



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 Kundinnen und Kunden,

wer behauptet, dass es im Winter keine heimischen Leckereien gibt, der kennt wohl die Ökokiste von Gesund&Munter noch nicht. Denn in der dritten Adventswoche haben wir gleich mehrere lokale Besonderheiten für Sie:



Wir öffnen unsere Schatzkiste

...denn es ist wieder da, unser Taunusgold! Die goldene Allians, eine hervorragende Salatkartoffel mit feiner Konsistenz und reiner, tiefgelber Fleischfarbe, gibt es pünktlich zum Festmahl. Kartoffelexperten sind sich einig: Allians vereint sehr guten Geschmack und Lagerfähigkeit zu einer formschönen, glattschaligen Kartoffel - ein echter Schatz für jedes Weihnachtsmenü!

Außerdem: Oh Feldsalat, oh Feldsalat!

Schon wieder Feldsalat im Abo? Wir hoffen Sie können, genauso wie wir, nicht genug davon kriegen und freuen sich über die warme Witterung - denn so wächst und gedeiht unser allseits beliebter Ackersalat sowohl draußen auf den Neuhofener Feldern als auch im unbeheizten Folientunnel besonders gut. Feldsalat und kein Ende - genießen wir es!

Und noch eine winterliche Köstlichkeit: Haferwurz

Hafer was? Für alle, die das zarte Wurzelgemüse noch nicht kennen, hier einige kurze Fakten:

Es handelt sich um eine fast in Vergessenheit geratene Verwandte der Schwarzwurzel - aufgrund ihres butterartigen, edlen Geschmacks auch *Gemüse-Auster* genannt.

Die Haferwurz eignet sie sich als Rohkost, gedünstetes Gemüse aber auch für Eintöpfe oder Püree und wartet auf mit Carotin, Vitamin B1, B2 und Vitamin C für ein gesundes Immunsystem. Sie lindert Magenbeschwerden und enthält das Kohlenhydrat Inulin, das für Diabetiker hervorragend geeignet ist. Und es kommt noch besser: Die Haferwurz müssen Sie nicht schälen, gründliches Bürsten reicht vollkommen aus. Durch einfaches Schaben können Sie die feinen Seitenwurzeln entfernen.





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

Bitte beachten Sie unsere Liefertagsverschiebungen zu den Festtagen - auch die unten aufgeführten Ausnahmen.

Sie wissen nicht, auf welcher Tour Ihr Zuhause liegt? Auf Ihrem Lieferschein, im Rechteck am oberen Rand, rechts, finden Sie die Tourbezeichnung. Falls Sie dennoch unsicher sind, melden Sie sich einfach telefonisch. Gerne klären wir auf, damit auch nichts schiefgeht bei der Planung Ihres Festmahls!

Liefertagsverschiebungen Weihnachten 2015

Montagstouren: Liefertag und Bestellschluss bleiben

Dienstagstouren: Liefertag Montag 21.12., Bestellschluss bleibt

Mittwochstouren: Liefertag Dienstag 22.12., Bestellschluss Freitag 18.12., 11:00 Uhr

Donnerstagstouren: Liefertag Mittwoch 23.12., Bestellschluss Montag 21.12., 07:00 Uhr

Freitagstouren: Liefertag Donnerstag 24.12., Bestellschluss Dienstag, der 22.12., 07:00 Uhr

Achtung, es gibt einige wenige Ausnahmen:

Tour 22 (regulär Dienstag)

Es bleibt bei Dienstag, 22.12.15, Bestellschluss ist Freitag, der 18.12.15, 11:00 Uhr.

Tour 53 (regulär Donnerstag)

Wird schon am Dienstag, 22.12.15 geliefert, Bestellschluss ist Freitag, der 18.12.15, 11:00 Uhr.

Tour 54 (regulär Freitag)

Wird schon am Mittwoch, den 23.12.15 geliefert, Bestellschluss ist Montag, der 21.12.15, 07:00 Uhr.

Und noch ein wichtiger Hinweis: Gesund & Munter macht Winterschlaf!

Nach der aufregenden Vorweihnachtszeit machen wir vom **25. Dezember 2015 bis zum 06. Januar 2016** eine Pause, in dieser Zeit müssen Sie leider auf Ihre Ökokiste verzichten. Mit neuem Schwung starten wir am Donnerstag, den 07.01.16. mit den regulären Donnerstags-Touren. Hier gilt der gewohnte Bestellschluss.

