



Firma  
Gesund & Munter Ökokiste

DE-65232 Taunusstein-Neuhof  
Hof Ardema 1 DE-ÖKO-006

06128-970386



06128-970-387



info@gesund-und-munter.com



http://www.gesund-und-munter.com



## 2918 Wochenliste

von 09.07.2018 bis 15.07.2018  
ausgegeben am 04.07.2018

**Bio-Kontrollstelle DE-ÖKO-006**  
**Bioland-Betriebsnr. 60395**

**Preis & Angebot freibleibend.**  
**Irrtum vorbehalten**

**db, dd, dn, eg-bio etc. i.U. = Verbandskürzel werden immer kleingeschrieben für Umstellungsware.**  
**Diese Waren sind hergestellt im Rahmen der Umstellung auf den ökologischen Landbau**

### Gemüse

Bestellung				
5 .....	kg	Mangold buntG&M	G&M	6,29 € /kg Bioland
201 .....	kg	Minigurken ca.200/St.G&M	G&M	6,49 € /kg Bioland
212 .....	kg	Tomaten G&M	G&M	6,89 € /kg Bioland
214 .....	100g	Cherrytomaten rot loseG&M	G&M	0,99 € /100g Bioland
216 .....	kg	Strauchtomaten Deutschland	Deutschland	4,59 € /kg Bioland
220 .....	kg	Paprika rot Holland	Holland	10,59 € /kg Demeter Internationa
221 .....	kg	Paprika gelbSpanien	Spanien	6,99 € /kg Naturland
225 .....	100g	Mini-Paprika süß & leckerSpanien	Spanien	1,49 € /100g EG-Kontolliert
230 .....	kg	Zucchini aus der Region Falls wir mal kein Rezept für Zucchini für Sie haben, empfehlen wir in der Zucchini Saison das "Erste-Hilfe-Handbuch für die Zucchini schwemme", :) ISBN 978-3-89566-346-8 Einfach unverzichtbar für alle, die in Zucchini ertrinken oder die Ökokiste sch	aus der Region	3,99 € /kg Demeter Internationa
235 .....	kg	Auberginen aus der Region	aus der Region	7,95 € /kg Bioland
251 .....	kg	Buschbohnen Deutschland	Deutschland	8,95 € /kg Bioland
255 .....	kg	Dicke Bohnen G&M	G&M	6,69 € /kg Bioland
265 .....	Stück	Zuckermais frisch aus der Region	aus der Region	2,79 € /Stück Bioland
400 .....	kg	Möhren Deutschland aus der Region	aus der Region	3,49 € /kg Bioland
402 .....	Stück	Bundmöhren aus der Region	aus der Region	2,79 € /Stück Bioland
412 .....	Stück	Staudensellerie 350g/Stück Deutschland	Deutschland	2,99 € /Stück Bioland
420 .....	kg	Rote Bete rund, neue Ernte G&M	G&M	3,99 € /kg Bioland
424 .....	Bd	Rote Bete im Bund G&M	G&M	2,99 € /Bd Bioland



Firma  
Gesund& Munter Ökokiste

DE-65232 Taunusstein-Neuhof  
Hof Ardema 1 DE-ÖKO-006

06128-970386

06128-970-387

info@gesund-und-munter.com

<http://www.gesund-und-munter.com>



## 2918 Wochenliste

von 09.07.2018 bis 15.07.2018  
ausgegeben am 04.07.2018

430 .....kg	Ingwer frischPeru			13,95 € /kg
		Peru	Demeter Internationa	
600 .....Stück	BlumenkohlDeutschland			3,99 € /Stück
		Deutschland	Bioland	
605 .....kg	Broccoliaus der Region			6,95 € /kg
		aus der Region	Bioland	
612 .....Stück	Kohlrabi blauG&M			1,79 € /Stück
		G&M	Bioland	
635 .....kg	Spitzkohl ca. 800-1000g aus der Region			3,69 € /kg
		aus der Region	Bioland	
800 .....kg	Zwiebeln aus der Region			3,99 € /kg
		aus der Region	Bioland	
805 .....Bund	Bundzwiebeln aus der Region			2,89 € /Bund
		aus der Region	Bioland	
815 .....kg	Knoblauch frischFrankreich			18,95 € /kg
		Frankreich	EG-Kontrolliert	
820 .....kg	Porree/Lauch Deutschland			7,95 € /kg
		Deutschland	Bioland	
1000 .....100g	Steinchampignons 100g aus der Region			1,39 € /100g
		aus der Region	Bioland	
1210 .....Stück	Batavia grünG&M			1,49 € /Stück
		G&M	Bioland	
1400 .....Stück	Petersilie glatt im BundG&M			1,79 € /Stück
		G&M	Bioland	
1405 .....Stück	Schnittlauch im BundG&M			1,79 € /Stück
		G&M	Bioland	
1410 .....Stück	Kresse im SchälchenDeutschland			0,99 € /Stück
		Deutschland	Bioland	
1415 .....Stück	Kerbel im BundG&M			1,99 € /Stück
		G&M	Bioland	
1435 .....Stück	BergbohnenkrautG&M			1,99 € /Stück
		G&M	Bioland	
1461 .....Stück	Basilikum im TopfDeutschland			2,19 € /Stück
		Deutschland	Bioland	
1480 .....Stück	Koriander frisch im BundDeutschland			2,19 € /Stück
		Deutschland	Bioland	
1485 .....Stück	Kräuter gemischt im BundG&M			2,20 € /Stück
		G&M	Bioland	
1600 .....kg	Kürbis Hokkaido rotG&M			4,95 € /kg
		G&M	Bioland	
<b>Obst</b>				
Bestellung				
2000 .....kg	Äpfel d.Saison süßSri Lanka			6,99 € /kg
		Sri Lanka	EG-Kontrolliert	
2001 .....kg	Äpfel d. Saison süß säuerlichSri Lanka			6,99 € /kg
		Sri Lanka	EG-Kontrolliert	
2108 .....kg	Äpfel Cripps PinkSri Lanka			6,99 € /kg
		Sri Lanka	EG-Kontrolliert	



