



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

!WICHTIGE MITTEILUNG – Bitte aufmerksam lesen!

Liebe Kunden,

leider hat unsere erste Umstellung auf Lieferscheine per E-Mail nicht so einfach funktioniert, wie wir uns dies vorgestellt haben. Die Rückumstellung auf Ausdrucke mussten wir auslösen, da einige Kunden (nicht alle) keine Mails erhalten haben. Nach Recherchen mit den Systemadministratoren wurde keine Ursache gefunden.

Da uns die Umwelt- und Ressourcenschonung von Papier und Druckerwachs sehr am Herzen liegt, möchten wir einen weiteren Versuch starten. **Ab kommender Woche, in der KW43, stellen wir ein zweites Mal auf den Lieferscheinversand per Mail um. Bitte melden Sie sich sofort bei uns, wenn Sie am Tag Ihrer Lieferung keinen Lieferschein per Mail erhalten haben und denken Sie daran auch den Spam-Ordner zu prüfen.** Hier könnte eine Fehlerquelle liegen. Eine weitere Fehlerquelle kann auch der Eintrag Ihrer Mailadresse auf der Robinsonliste sein. Falls Sie dies nicht wissen, können Sie bei Ihrem Mailprovider oder direkt unter www.robinsonliste.de nachfragen.

Wichtig: Natürlich erhalten nur die Kunden die Lieferscheine per Mail, die auch eine Mailadresse bei uns hinterlegt haben und sich nicht bereits ausdrücklich gegen die Mail entschieden haben.

Wir hoffen, dass die Umstellung dieses Mal funktioniert und wir durch den neuen Versuch eine Lösung für die teilweise nichtankommenden Mails finden. **Hier sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen. Vielen Dank!**



Unser 1. Pressetermin zur Einweihung der 1. Taunussteiner Ökokisten-Radkutsche „Musketier“

Seit dem 14. September ist unsere neue Radkutsche zur Auslieferung der Ökokisten im Einsatz. Bisher beliefern wir damit die Ortsteile von Taunusstein und es muss sich zeigen wie schnell eine Auslieferung über Taunusstein hinaus realisiert werden kann. Geplant ist eine Auslieferung in Taunusstein, Mainz, Wiesbaden und Umgebung.

Am Mittwoch, den 08.10. haben wir deshalb zur Einweihung die Presse und wichtige Personen unserer Liefergebiete eingeladen. Hier haben wir über den Hintergrund der Anschaffung, die technischen Eigenschaften und den geplanten Einsatz des außergewöhnlichen Fahrzeugs informiert.



Auf unserer Homepage finden Sie Infos und Fotos über unsere Radkutsche.

Herbstliche Grüße vom Hof Ardema,
Ihr Gesund & Munter Team

Gebackener Butternut-Kürbis mit pikanter Zimtkruste

- 1 Butternut-Kürbis
- 3EL Öl
- 3 Zwiebeln
- 50g Mandelblättchen
- 3EL Zucker
- 1TL Zimt
- Pfeffer, Salz



Den Ofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorwärmen.

Den Butternut-Kürbis waschen und in 2cm dicke Scheiben schneiden. Mit einem Löffel die Kerne und Fasern auskratzen.

Die Kürbisscheiben auf ein Blech legen und mit 1 EL Öl bestreichen. Für 15 Minuten bei 190°C backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen, dann die Schale entfernen und die Scheiben wieder aufs Blech legen.

Die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne rösten und anschließend herausnehmen.

Die Zwiebeln vierteln und in dünne Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Zucker, Zimt und etwas Pfeffer zu den Zwiebeln geben und unter Rühren karamellisieren. Mit Salz und weiterem Pfeffer abschmecken. Die gerösteten Mandelblättchen untermischen.

Die Kürbisscheiben leicht salzen und pfeffern. Die Zwiebel-Mandel-Masse auf dem Kürbis verteilen und alles bei 190°C für 15 Min. im Ofen backen. Danach sofort servieren.

Kiwi-Frischkäse-Torte ohne Backen

- 250g Löffelbiskuit
- 150g Butter
- 200g Frischkäse
- 2 Päck. Vanillezucker
- 1 Päck. Vegane Götterspeise Zitrone
- 100g Zucker
- 1 Zitrone
- 500ml Sahne
- 3 Kiwi Gold oder normale



Für den Boden zunächst die Löffelbiskuits (2 Stück zurückbehalten) fein zerkleinern und mit der weichen Butter gut vermengen. Eine Tortenplatte mit einem Tortenring (26 cm) oder eine Springform nehmen und etwas einfetten. Die Löffelbiskuitmasse auf dem Boden verteilen und festdrücken.

Für die Füllung das Päckchen Götterspeise mit einer Tasse kaltem Wasser in einem Topf anrühren und ca. 10 min. quellen lassen. Währenddessen die Sahne steif schlagen und die Zitrone auspressen. Nach dem Quellen die Götterspeise unter Rühren erhitzen, bis sie sich gelöst hat und etwas abkühlen lassen.

Nun in einer Rührschüssel den Frischkäse, den Zitronensaft, Zucker, Vanillezucker und die etwas abgekühlte Götterspeise gut verrühren, anschließend die steif geschlagene Sahne unterziehen. Die Creme auf dem vorbereiteten Tortenboden gleichmäßig verteilen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren, die zurückbehaltenen Löffelbiskuits fein zerbröseln und auf die Torte streuen. Danach die Kiwis in Scheiben schneiden und die Torte damit garnieren.

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

10304kg

Green Hokkaido G&M - DB

2,99 €/kg

Green Hokkaido zeichnet sich durch seinen besonders feinen süsslich nussigen Geschmack und sehr gute Lagerfähigkeit aus.

15023kg

Kart. Bamberger Hörnchen G&M - DB

5,99 €/kg

feine Kartoffelspezialität, 1870, festkochend, gelbbraune Schale, gelbes Fleisch, hörnchenförmige Knolle, sehr guter, würziger Geschmack, Reife spät, geeignet als Salat-, Brat- oder Pellkartoffel.

23313Stück

Frischk.Chin Po N 48% 150g Deutschland - DB

3,49 €/Stück

Frischkäse*, Olivenöl*, Rapsöl*, Porree*, chinesischer Gewürzmischung, Erdnüsse*, Meersalz, Säuerungskultur, Lab

