



# 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 der letzten Woche haben wir einen interessanten Bericht über eine Studie der Weltgesundheitsorganisation WHO zum Thema „**Fleisch und Krebs**“ gelesen. Wir möchten Ihnen gerne den Inhalt der Studie kurz darlegen und Stellung zu dem Thema beziehen.

Längst ist bekannt und wird von vielen Ärzten geraten, dass die Menschen aus gesundheitlichen Gründen weniger Fleisch essen sollen.

Nun hat eine Studie der Weltgesundheitsorganisation verarbeitetes Fleisch, wie zum Beispiel Wurst und Schinken sogar als „krebserregend“ eingestuft. Verarbeitetes Fleisch ist zum Beispiel gesalzen, geräuchert oder gepökelt. Die WHO stuft mehr als 100 Stoffe wie z.B. Tabak, Alkohol und Asbest als krebserregend ein. Dass Rauchen wie Wurstessen, nun als krebserregend eingestuft wird, heißt aber nicht, dass das Krebsrisiko gleich groß ist, sondern nur, dass es einen Zusammenhang von Konsum und Krebs gibt. Rotes Fleisch von Säugetieren wurde hingegen als „wahrscheinlich krebserregend“ bewertet.

Die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) lautet: 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche. Das hilft auch, andere mögliche Risiken durch Fleischverzehr zu vermeiden, nämlich Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Frauen halten den Wert nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung gerade so ein, Männer überbieten ihn deutlich. Im Schnitt kommen sie auf rund 1 000 Gramm Fleisch pro Woche. Außerdem sollte man beim Kauf von Fleisch darauf achten, dass kein Nitrit enthalten ist und das Fleisch nicht zu hoch erhitzt wird und schwarz wird.

Wer nicht völlig auf Fleisch verzichten möchte, sollte sich also an die empfohlene Menge halten und kann die Vorteile nutzen. Man nimmt z.B. wichtige Nährstoffe wie Eiweiß für den Aufbau und Erhalt verschiedener Körpergewebe, B-Vitamine sowie Eisen mit dem Verzehr auf. Für alle, die aus ethischen oder geschmacklichen Gründen kein Fleisch essen möchten, gibt es mittlerweile pflanzliche Alternativprodukte, die den Bedarf von Eiweiß, Vitamin B und Eisen genauso gut decken können.

### Stellungnahme von Gesund & Munter

Wir möchten ganz klar Stellung gegen den Fleischverzehr in Massen beziehen.

Unser regionaler Fleischlieferant Alsfelder schlachtet nur auf Bedarfsbestellungen.

Außerdem verzichten er sowie unsere anderen Fleisch- und Wurstlieferanten auf Nitrit-Pökelsalz, sondern setzt teilweise pflanzliche Rötungsmittel aus Gemüse ein oder verzichten komplett darauf.

Eigentlich sind wir keine Fans von „unnötigen“ Verschönerungsmitteln, doch viele Menschen möchten keine graue Fleisch oder Wurst kaufen. So hat Alsfelder einen natürlichen Ersatz gefunden.

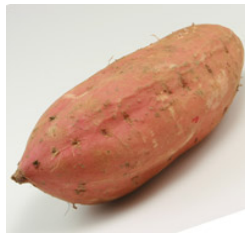
Außerdem bringen wir nun seit einiger Zeit nur fleischlose Rezepte auf unseren Kundenbrief.

Jeder kann selbst entscheiden, ob er Fleischwaren in seiner Ökokiste erhalten möchte. Wir legen ans Herz, die empfohlene Verzehrmenge des DGE von 300-600g Fleisch/Wurst pro Woche einzuhalten.

Herzliche Grüße vom Gesund & Munter Team aus Neuhof!