Firma  
Gesund & Munter Ökokiste

DE-65232 Taunusstein-Neuhof  
Hof Ardema 1 DE-ÖKO-006

06128-970386



06128-970-387



info@gesund-und-munter.com

http://www.gesund-und-munter.com



## 2918 Wochenliste

von 09.07.2018 bis 15.07.2018  
ausgegeben am 04.07.2018

2250 .....kg	Birnen Argentinien	Argentinien	5,29 € /kg
2500 .....kg	BananenEcuador	Ecuador	3,49 € /kg
2606 .....Stück	Heidelbeeren 250g-SchaleDeutschland	Deutschland	5,95 € /Stück
2607 .....Stück	Heidelbeeren 1kg-KorbDeutschland	Deutschland	17,59 € /Stück
2615 .....Stück	Johannisbeeren rot 250gDeutschland	Deutschland	4,49 € /Stück
3000 .....kg	PfirsicheSpanien	Spanien	8,49 € /kg
3005 .....kg	NektarinenFrankreich	Frankreich	8,49 € /kg
3030 .....kg	Aprikosen, lecker süsItalien	Italien	6,39 € /kg
3401 .....Stück	Zitronen 100g Spanien	Spanien	0,79 € /100g
3402 .....Stück	Limetten 100g Mexiko	Mexiko	1,19 € /100g
3630 .....100g	Zweigdatteln Deg.Nour 100gTunesien	Tunesien	0,99 € /100g
3810 .....Stück	Galia Melonen ca 500gSpanien	Spanien	1,99 € /Stück
3812 .....Stück	Honigmelone Piel de Sapo StSpanien	Spanien	3,99 € /Stück
3827 .....Stück	Kiwi Gold 100gNeuseeland	Neuseeland	1,29 € /100g
3828 .....Stück	Kiwi grün 100gGriechenland	Griechenland	0,65 € /100g
3831 .....Stück	Wassermelone Stück ca. 1,3-1,7Spanien	Spanien	2,99 € /Stück

## Kartoffeln

Bestellung			
4045 .....kg	Kartoffel Goldmarie 1kg fKG&M	G&M	1,95 € /kg
4046 .....Stück	Kartoffel Goldmarie 2,5kg fKG&M	G&M	1,85 € /kg
4047 .....Stück	Kartoffel Goldmarie 5kg fKG&M	G&M	1,75 € /kg
4048 .....Kiste	Kartoffel Goldmarie 12,5kg fKG&M	G&M	19,00 € /Kiste
4049 .....Kiste	Kart Goldmarie 12,5kg fkgroßG&M	G&M	19,00 € /Kiste
4310 .....kg	Kartoffel Agria mk/vfk1kgG&M	G&M	1,95 € /kg
4311 .....Stück	Kartoffel Agria mk / vfk2,5kgG&M	G&M	1,85 € /kg



