



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,

ab sofort verwenden wir zum Einpacken Ihrer Salate und Kräuter kompostierbare Beutel aus europäischem, gentechnikfreiem Mais. Die Tüten sind nach DIN EN 13432 zertifiziert.

„Dies ist eine Tüte aus Biokunststoff, die auf Basis nachwachsender Rohstoffe hergestellt wurde. Sie ist vollständig abbaubar und darf ohne weiteres in der Biotonne oder auf dem Heimkompost entsorgt werden. Da die Tüte aus Biokunststoff eine Zeitlang wasserfest ist, eignet sie sich vor dem Wegwerfen noch ideal zur getrennten Sammlung Ihrer biologischen Küchenabfälle. Basismaterial des Biokunststoffs ist europäische Maisstärke aus garantiert gentechnikfreiem Anbau.“

Bitte die plastikfreien Beutel nicht im Plastikmüll entsorgen, da dies zu einer Verunreinigung des Plastiks beiträgt und das Plastik zur Wiederverwendung/Einschmelzung weniger wertvoll ist.

Einen Unterschied zu den normalen Plastiktüten bemerkt man direkt beim Auspacken. Die neuen Tüten aus Biokunststoff fühlen sich weicher und gummiartig an und sind zudem äußerst reißfest. Außerdem finden Sie den Beschreibungstext (siehe oben) auf jeder Tüte.

Momentan brauchen wir noch die Restmengen der normalen Plastiktüten auf, möchten danach aber komplett auf den Einsatz der kompostierbaren Beutel umsteigen.

Durch den Einsatz der kompostierbaren Beutel können wir zur Umweltschonung und vor allem zum Schutz der Meere und Meeresbewohner beitragen, denn diese verfangen sich in den Mengen des Plastikmülls oder essen diesen und sterben daran qualvoll.



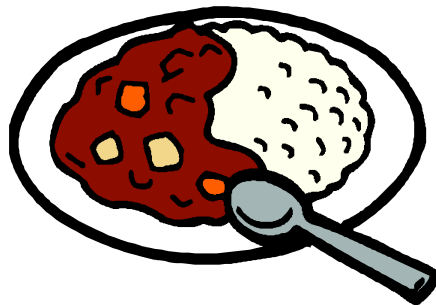
- **Bereits eine Plastiktüte weniger, rettet vielleicht das Leben eines Meeresbewohners •**

Umweltfreundliche Grüße vom Hof Ardema, Ihr Gesund & Munter Team



Gemüse-Reis mit Aubergine

- 250g Reis
- 1 Aubergine
- 1 Lauchstange
- 1 rote Paprika
- 200g Möhren
- 400g Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- Mehl
- Butter
- Salz
- Öl
- Kümmel, Kurkuma, Petersilie



Die Aubergine waschen, in Scheiben schneiden (pro Person etwa 3 Scheiben) und kräftig von beiden Seiten salzen. Dann auf Küchenpapier ca. 1 bis 2 Stunden Flüssigkeit ausschwitzen lassen. Abtupfen und in Mehl wenden, dann in heißem Öl goldbraun anbraten. Herausnehmen und warm stellen.

Derweil Möhren, Paprika, Lauch und Knoblauch klein schneiden und im verbliebenen Öl scharf anbraten. Die Kichererbsen abgießen und dazugeben. Für etwa 10 Minuten bei leichter Wärmezufuhr dünsten. Mit Salz, Kurkuma und Kreuzkümmel nach Bedarf würzen.

Den Reis nach Packungsanweisung kochen, darin ein Stückchen Butter zergehen lassen.

Nun den Reis mit dem Gemüse zusammen anrichten und mit frischer Petersilie bestreut servieren. Jeweils drei Auberginenscheiben dazu legen.

Feldsalat mit Rote Bete, Birne und Walnusskrokant

- 50g Walnüsse
- 50g Zucker
- 2 TL Butter
- 200g Feldsalat
- 2 Birnen
- 2 Rote Beten
- 1 rote Zwiebel
- 3 EL Balsamico
- Honig, Senf
- Salz, Pfeffer
- Öl



Walnüsse in einer Pfanne trocken rösten, herausnehmen, beiseite stellen. Ein Stück Alufolie dünn mit Öl bestreichen. Zucker mit zwei Esslöffel Wasser in einem Topf aufkochen, Walnüsse zugeben und mit einem Holzlöffel kräftig umrühren bis der Zucker karamellisiert und flüssig wird. Die Butter unterrühren. Auf die Alufolie gießen und rasch verstreichen. Achtung, sehr heiß! Abkühlen lassen.

Rote Bete in Salzwasser ca. 40 Minuten kochen, abschrecken, schälen. In dünne Scheiben hobeln. Birnen waschen und vierteln. Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden, in etwas Butter kurz andünsten, herausnehmen. In das Bratfett die Zwiebeln geben, anbraten, herausnehmen. Rest mit Balsamico ablöschen, Honig und Senf zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne in eine Schüssel geben und das Öl kräftig unterschlagen, abschmecken.

Feldsalat putzen, waschen, trocken schleudern. In die Mitte der Portionsteller verteilen, mit dem Zwiebeldressing begießen. Herum die Birnenspalten und Rote Bete-Scheiben arrangieren. Den Rest vom Dressing in Streifen darüber träufeln. Walnuss-Krokant in Stücke brechen, auf den Tellern verteilen.

Neue Leckereien in unserem Angebot – Unser Gesamtsortiment finden Sie in unserem Onlineshop unter www.gesund-und-munter.com

10128	Stück	Linsensuppe m. Würstchen 400gD - C%	2,69 € /Stück
36796	Stück	Dinkel Vitalbrot BackmischungD - DD	2,49 € /Stück
46325	Stück	Zimt gemahlen Dose 30gD - EG	2,59 € /Stück
57529	Stück	Nussecke mit Zartbitter 75gD - C%	1,59 € /Stück
57846	Stück	Edel Vollm. Ecuad. 37% Cacao 1D - C%	2,09 € /Stück

Leichtes Dinkelgebäck aus 100% Dinkelmehl mit einer knackigen Nussecke und Zartbitterschokolade.

Allerfeinste Vollmilch Schokolade. Ein einzigartiges Geschmackserlebnis: charaktervolles Aroma in wunderbarer Harmonie mit einem unglaublichen Schmelz.

