



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



1818 Wochenliste

von 30.04.2018 bis 06.05.2018
ausgegeben am 25.04.2018

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					
1	kg	Spinat Deutschland - Demeter Internationa	Deutschland	6,49 € /kg	Demeter Internationa
220	kg	Paprika rot Holland - Demeter Internationa	Holland	9,95 € /kg	Demeter Internationa
230	kg	Zucchini Spanien - Demeter Internationa	Spanien	3,69 € /kg	Demeter Internationa
Falls wir mal kein Rezept für Zucchini für Sie haben, empfehlen wir in der Zucchini Saison das "Erste-Hilfe-Handbuch für die Zucchinischwemme", :) ISBN 978-3-89566-346-8 Einfach unverzichtbar für alle, die in Zucchinierte ertrinken oder die Ökokiste sch					
236	kg	Auberginen Graffiti '200-400g Spanien - EG-Kontolliert	Spanien	6,49 € /kg	EG-Kontolliert
240	Stück	Avocados - Sorte Hass Spanien - EG-Kontolliert	Spanien	1,99 € /Stück	EG-Kontolliert
400	kg	Möhren aus der Region - Bioland	aus der Region	1,99 € /kg	Bioland
405	kg	Fenchel Italien - IFOAM-Akkreditierung	Italien	4,99 € /kg	IFOAM-Akkreditierung
410	kg	Sellerieknollen aus der Region - Bioland	aus der Region	2,89 € /kg	Bioland
412	Stück	Staudensellerie 350g/Stück Spanien - IFOAM-Akkreditierung	Spanien	2,09 € /Stück	IFOAM-Akkreditierung
420	kg	Rote Bete rund aus der Region - Bioland	aus der Region	2,59 € /kg	Bioland
430	kg	Ingwer frisch Peru - Demeter Internationa	Peru	13,09 € /kg	Demeter Internationa
445	kg	Süßkartoffeln Deutschland - Bioland	Deutschland	6,09 € /kg	Bioland
455	Stück	Radieschen, im Bund Italien - Demeter Internationa	Italien	2,39 € /Stück	Demeter Internationa
479	100g	Gemüsespargel aus der Region - Bioland	aus der Region	1,29 € /100g	Bioland
600	Stück	Blumenkohl Spanien - IFOAM-Akkreditierung	Spanien	3,49 € /Stück	IFOAM-Akkreditierung
610	Stück	Kohlrabi grün aus der Region - Demeter Internationa	aus der Region	2,49 € /Stück	Demeter Internationa
615	Stück	Chinakohl ca.600g- 1000g Stück Deutschland - Bioland	Deutschland	4,95 € /kg	Bioland
645	kg	Weißkohl 0,8-2kg aus der Region - Bioland	aus der Region	2,79 € /kg	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



1818 Wochenliste

von 30.04.2018 bis 06.05.2018
ausgegeben am 25.04.2018

655Stück	Sauerkraut im Beutel 500g	Deutschland - Bioland	2,29 € /Stück
800kg	Zwiebeln	aus der Region - Bioland	2,49 € /kg
815kg	Knoblauch	Spanien - Demeter Internationa	12,99 € /kg
820kg	Porree/Lauch	aus der Region - Bioland	4,09 € /kg
1000100g	Steinchampignons 100g	Deutschland - Bioland	1,39 € /100g
1210Stück	Batavia grünaus	aus der Region - Bioland	2,49 € /Stück
1215Stück	Eichblatt grünaus	aus der Region - Bioland	2,49 € /Stück
1245Bd	Rucola im Bund 100g	G&M - Bioland	1,99 € /Bd
1400Stück	Petersilie glatt im Bund	G&M - Bioland	1,79 € /Stück
1401Stück	Petersilie kraus im Bund	G&M - Bioland	1,79 € /Stück
1405Stück	Schnittlauch im Bund	aus der Region - Bioland	1,99 € /Stück
1410Stück	Kresse im Schälchen	Deutschland - Bioland	0,99 € /Stück
1415Stück	Kerbel im Bund	G&M - Bioland	1,99 € /Stück
1420Stück	Grüne Soße Kräuter ca.200g	G&M - Bioland	6,29 € /Stück
1425Stück	Rosmarin frisch im Zweig	G&M - Bioland	1,79 € /Stück
1441100g	Bärlauch lose	Deutschland - Bioland	2,79 € /100g
1465Bd	Dill im Bund	G&M - Bioland	1,79 € /Bd

