paprikapulver abschmecken und mit frischen Sprossen servieren.

Muffins mit Zwetschgen und Joghurt

- 400g Zwetschgen
- 250g Vollkornmehl
- ½ Pck Backpulver
- 125g Puderzucker
- 2 Eier
- 75ml Öl
- 150g Naturjoghurt



Pflaumen waschen, entsteinen und in kleine Stücke schneiden. Mehl, Backpulver, Salz und Zucker mischen. Eier, Öl, und Joghurt mit 5 Esslöffel Orangensaft verquirlen und mit einem Löffel unter das Mehl rühren. Danach Pflaumen unterheben. Den Teig in 12 Muffinförmchen hinein füllen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C 30 Minuten backen.

Pfannkuchen mit Pilz-Mix

- 125g Vollkornmehl
- 250ml Milch
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer, Zucker
- Öl
- 1 Zwiebel
- 250g Pilz-Mix
- ½ EL Tomatenmark
- 100ml Sahne
- Petersilie frisch



Das Mehl mit Milch, Eiern, Salz und einer Prise Zucker zu einem dünnflüssigen Teig verrühren und ca. 15 Min. quellen lassen. Danach 4 Pfannkuchen backen. Die fertigen Pfannkuchen im Backofen bei 60° warm stellen.

Für die Füllung die gewürfelte Zwiebel in etwas Öl andünsten. Anschließend die geputzten Pilze kurz mit anbraten, damit sie Biss behalten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann Tomatenmark und die Sahne beifügen. Das Ganze aufkochen, kurz kochen lassen und nochmals abschmecken. Gehackte frische Petersilie zugeben oder diese später vor dem Servieren über die gefüllten Pfannkuchen streuen.



Neues bei der Gesund & Munter Ökokiste!

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

69986Flasche	Kokoswasser Ananas 200ml-D-KBA	2,69 € /Stück
70929Flasche	Jod Natur Wasser 0,33l-D	1,99 € /Fl.
70930Kiste	Sonnenquelle St. Leonahards 6x1l-D	9,59 € /Kiste
70931Kiste	Lichtquelle St. Leonahards 6x1-D	6,39 € /Kiste
70932Kiste	Mondquelle St. Leonahards 6x1l-D	9,59 € /Kiste
46297Stück	Thymian getrocknet Tüte 30g-D-EG	2,79 € /Stück
46298Stück	Rosmarin getrocknet Tüte 30g-D-EG	1,99 € /Stück
57029Stück	Lisa's Chips Meersalz 110g-D-EG	1,99 € /Stück
57030Stück	Lisa's Chips Sweet Chili 110g-D-EG	1,99 € /Stück
57528Stück	Löffelbiscuit 125g-Holland-KBA	1,99 € /Stück
25158Stück	Frischkäse laktosefrei 125g-Schweiz-KBA	1,99 € /Stück
25179Stück	Kirschpaprika+Frischkäse 215g-Italien-KBA	4,79 € /Stück

Die fruchtigen Kirschpaprika bestechen durch ihr sattes Rot und den süßen, aromatischen Geschmack. Gefüllt mit Frischkäse (aus Kuhmilch)