



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,

heute möchten wir Ihnen das soziale Projekt „HerzAss“ der Arbeiterwohlfahrt Rheingau-Taunus e.V. vorstellen, welches auch wir durch einen Beitrag unterstützen.

Durch Beiträge von insgesamt 34 sozial engagierten Unternehmen aus der Region konnte ein neues Fahrzeug für die AWO gesponsert werden. Das Fahrzeug wird überwiegend für den Seniorenservice HerzAss und für weitere Fahrten der AWO z.B. zum Besuch der AWO Schulen im Einsatz sein.



Gesund & Munter wurde auf der Stoßstange und den Radkappen platziert. Das Besondere ist, dass sich die Radkappen bei der Fahrt nicht mitdrehen und somit die Lesbarkeit auch während der Fahrt erhalten bleibt.

Der Herz Ass Service der AWO unterstützt die älteren Generationen, die im Alltag praktische Hilfe benötigen. Der Service bietet haushaltsnahe Dienstleistungen und Alltagshilfen wie z.B. in der Haushaltsführung, kleine Reparaturarbeiten, Einkaufstätigkeiten, Begleitungen zu Terminen, Betreuung der Haustiere und Hilfe im Umgang mit technischen Geräten.

Alle HerzAss sind oder waren AWO Mitarbeiterinnen oder ehrenamtlich Tätige. Diese wurden von der AWO auf die Aufgaben in Privathaushalten ausgebildet und vorbereitet. Die Mitarbeiter zeichnen sich deshalb durch große Professionalität, hohes Engagement und Flexibilität aus.

Der Service kostet 18€ pro Stunde, in Ausnahmefällen wird der Betrag von Kranken- oder Pflegekassen übernommen.

Bei Interesse wenden Sie sich je nach Wohnort an:

- Für das Idsteiner Land: 01578-5790727 (Herr Hörle)
- Für Bad Schwalbach, Taunusstein, Hohenstein, Aarbergen und Heidenrod: 06124-724212 (AWO Büro)
- Für Lorch, Rudesheim, Geisenheim und Oestrich-Winkel: 01578-5808537 (Frau Sterzel)
- Für Eltville, Kiedrich, Walluf und Schlangenbad: 0170-3815099 (Herr Breitwieser)

Herzliche Grüße vom Hof Ardema, Ihr Gesund & Munter Team



Feldsalat mit Hokkaido und Austernpilzen

- 200g Feldsalat
- 500g Kürbis (Green) Hokkaido
- 150g Austernpilze
- Butter
- 1 EL Honig
- 1 TL Senf
- 4EL Leinöl
- 2EL Apfelessig
- 1EL Joghurt mild
- Salz, Pfeffer



Den Feldsalat putzen und waschen. Die Austernpilze säubern und evtl. halbieren. Den Kürbis entkernen und mit Schale in Würfel schneiden.

Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen und die Kürbisstücke 5-10 Minuten anbraten, bis sie außen knusprig und innen weich werden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer separaten Pfanne die Pilze kurz und kräftig in Butter anbraten (ca. 3 Minuten).

Für das Dressing Honig, Senf, Öl, Essig und Joghurt verrühren und über den Feldsalat geben. Auf Tellern anrichten, mit lauwarmen Kürbiswürfeln und Austernpilzen garnieren.

Je nach Geschmack kann der Salat noch mit kross gebratenen Tofu- oder Speckwürfeln und gebratenen Kürbiskernen getoppt werden.

Feine Spezialitäten aus unserem Angebot – Unser Gesamtsortiment finden Sie in unserem Onlineshop unter www.gesund-und-munter.com

16336Stück **Datteln Mazafati 250gIR - IA** 3,89 € /Stück

Die leckerste Dattel, die es gibt. Sie zergeht auf der Zunge.

24069kg **Schwarzbierkäse N 60%REG - DB** 24,99 € /kg

Der Kräftige, ca. 5 Tage in Schwarzbier eingelegt.

90024Stück **Ofenkäse Delicette N60% 300gA - DB** 6,79 € /Stück

Feiner, kleiner Käse für das kleine spontane Fondue. Einfach in den Ofen und fertig ist das Fondue. Dazu einen leckeren Rheingauer Riesling oder ein Glas Dornfelder und der Winter kann kommen.

90196Stück **Frischcreme Rote Bete MerrD. - C%** 2,29 € /Stück

Lecker, leichte Frischcreme mit Rote Bete und Meerrettich.

46700Stück **Himbeer Balsam 250mlD - C%** 4,89 € /Stück

Unser Himbeer Balsam ist ein Gourmetsipp für Liebhaber von feinen Balsamessigen. Das Geheimnis ist die harmonische Mischung sorgfältig ausgewählter Bio-Zutaten. Dadurch erhält unser Himbeer Balsam seine frisch-fruchtige Note. Perfekt zu Feldsalat.

57529Stück **Nussecke mit Zartbitter 75gD - C%** 1,59 € /Stück

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

Herbstlicher Obstsalat mit karamelisierten Walnüssen

- 100g Walnüsse
- 50g Zucker
- 2 Äpfel
- 2 Clementinen
- 2 Banane
- 2 Kiwi
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Honig

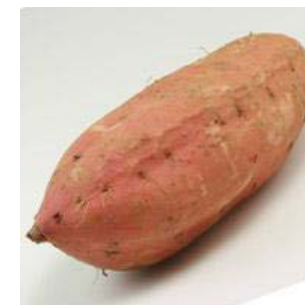


Walnüsse grob hacken. Zucker und Wasser in einer Pfanne erhitzen und bei milder Hitze goldbraun karamellisieren lassen. Nüsse zugeben und so lange rühren bis die Nüsse mit Zucker überzogen sind. Auf ein Stück Backpapier geben, erkalten lassen und grob hacken.

Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und würfeln. Clementinen schälen und in Segmente teilen. Die Bananen und Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Alles vorsichtig miteinander vermengen. Zitronensaft und Honig verrühren und über das Obst geben. Mit dem Walnusskaramell bestreut servieren. Bei Bedarf dazu geschlagene Sahne reichen.

Ofen-Süßkartoffel mit Ziegenkäsequark

- 4 Süßkartoffeln
- 0,5 kg Meersalz
- je 1 Zweig Thymian und Rosmarin frisch
- 60g Ziegenfrischkäse
- 250g Magerquark
- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Butter
- 25g Honig



Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Kartoffeln ungeschält waschen und abtrocknen. Das Salz auf einem Backblech ausbreiten. Thymian und Rosmarin darin vergraben. Die Kartoffeln darauf setzen und mittig im Ofen 60-80 Minuten backen. Währenddessen Ziegenfrischkäse mit Salz, Quark und gemahlenem Pfeffer glatt rühren. Für die Honigbutter Knoblauch pellen, fein würfeln und kurz in Butter andünsten. Vor dem Servieren Honig dazu geben, salzen und erhitzen.

Kartoffeln mit der Gabel in der Mitte aufbrechen, den Quark darauf verteilen, mit der Honigbutter beträufeln und mit frischen Kräutern garnieren.