



# 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)



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](http://www.gesund-und-munter.com)

## Liebe Kunden,

in dieser Woche bieten wir Ihnen in Ihrer Gemüse-Überraschkiste Lauch/Porree aus der Region von unserem Partnerbetrieb Ackerlei aus Bruchköbel in Hessen an. Dieses besonders aromatische Gemüse war schon in der Antike beliebt. Dem römischen Kaiser Nero wurde eine besondere Vorliebe für Lauch nachgesagt, weshalb er den Spitznamen "Porrophagus" (Porreefresser) erhielt. Neben den Vitaminen C und K enthält der Lauch auch Folsäure (ein Vitamin aus dem B-Komplex) sowie einige Spurenelemente wie Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Mangan.



Außerdem gibt es endlich **italienische Kiwis namens Green light**. Auch diese finden Sie diese Woche in Ihrer Obst-Überraschkiste!

Green light ist eine sehr frühreife Kiwi-Sorte und das bedeutet, dass es endlich reife Kiwis sozusagen ab der Pflanze gibt. Ihr Fruchtfleisch schmeckt besonders angenehm süß mit leicht erfrischend säuerlichen Touch. Die kalorienarme Kiwi hat viel Ballast- und Mineralstoffe, viel Pektin und eine große Menge Vitamin C in sich. Eine große Kiwi deckt den Tagesbedarf davon.



### Einkauf und Lagerung

Gibt die Schale bei sanftem Druck leicht nach, hat das Fruchtfleisch die beste Konsistenz und am meisten Aroma. Kiwis im optimalen Reifezustand sind bei Zimmertemperatur noch 1-2 Tage gut lagerbar.

### Kleine Kartoffelkunde

**15111 Kartoffeln Freya 2,5kg mk 2,29 € /kg**

Die mehligkochende Kartoffel Freya erhalten Sie diese Woche in Ihrer Kartoffelkiste. Da wir sonst eher vorwiegend oder festkochende Kartoffeln einplanen, möchten wir Sie auf die herrlich fluffig leichten Konsistenz und die hervorragende Verwendung als Kartoffelbrei oder -klöße informieren.

### Rezept Kartoffelstampf

Zutaten: 1kg Kartoffeln mk, 200ml Sahne, 2 EL Butter, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Petersilie frisch

So geht's: Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser gar kochen (etwa 20 Minuten).

Abschütten und abdampfen, aber nicht abkühlen lassen. Mit einem Kartoffelstampfer die Kartoffeln zerstampfen

und gleichzeitig die Butter mit einstampfen. Dann die Sahne zugeben und kräftig weiterstampfen, bis eine

gleichmäßige Kartoffelmasse entsteht. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken, nach Belieben Petersilie zugeben.

Tipp: Pastinake, Steckrübe und Sellerie eignen sich super für Mischstampf!

Am **10. Oktober 2015** findet von **10-16 Uhr** das **9. Forum für Erneuerbare Energien** unter dem

Motto „Energie in Bürgerhand“ im Bürgerhaus in Taunusstein-Seitzenhahn statt. Wir, die Ökokiste

Gesund & Munter, werden die Veranstaltung mit einem Stand unterstützen und unsere Radkutsche

passend zum Thema vorstellen. Die Organisatoren und wir freuen uns über alle interessierten

Besucher! Weitere Infos unter: [www.kee-rtk.de](http://www.kee-rtk.de) oder

[www.taunussteiner-energiewende.de](http://www.taunussteiner-energiewende.de)



Taunussteiner



AGENDA 21



**Viele Grüße vom Gesund & Munter Team aus Neuhof!**

### Kiwi-Smoothie mit Mango und Ingwer

- 4 Kiwis
- 1 Zitrone
- 1 Mango
- 1 Stk. Ingwer
- 500ml Orangensaft



Ingwer schälen und reiben. Kiwis und Mango schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Danach alles mit dem Orangensaft und der gepressten Zitrone in einen Mixer geben und pürieren. Den Drink auf 4 Gläser verteilen und frisch servieren.

