



Gesund & Munter

Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau

Gesund & Munter Bioland-Gärtnerei

Hof Ardema
65232 Taunusstein – Neuhof

Mail: 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

Liebe Kunden,

heute haben wir Ihnen als kleine Aufmerksamkeit für unsere treuen und auch neueren Kunden einen Gesund & Munter Kalender für das neue Jahr 2016 in Ihre Ökokiste beigelegt. In diesem finden Sie wichtige Termine der Gesund & Munter Ökokiste, Erinnerungen zu Liefertagsverschiebungen in Feiertagswochen, leckere Rezeptideen und interessante Infos über Bio-Lebensmittel und eine gesunde Lebensweise. Falls Sie bei der heutigen Lieferung keinen Kalender erhalten haben sollten, geben Sie uns kurz Bescheid und wir senden Ihnen selbstverständlich ein Exemplar bei Ihrer nächsten Lieferung mit. Gerne können Sie zusätzlich ein weiteres Exemplar zum Verschenken kostenfrei bei uns anfordern.

Klein, aber oho: wissenswertes über Rosenkohl!

Der Rosenkohl ist der kleinste Vertreter der Gattung Kohl und auch der jüngste. Erst Ende des 18. Jahrhunderts fingen die Belgier an, das Gemüse anzubauen, das früher auch häufig „Brüsseler Kohl“ oder „Sprossenkohl“ genannt wurde.

An einem 50 bis 100 Zentimeter hohen Stamm wachsen große, dunkelgrüne Blätter, in deren Blattachsen sich der Rosenkohl entwickelt. Von diesen nur wenige Zentimeter großen Röschen wachsen bis zu 100 Stück an einem Stamm.



Bei dem Vitamin C Gehalt übertrifft der kleine Rosenkohl alle großen Vertreter der Kohlfamilie. Die offizielle Saison ist von September bis Januar und nach dem ersten Frost schmeckt er besonders gut.



Wichtige Info für alle Kunden: Weihnachten und 2016

Die Weihnachtswoche steht fast vor der Tür!

Am letzten Freitag haben wir Sie in einer Serienmail über die geänderten Liefertage in der in der Woche vom 21.-24. Dezember informiert.

Wer die Mail nicht erhalten hat oder sie ausversehen gelöscht hat, findet auf unserer Homepage unter der Rubrik „Aktuelles“ > „Termine“ oder über dem Kalender nach der Anmeldung im Shop die Infos zur Liefertagsverschiebung in der Weihnachtswoche, unseren Betriebsferien und dem Lieferstart in 2016.



Viele Grüße vom Gesund & Munter Team aus Neuhof!



Hauptspeise: Grünkohl-Lasagne

- 750g Grünkohl
- 2 Zwiebeln
- 1 Glas Geschälte Tomaten
- 2 EL Butter
- 100ml Gemüsebrühe
- 3 TL Olivenöl
- 1 EL Vollkornmehl
- 200g Lasagne-Platten
- 75g Käse gerieben
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Sojasauce
- 2 TL Oregano getrocknet
- 1 TL Basilikum getrocknet
- Salz, Pfeffer, Muskat



Den Grünkohl gut waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln häuten und fein würfeln. Die Butter erhitzen und die Hälfte der Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Die abgetropften Grünkohlstreifen zufügen und kurz mit dünsten lassen. Die Brühe dazu gießen und den Kohl bei geschlossenem Deckel ca. 30 Min. köcheln lassen. Danach den Kohl abgießen und mit Pfeffer, etwas Muskatnuss und Sojasoße abschmecken.

Während der Grünkohl köchelt, das Olivenöl erhitzen und die restlichen Zwiebelwürfel und eine gepresste Knobizehe darin glasig dünsten. In Mehl kurz anschwitzen lassen. Mit den geschälten Tomaten auffüllen, Kräuter zugeben und die Soße aufkochen. Die Tomatensoße kurz köcheln lassen und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Lasagneform einfetten. Etwas Grünkohlmasse hineinfüllen. Mit den Lasagneplatten belegen, dann etwas Tomatensoße und geriebenen Käse darüber geben. In dieser Reihenfolge mit dem Befüllen fortfahren. Den Abschluss sollte etwas Tomatensoße bilden, über die zum Abschluss Käse gestreut wird.

Die Grünkohl-Lasagne auf der mittleren Schiene bei 175°C etwa 45 Min. backen, bis der Käse goldgelb ist.

Beilage: Rosenkohl mit Maronen

- 600g Rosenkohl
- 250g Maronen
- 50g Butter
- 20g Rohrzucker
- 500ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Muskat



Maronen an der Wölbung kreuzweise einschneiden, in Wasser ca. 15 Min. kochen, danach komplett schälen. 40g Butter erhitzen, Zucker karamellisieren, Maronen zugeben und wenden. Brühe dazu gießen und weitere 15 Min. kochen. Danach Maronen aus der Brühe nehmen und die Brühe stark reduzieren lassen. Den Rosenkohl am Strunk einschneiden und in Salzwasser 15-20 Min. garen. In der reduzierten Brühe wenden und mit Pfeffer und Muskat würzen. Kastanien und Rosenkohl zusammen in eine Schüssel geben und die restliche Butter darüber schmelzen lassen.

Für Zwischendurch: Winterlicher Mango-Lassi

- 1 Mango
- 500ml Joghurt natur
- 200ml Buttermilch
- 3 EL Rohrzucker
- Nelkenpulver, Zimt



Das Mangofleisch mit der Buttermilch pürieren. Mit Nelkenpulver, Zimt und Zucker verfeinern. Den Joghurt hinein geben und alles glatt pürieren.

Aktuelle Angebote der Gesund & Munter Ökokiste

- 25200**100g **Val Torino N 46%-Italien-IFOAM** 3,19 € /100g
Fein würzig, milchig-feinsäuerlich im Geschmack.
Seine türmchenartige Form (Torrino) und das Tal (Val) Valsassina, in dem der Schnittkäse mindestens 5 Monate ruhen und reifen darf, haben ihm seinen Namen gegeben.
- 25201**Stück **Crema Sahne 50% 175g-Deutschland-KBA** 3,29 € /Stück
Die Schmelzkäsecreme von bio-verde zeichnet sich durch einen harmonisch sahnig-cremigen Geschmack aus. Extra streichfähig findet man diese im Kühlregal.
- 72930**Flasche **Störtebeker Kellerbier 0,5l-Deutschland-KBA** 1,29 € /Fl.
Elegante Hopfung mit den Sorten Select, Smaragd, Perle und Mandarina Bavaria verleiht einen zarten Duft nach Kräutern und Blumen, eingebettet in eine würzig-fein ausgeglichene Herbe.