Falls Fragen auftauchen ist das Büro schon ab dem 06.01.16 am Vormittag, von 08:00 bis 12:00 Uhr, telefonisch für Sie da.

Vorweihnachtliche Grüße vom Gesund & Munter Team aus Neuhof!



Hauptspeise: Haferwurz mit Zwiebel-Schmalz

- 800g Haferwurz
- 3 Zwiebeln rot
- 4 EL Butter
- 2 EL Rohrzucker braun
- 200ml Rotwein
- 150ml Gemüsebrühe
- 60ml Orangensaft
- 2 EL Balsamico
- 2 EL Schnittlauch
- Salz, Pfeffer



Die Zwiebeln häuten und fein hacken. In 2 EL zerlassener Butter in einem Topf anschwitzen. Mit dem Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Dann mit dem Wein und Saft ablöschen und ca. 20 Minuten schmoren lassen.

Die Haferwurz schälen, waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf die restliche Butter zerlassen und die Wurzeln darin anschwitzen. Die Brühe angießen und das Gemüse zugedeckt 8-10 Minuten gar dünsten. Bei Bedarf noch etwas Brühe angießen.

Die Zwiebeln mit Essig abschmecken, salzen, pfeffern.

Das Gemüse ebenfalls leicht salzen, pfeffern, mit frischem Schnittlauch bestreuen und mit dem Zwiebel-Schmalz servieren.

Für Zwischendurch: Winterliche Dattel-Zimt-Butter

- 155g Datteln
- 220g Butter
- 2 EL Honig
- 1 TL Zimt



Die Datteln entsteinen und kleinschneiden. Anschließend in einen Mixer geben und fein zerkleinern.

Weiche Butter cremig rühren, den Honig und Zimt dazugeben und unterrühren. Das Dattelpüree danach mit einem Esslöffel unterrühren, dabei etwas zerdrücken, da die Masse klebt.

Die Dattel-Zimt-Butter in ein Schälchen geben und servieren.

Hauptspeise: Romanesco Curry

- 400g Romanesco
- 700g Kartoffeln vfk
- 150g Möhren
- 3 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4cm Ingwer
- 2 TL Curry
- 1 TL Kurkuma
- 3 EL Öl
- 500ml Gemüsebrühe
- 200ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer



Kartoffeln schälen und würfeln. Romanesco waschen und in Röschen teilen. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch häuten und hacken. Tomaten klein schneiden. Ingwer schälen und reiben. Das Öl erhitzen und Ingwer, Kurkuma und Curry unter Rühren kurz anrösten. Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüsebrühe und Kokosmilch angießen und umrühren. Das restliche Gemüse zugeben, aufkochen und dann bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen. Zum Abschluss nach Belieben mit Curry, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Aktuelle Angebote der Gesund & Munter Ökokiste

224Stück **Bratpaprika 200g Beute-Spanien-IFOAM** 3,49 € /Stück

Während die meisten Schoten eine recht milde Note haben, zeichnen sich andere durch eine teilweise überraschende Schärfe aus und spielen somit „Spanisches Roulette“ mit dem Genießer.

1422Stück **Bouquet Garnica 40g-G&M-Bioland** 1,89 € /Stück

Bouquet Garni besteht aus köstlichen Kräutern und wird als aromatischer Geschmacksgeber für z.B. Suppen verwendet. Die Kräuter werden gebündelt mitgekocht und vor dem Servieren entfernt.

21570Stück **Delicette Ofenkäse 300g-Ö-Bioland** 6,89 € /Stück

25040100g **Ziegenk.mit Tannenspitzenpesto-D-Bioland** 3,19 € /100g

37865Stück **Kaiser-Klaben - K 200g- Region-Bioland** 3,29 € /Stück

Diese Spezialität kommt ursprünglich aus der Hansestadt Bremen und hat dort eine sehr lange Tradition besonders zur Weihnachtszeit. Er ist aus Weizenmehl Type 550 mit sehr hohem Butteranteil, vielen Sultaninen, Mandeln, Marzipan, Orangeat und Zitronat.