Firma  
Gesund & Munter Ökokiste

DE-65232 Taunusstein-Neuhof  
Hof Ardema 1 DE-ÖKO-006

06128-970386



06128-970-387



info@gesund-und-munter.com

http://www.gesund-und-munter.com



## 2918 Wochenliste

von 09.07.2018 bis 15.07.2018  
ausgegeben am 04.07.2018

4312	.....Stück	Kartoffel Agria mk/vfk 5kgG&M			1,75 € /kg
			G&M	Bioland	
4313	.....Kiste	Kartoffeln Agria 12,5kg mkG&M			19,00 € /Kiste
			G&M	Bioland	
4314	.....Kiste	Kart. Agria groß mk 12,5kgG&M			19,00 € /Kiste
			G&M	Bioland	
4315	.....kg	Frühkartoffel Solist vfk. 1kgG&M			2,85 € /kg
			G&M	Bioland	
4316	.....Stück	Frühkartoffel Solist vfk 2,5kgG&M			2,75 € /kg
			G&M	Bioland	
4317	.....Stück	Frühkartoffel Solist vfk. 5kgG&M			2,65 € /kg
			G&M	Bioland	
4902	.....kg	Neuhofer Gligger mit RosmarirG&M			2,20 € /kg
			G&M	Bioland	

## Eier

Bestellung

10010	.....Stück	DB-Hühnermobil Eier 6 KL M/laus der Region			3,59 € /Stück
			aus der Region	Bioland	
10020	.....Stück	Eier 6er Kl.M/LDeutschland			3,29 € /Stück
			Deutschland	Demeter Internationa	

## Molkereiprodukte

Bestellung

17506	.....Stück	Kräuterbutter 80g Deutschland			2,69 € /Stück
			Deutschland	Bioland	

## Käse

Bestellung

20005	.....Stück	FrischcremePaprika 150g 70% NDeutschland ohne Lab, Frischkäsezubereitung. Aufgrund der cremigen Konsistenz kann die FrischeCreme vielseitig eingesetzt werden: als Brotaufstrich, für Suppen und Soßen, zum Backen oder Dippen!			1,99 € /Stück
			Deutschland	Bioland	
20008	.....Stück	b*Hüttenkäse 200g NSchweiz			1,39 € /Stück
			Schweiz	KBA	
20015	.....Stück	Friskäse California 70% 150gDeutschland			1,69 € /Stück
			Deutschland	Naturland	
20065	.....Stück	Friskäse Oh!livia N 45% 150gDeutschland			3,69 € /Stück
			Deutschland	Bioland	
20090	.....Stück	Friskäse Gustav brennt 150gDeutschland			3,79 € /Stück
			Deutschland	Bioland	
20122	.....Stück	Wanda Waln Kara Frischk 140gDeutschland			3,99 € /Stück
			Deutschland	Demeter Internationa	
21009	.....Stück	b*Mozzarella Kugel, 100gSchweiz			1,15 € /Stück
			Schweiz	KBA	
21010	.....100g	Taleggio N 48%Italien			2,29 € /100g
			Italien	KBA	
21082	.....Stück	Büffel-Bocconcini N 52% 150 gDeutschland			5,49 € /Stück
			Deutschland	EG-Kontolliert	
21084	.....Stück	Burger Cheese (2 x 80g)Österreich			2,69 € /Stück
			Österreich	KBA	



