



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

Liebe Kunden,

die Apfelsaison ist nun voll im Gange!

In den nächsten Woche können wir Ihnen viele verschiedene Sorten anbieten.

Hier eine kurze Auflistung der Apfelsorten und deren Besonderheiten:



- **Pinova** NUR NOCH IN KW44: Die junge Sorte aus 1986 besteht aus Clivia und Golden Delicious. Der Pinova ist ein mittelgroßer Apfel. Die Grundfarbe ist grüngelb mit granatapfelfarbenen Akzenten. Sein dichtes Fruchtfleisch bietet einen festen Biss. Der Pinova schmeckt nach Quitte mit einer milden Säure. Allergenfaktor: hoch
- **Elstar**: Er wurde 1972 in das Zuchtbuch eingetragen. Er ist eine Kreuzung aus Golden Delicious und Ingrid Marie. Er zählt zu den mittelgroßen Sorten und variiert von gelb bis strohgelb mit kräftigem Kirschtönen. Er hat einen kräftigen, süßlich bis feinsäuerlichen Geschmack. Sein Fruchtfleisch ist saftig und knackend. Die fruchtig-würzige Note erinnert etwas an Birne mit einer Zitrus- und leichten Honignote. Allergenfaktor: niedrig bis mittel
- **RubINETTE**: 1982 wurde die Sorte eingeführt und ist eine Kreuzung aus Golden Delicious und Cox Orange. Die RubINETTE ist ein mittelgroßer Apfel mit langem Stiel. Ihre Schale ist fest, rau und farblich goldgelb mit rotbräunlichen Streifen und hellen Punkten. Das Zucker-/Säureverhältnis der RubINETTE ist ausgewogen. Der Geschmack ist knackig und fein säuerlich-süß.
- **Topaz**: 1984 wurde der Topaz in Tschechien aus Rubin und Vanda gekreuzt. Er ist mittelgroß und weist neben einem gelben Grundton große rot gestreifte Farbanteile auf und erinnert mit seiner unregelmäßigen Oberfläche an alte Apfelsorten. Der Topaz ist sehr saftig und knackig, mit einer spritzig betonten Säure. Er hat eine süß-säuerliche Zitrusnote und besitzt ein festes, feinzelliges Fruchtfleisch. Allergenfaktor: niedrig bis mittel
- **Santana**: Er stammt aus den Niederlanden. Seine Eltern sind Elstar und Priscilla. Der Apfel ist mittelgroß bis groß. Die Grundfarbe ist grün-gelblich, mit einer rotgefärbten Deckfarbe und neigt zu einer fettigen Schale. Er besitzt ein festes, knackiges, saftiges und weißes Fruchtfleisch. Der Geschmack ist spritzig und säuerlich. Besonderheit: Santana löst bei Apfel-Allergikern weniger, bis keine negativen Reaktionen aus. Allergenfaktor: niedrig
- **Cox Orange oder Holsteiner Cox**: Der Cox Orange zählt zu den alten Apfelsorten, er wurde 1825 von Richard Cox in England als Sämling entdeckt. Er ist mittelgroß und ausgeprägt zweifarbig: die Grundfarbe variiert zwischen Gelb- und Grüntönen, auf der Sonnenseite weist er eine orangefarbene bis erdbeerröte Färbung auf. Das feinzellige Fruchtfleisch ist fest. Der Geschmack kann als äußerst aromatisch und würzig beschrieben werden.
- **Boskoop**: Er wurde 1856 in den Niederlanden als Zufallssämling entdeckt. Der beliebte Backapfel zählt zu den größeren Sorten. Seine Schale ist rau, matt und in der Regel netzartig berostet. Der Boskoop ist ein kräftiger Apfel, dessen intensives Aroma von leicht würzigen, sanft anisartigen und holzigen Note begleitet wird. Seine fruchtige Säure und hoher Zuckergehalt runden sein Geschmackbild ab. Allergenfaktor: niedrig bis mittel
- **Berlepsch**: Der Berlepsch ist eine alte Apfelsorte aus 1880 und ist auch unter dem Namen Goldrenette Freiherr von Berlepsch bekannt. Die Sorte gilt als saftig und erfrischend im Geschmack. Der Berlepsch gehört zu den Äpfeln mit dem höchsten Vitamin-C-Gehalt.

Herbstliche Grüße vom Gesund & Munter Team aus Neuhof!