## Orientalischer Rote Bete-Süßkartoffel-Auflauf

750g Rote Bete  
 1 Süßkartoffel  
 175g Gouda mittelalt  
 1 Stk Ingwer  
 200g Schmand  
 200ml Schlagsahne  
 1 Knoblauchzehe  
 Salz, Pfeffer, Kümmel, Zucker



Rote Bete und Süßkartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. In getrennten Töpfen bei geschlossenem Deckel die Rote Bete ca. 25 Minuten und die Süßkartoffel ca. 15 Minuten bissfest garen. Nebenbei die Sauce zubereiten. Den Knoblauch häuten, ein Stück Ingwer schälen und klein hacken. Mit Schmand und der Sahne mischen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kümmel abschmecken. Das gegarte Gemüse abschütten und den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Rote Bete- und Süßkartoffelwürfel abwechselnd in eine passende Auflaufform geben und die Sauce darüber gießen. Zum Schluss den Käse frisch reiben und darauf verteilen. Im Backofen ca. 15-20 Minuten backen.

## Süßkartoffel-Kokos-Suppe

2 Zwiebel 1 Banane  
 2 Knoblauchzehen 1 TL Currypulver  
 500g Süßkartoffel 1 TL Zitronensaft  
 200ml Gemüsebrühe Salz, Pfeffer, Öl  
 300ml Kokosmilch



Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Süßkartoffeln schälen und würfeln. Die Zwiebeln in Öl anbraten. Knoblauch und Curry dazugeben und kurz mitbraten. Mit Brühe ablöschen, Süßkartoffeln und Kokosmilch dazu geben. Kurz aufkochen lassen und ca. 5 Minuten weiter köcheln lassen. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und in die Suppe geben. Weitere 5 Minuten kochen lassen, dann pürieren. Zum Schluss alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Rosenkohl mit Käsekruste

500g Rosenkohl  
 80g Gouda mittelalt  
 125g Schlagsahne  
 30g Paniermehl  
 Butter, Pfeffer, Muskat, Salz



Rosenkohl waschen, putzen, am Strunk kreuzweise einschneiden und in Salzwasser 10-15 Min. bissfest kochen. Währenddessen eine passende Form mit Butter einfetten und den Ofen auf 250°C vorheizen. Emmentaler reiben, mit Sahne und Paniermehl mischen und mit Pfeffer und Muskat abschmecken. Rosenkohl abtropfen lassen und in die Form geben. Käsemasse darüber geben, mit Butterflöckchen belegen und ca. 10 - 15 Min. backen.

## Wake up-Smoothie

1 Kaki 1 Paprika rot  
 1 Orange 1 TL Meerrettich  
 2 Tomaten



Bei Kaki, Tomaten und Paprika die Stielansätze und Kerne entfernen und ungeschält klein schneiden. Alle Früchte zusammen mixen. Als richtigen „Wachmach-Kick“ kleinen Klecks Meerrettich darauf geben.

## Zutaten für die Rezepte Ihrer Gesund & Munter Ökokiste

24045	.....100g	Gouda mittelalt 48% N-NL-EG	1,69 € /100g
10960	.....kg	Ingwer-Peru-Demeter	9,29 € /kg
20751	.....200g	Schmand-D-Bioland	1,39 € /Stk
20709	.....500ml	Schlagsahne-D-Demeter	3,49 € /Stk.
10235	.....kg	Knoblauch-Spanien-Demeter	12,89 € /kg
10703	.....kg	Zwiebeln-Region-Bioland i.U.	2,29 € /kg
46301	.....200g	Gemüsebrühe hefefrei im Glas-Schweiz-EG	4,69 € /Stk.
46916	.....400ml	Kokosmilch 22%-NL-EG	2,39 € /Stk.
16295	.....kg	Bananen bioladen* fair-Peru-EG	3,49 € / kg
46320	.....50g	Curry-Pulver extra Tüte-D-KBA	3,29 € /Stk.
70618	.....200ml	Zitronensaft-D-KBA	1,49 € /Stk.
30599	.....200g	Paniermehl-D-Demeter	1,99 € /Stk.
50145	.....125g	Meerrettich im Glas-D-Demeter	2,39 € /Stk.