Firma  
Gesund & Munter Ökokiste

DE-65232 Taunusstein-Neuhof  
Hof Ardema 1 DE-ÖKO-006

06128-970386



06128-970-387



info@gesund-und-munter.com



http://www.gesund-und-munter.com



## 2918 Wochenliste

von 09.07.2018 bis 15.07.2018  
ausgegeben am 04.07.2018

21500	.....Stück	Demeter-Brie-Ecke 100g N 50% Deutschland	Deutschland	1,69 € /Stück
21505	.....Stück	Rahmcamembert, 125g 50% N Deutschland In unserer hoch über dem Bodensee gelegenen Feinkäserei Bantel wird der ÖMA Camembert aus feinsten Allgäuer Demeter-Milch von Hörner tragenden Kühen zu kleinen biologisch-dynamischen Weichkäse-Delikatessen verkäst.	Deutschland	2,49 € /Stück
21530	.....Stück	Camembert Isigny 45% 250g Frankreich Intensiver Camembert-Käse duft, für wahre Käseliebhaber. Je nach Reifegrad sehr würzig. Der Käseteig wird mit zunehmendem Reifegrad flüssiger. Einer der besten französischen Käsespezialitäten aus der Normandie, handwerklich hergestellt.	Frankreich	7,59 € /Stück
21534	.....Stück	Zornickel Bunter Pfeffer 180g aus der Region	aus der Region	2,29 € /100g
21580	.....Stück	Blaue Stunde - Weichkäse J 50% Deutschland	Deutschland	2,69 € /100g
22013	.....100g	Bier-Tilsiter Kümmel N 45% Österreich	Österreich	2,29 € /100g
22016	.....Stück	Bauerntaler J 50% ca. 220g Deutschland	Deutschland	2,29 € /100g
22025	.....Stück	Gouda Scheiben 48% N 150g Deutschland Goudascheiben mit mikrobiellem Lab	Deutschland	2,79 € /Stück
22030	.....Stück	Gouda gerieben 2kg *V* N 48% Deutschland Der typisch rahmig-milde Geschmack eines jungen Goudas kennzeichnet diesen Schnittkäse, der in Bayern hergestellt wird. Die praktische Brotform unseres ÖMA Goudas unterscheidet ihn jedoch von den holländischen Originalen.	Deutschland	32,59 € /Stück
22035	.....Stück	Emmentaler geriebt 1kg J 45% *V* Deutschland Beste Demeter Qualität zum Backen, zum Überbacken für Kässpätzle und, und, und...	Deutschland	14,39 € /Stück
22040	.....100g	Gouda mittelalt 48% N Holland Kein Rohmilchkäse; mikrobielles Lab, 48% Fett i.Tr.	Holland	1,79 € /100g
22050	.....Stück	Gouda 500g *GV* 48% Scheiben Deutschland Der typisch rahmig-milde Geschmack eines jungen Goudas kennzeichnet diesen Schnittkäse, der in Bayern hergestellt wird. Die praktische Brotform unseres ÖMA Goudas unterscheidet ihn jedoch von den holländischen Originalen.	Deutschland	8,19 € /Stück
22055	.....Stück	500g Edamer Scheiben N 40% Deutschland 500g Packung!	Deutschland	8,19 € /Stück
23000	.....100g	Schweizer Greyerzer J 48% Schweiz Mild aromatisch im Geschmack. Laktosefrei durch lange Reifung	Schweiz	3,19 € /100g
23012	.....100g	Allgäuer Glücksmomente N 48% Deutschland	Deutschland	2,89 € /100g
23015	.....100g	Parmesan Reggiano (orig.) J 32% Italien Original italienischer Parmesan, mind. 13 Monate gereift. Mit Kälberlab. Aromatisch, typisch italienisch.	Italien	3,49 € /100g
23040	.....Stück	Bergkäse Scheiben 125g J 45% Deutschland Der ÖMA Bergkäse ist ein herrlicher Tafel- oder Vesperkäse aus dem Allgäu. Die praktische Scheibengröße passt auf's Brötchen, aber auch auf's Baguette.	Deutschland	2,49 € /Stück
23075	.....100g	Gutskäse J 45% aus der Region	aus der Region	3,09 € /100g
24002	.....Stück	Ziegenfrischkäse natur 48% 150g Deutschland	Deutschland	3,59 € /Stück
24012	.....Stück	Ziegenfrischk. Kugeln mit Kr Belgien	Belgien	2,29 € /Stück



Firma  
Gesund & Munter Ökokiste

DE-65232 Taunusstein-Neuhof  
Hof Ardema 1 DE-ÖKO-006

06128-970386



06128-970-387



info@gesund-und-munter.com

http://www.gesund-und-munter.com



## 2918 Wochenliste

von 09.07.2018 bis 15.07.2018  
ausgegeben am 04.07.2018

Produkt	Land	Preis
25000 .....Stück Ziegencamembert N 50% 100g	Deutschland	3,39 € /Stück
25016 .....Stück Kaminfeger N 45% ca. 150g	aus der Region	3,39 € /100g
26001 .....100g Ziegenkäse Blütenkruste J 50%	Holland	2,59 € /100g
26025 .....100g Ziegengouda N 50%	Holland	2,49 € /100g
28000 .....Stück Schafkäse Knob. Peperoni 150g	Griechenland	3,49 € /Stück
<p>Der Schafkäse schmeckt hervorragend als Tafelkäse oder in Salaten. Auch dient der Käse zum Verfeinern und Überbacken von Gemüse- und Pastagerichten. Zutaten: Schafmilch*(70%),Ziegenmilch*,Knoblauch*(5%),Peperoni*(5%),Meersalz,Branntweinessig*</p>		
28030 .....Stück Schafkäse in Lake 250g	Deutschland	6,65 € /Stück
28035 .....Stück 180g Schaffeta natur N	Griechenland	3,99 € /Stück
<p>Schaf-Feta Natur ist der typische Salzlakenkäse aus Griechenland.</p>		
28040 .....Stück Feta Creme Bärlauch 125g N	Deutschland	3,29 € /Stück
<p>Bei Sheepy Cottage Cream handelt es sich um eine streichfähige, geschmacksintensive Käse-Creme aus Schaf- und Ziegenmilch, die mit frischem Bärlauch verfeinert wird.</p>		
28050 .....Stück Feta-Creme Dattel Ananas	Deutschland	3,19 € /Stück
28052 .....Stück Feta-Creme Knoblauch-Peperon	Deutschland	3,19 € /Stück
28060 .....Stück Mara das Schaf Frischkäse 135g	Deutschland	4,99 € /Stück
30000 .....100g Schafgouda J 48%	Holland	3,29 € /100g
31017 .....100g Pecorino Sedilese stag. N 49%	Italien	2,99 € /100g