Broccolisalat mit Granatapfel

1/2 Eichblatt Öl, Essig
500g Broccoli Zucker
1 Möhre Salz, Pfeffer
1 Granatapfel
2 EL Sesam



Salat waschen und auf eine große Platte legen. Broccoli in Röschen teilen und mit einem scharfen Messer bis auf den Strunk klein hacken. Möhre schälen und in Scheiben raspeln oder sehr dünn schneiden, Granatapfelschale in Viertel schneiden, in Stücke brechen und die Kerne herausnehmen. Broccoli, Möhre, Granatapfel vermischen und über den Salat geben. Sesam in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten, mit 1/2 TL Salz verstoßen und über den Salat streuen. Aus Öl, Essig, Zucker und Pfeffer eine Vinaigrette anrühren und über den Salat geben.

Und NEIN, roher Broccoli ist nicht giftig! Im Gegenteil: Aufgrund der vielen wertvollen Inhaltsstoffe sollte er öfter roh verzehrt werden. Broccoli enthält zum Beispiel eine große Menge Kalium, Betacarotin und auch Vitamin C ist reichlich vorhanden.

Zuckerhutsalat mit Granatapfel

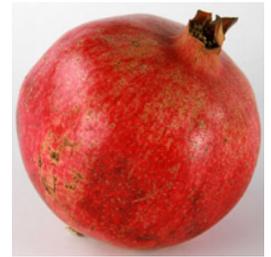
300g Zuckerhut 200g Granatapfelkerne
2 EL Himbeerbalsamico 100g Walnusskerne
4 EL Olivenöl Salz, Pfeffer
1 TL Senf
2 EL Himbeermarmelade



Den Zuckerhut in Streifen schneiden und 15 Minuten in warmem Wasser baden, um die Bitterstoffe zu entfernen. Anschließend die gewünschte Menge für den Salat bereitstellen. Für das Dressing Essig, Öl, Senf, Marmelade, Salz und Pfeffer mit einem EL Wasser anrühren. Salat mit der Salatsauce mischen und mit den Granatapfel- und Walnusskernen anrichten.

Quark-Granatapfel-Creme

500g Magerquark
1/2 Granatapfel
1 Pck. Vanillezucker
80g Puderzucker
75g Dinkel-Butterkekse
Apfel-Granatapfel-Saft oder Granatapfel-Punsch



Den Granatapfel vierteln, in Stücke brechen und entkernen. Magerquark, Vanillezucker und Puderzucker in einer Schüssel zu einer glatten Creme verrühren. In eine Auflaufform eine Lage Butterkekse legen und mit ein paar Löffeln Saft oder Punsch tränken. Als nächstes eine Schicht Quarkcreme darauf geben und glatt streichen. Auf die Quarkcreme einen Teil Granatapfelkerne verteilen und wieder eine Schicht getränkte Butterkekse darauflegen. Schicht für Schicht wiederholen, bis die Butterkekse und Quarkcreme aufgebraucht sind. Zum Schluss ein paar Granatapfelkerne oben darauf verteilen und ein paar Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.



Leckereien aus der Gesund & Munter Ökokiste!

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

25180100g **Arvenkäse J 46%** -Schweiz-KBA 2,99 € /100g
Die Arve (Zirbelkiefer) prägt die Landschaft des Hochgebirges. Durch die Zugabe von Arvenextrakt bekommt der Käseseine sehr außergewöhnliche, würzig, harzige Note.

37013Stück **Schwäbische Bauernspätzle** hell 500g -D-DD 2,49 € /Stück
Leckere Spätzle ohne Ei

57030Stück **Lisa's Chips Sweet Chili** 110g-D-EG 1,99 € /Stück

57538Stück **Reis-Apfel-Zoo Kekse** 150g gf-D-IFOAM 3,39€ /Stück
Als Zwischenmahlzeit. Ohne Zucker!

57661Stück **Schokoriegel Felix Flaky** 35g-D-KBA 0,99 € /Stück

72847Stück **SCHLÜCK - Rieslingschorle** 0,33l-Region-EG 2,29 € /Stück
Zum Glück gibt's SCHLÜCK. Richtig guter deutscher Riesling gemischt mit Sprudel - so einfach ist unbeschwerter Genuss. Riesling ist die klassische Rebsorte für Weinschorle und macht sie mit seiner spritzigen Säure schön fruchtig und anregend!

72851Flasche **FAIR TRADE Glühwein** 0,75l-Südafrika 3,99 € /Fl.
Leckerer Bio-Glühwein aus fairem Handel aus Rotwein von Stellar Organics. Genießen Sie ihn zusammen mit Freunden, wenn es draußen richtig kalt ist.