### Spinattaschen

- 500g Vollkornmehl
- 150ml Öl
- 1 TL Zucker
- 21g Hefe frisch
- 1 Pck. Hefepulver
- 500g Spinat
- 2 Zwiebeln
- Salz, Pfeffer
- Zitronensaft



Vollkornmehl, 250ml Wasser, 100ml Öl, Zucker, 1 TL Salz und Hefe zu einem Teig vermengen. Den Teig kneten bis er geschmeidig ist. Etwas Öl auf die Oberfläche des Teiges geben. Den Teig für ca. 25 Minuten unter einer Schicht Frischhaltefolie und 1-2 Handtüchern gehen lassen. Währenddessen den Spinat waschen und mit den Zwiebeln klein schneiden. Etwas Salz über den Spinat streuen und mit den Zwiebeln so lange kneten, bis ein Saft entsteht. Den Saft weg schütten. Dann mit Zitronensaft, Öl, Pfeffer und Salz abschmecken und nochmals kneten. Den Teig ausrollen und Kreise mit einer Untertasse ausschneiden. Die Spinatfüllung in die Mitte jedes Kreises geben und etwas andrücken. Den Rand jeden Kreises an 3 Punkten in gleichem Abstand zwischen Daumen und Zeigefinger fassen und zusammendrücken, sodass ein Dreieck entsteht und die Füllung nicht auslaufen kann. Die Taschen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C 20-25 Minuten backen, bis sie goldbraun werden.

### Kartoffelcurry mit Bohnen

- 500g Kartoffeln fk
- 250g Buschbohnen
- 1 EL Butter
- 3 EL Öl
- 1/2 TL Kümmel
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 TL Curry Paste
- 1 Knobizehe
- Salz



Die Kartoffeln waschen und in Scheiben schneiden. Die Bohnen putzen und in Stücke schneiden.

Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel, Kurkuma und Currypaste in die Pfanne geben. Den Knoblauch direkt in die Pfanne pressen. Unter Rühren 30 Sekunden lang anbraten.

Die Kartoffeln in die Pfanne geben, salzen und umrühren bis sie mit dem Fett überzogen sind. 15 Minuten köcheln lassen.

Danach die Bohnen hineingeben und bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze erneut etwa 15 Min. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.



### Neues bei der Gesund & Munter Ökokiste!

Unser Gesamtsortiment finden Sie unter [www.gesund-und-munter.com](http://www.gesund-und-munter.com)

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

Getrocknete Grünkohlchips sind eine großartige Alternative zu hochfrittierten Kartoffelchips. Der Grünkohl wird durch einen einmaligen Trocknungsprozess zu einem gesunden, leckeren Snack verarbeitet, mit einer Cashewsoße überzogen und verfeinert.

**57528** .....Stück **Löffelbiscuit 125g-Holland-KBA** 1,99 € /Stück

für z.B. Tiramisu oder als Knabberei

**57540** .....Stück **Keks Café Olé Fair Trade 150g-D-KBA** 2,49 € /Stück

Feines Dinkelgebäck mit Quinoa aus Bolivien und Kaffee aus Kolumbien. Deutschland KBA

**57830** .....Stück **Yogi Tea Classic Geschenk-Set-D-KBA** 10,99 € /Stück

2 Packungen Tee + 1 Tasse, Limited Edition

**25177** .....100g **Flammkäse Shiva ind. N 45%-Region-Demeter** 2,79 € / 100g

Leckerer Flammkäse zum überbacken, oder einfach aufs Brot in Olive/ Rapsöl mit Curry und Schwarzkümmel verfeinert!!!

**25346** .....Stück **Wheaty Chorizo Aufschnitt 80gD-KBA** 2,59 € /Stück

Vegan. Der mehrfach mit Preisen ausgezeichnete feuerrote Chorizo Aufschnitt sorgt für ein unverwechselbar spanisches Flair: Mit viel Paprika, würzia im Geschmack.