Obst

Bestellung				
2001kg	Äpfel d. Saison süß säuerlic	Deutschland - Demeter Internationa	5,95 € /kg
2011kg	Apfel Marnica knackig, saftig	Deutschland - Demeter Internationa	5,79 € /kg
2250kg	Birnen	Argentinien - IFOAM-Akkreditierung	5,39 € /kg
2500kg	Bananen	Ecuador - IFOAM-Akkreditierung	3,29 € /kg
3401Stück	Zitronen 100g	Spanien - EG-Kontrolliert	0,49 € /100g
3402Stück	Limetten 100g	Mexiko - EG-Kontrolliert	0,99 € /100g



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



1818 Wochenliste

von 30.04.2018 bis 06.05.2018
ausgegeben am 25.04.2018

3405kg	Orangen Spanien - EG-Kontrolliert	Spanien	3,49 € /kg EG-Kontrolliert
3420kg	Grapefruit Pink ca. 300g/Stk Griechenland - EG-Kontrolliert	Griechenland	4,99 € /kg EG-Kontrolliert
3630100g	Zweigdatteln Deg.Nour 100gTunesien - Demeter Internationala	Tunesien	0,99 € /100g Demeter Internationala
3805Stück	Mango Amelie.Fairtrade 330gBurkina Faso - IFOAM-Akkreditierung	Burkina Faso	1,49 € /Stück IFOAM-Akkreditierung
3828Stück	Kiwi grün 100gGriechenland - IFOAM-Akkreditierung	Griechenland	0,79 € /100g IFOAM-Akkreditierung
3830Stück	Mini-Wassermel.ca. 1,8.2kgItalien - EG-Kontrolliert	Italien	4,99 € /kg EG-Kontrolliert
3855kg	Rhabarber Deutschland - EG-Kontrolliert	Deutschland	7,95 € /kg EG-Kontrolliert
3870Stück	Ananas - Schiffsware ca 800gCosta Rica - EG-Kontrolliert	Costa Rica	3,59 € /Stück EG-Kontrolliert

Kartoffeln

Bestellung

4005kg	Kartoffeln Allians fk 1kgG&M - Bioland	G&M	2,00 € /kg Bioland
4006Stück	Kartoffeln Allians fk 2,5kgG&M - Bioland	G&M	1,95 € /kg Bioland
4007Stück	Kartoffeln Allians fk 5kgG&M - Bioland	G&M	1,90 € /kg Bioland
4008Kiste	Kartoffeln Allians fk 12,5kgG&M - Bioland	G&M	22,50 € /Kiste Bioland
4340kg	Kartoffel Soraja vfk 1kgG&M - Bioland	G&M	2,00 € /kg Bioland
4341Stück	Kartoffel Soraja vfk 2,5 kgG&M - Bioland	G&M	1,95 € /kg Bioland
4342Stück	Kartoffel Soraja vfk 5kgG&M - Bioland	G&M	1,90 € /kg Bioland
4343Stück	Kartoffel Soraja vfk 12,5 kgG&M - Bioland	G&M	22,50 € /Stück Bioland
4344Stück	Kart Soraja vfk groß 12,5kgG&M - Bioland	G&M	22,50 € /Stück Bioland
4606kg	Kartoffel Gunda mk 1kgG&M - Bioland besonders gut für Kartoffelklöße oder -brei etc. geeignet	G&M	2,10 € /kg Bioland
4607Stück	Kartoffel Gunda mk 2,5kgG&M - Bioland besonders gut für Kartoffelklöße oder -brei etc. geeignet	G&M	2,10 € /kg Bioland
4608Stück	Kartoffel Gunda mk 5kgG&M - Bioland	G&M	2,00 € /kg Bioland
4609Kiste	Kartoffel Gunda mk 12,5kgG&M - Bioland	G&M	23,90 € /Kiste Bioland
4902kg	Neuhofers Gligger mit RosmarinG&M - Bioland	G&M	2,20 € /kg 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



1818 Wochenliste

von 30.04.2018 bis 06.05.2018
ausgegeben am 25.04.2018

Eier

Bestellung

10010Stück	DB-Hühnermobil Eier 6 KL M/Laus der Region - Bioland		3,49 € /Stück
			aus der Region	Bioland
10020Stück	Eier 6er Kl.M/Laus der Region - Bioland		2,99 € /Stück
		Zum Teil aus der Bruderhahn-Initiative!	aus der Region	Bioland

Käse

Bestellung

20005Stück	FrischcremePaprika 150g 70% N Deutschland - Bioland		1,99 € /Stück
		ohne Lab, Frischkäsezubereitung. Aufgrund der cremigen Konsistenz kann die FrischeCreme vielseitig eingesetzt werden: als Brotaufstrich, für Suppen und Soßen, zum Backen oder Dippen!	Deutschland	Bioland
20008Stück	b*Hüttenkäse 200g N Schweiz - KBA		1,39 € /Stück
			Schweiz	KBA
20015Stück	Friskäse California 70% 150g Deutschland - Naturland		1,69 € /Stück
			Deutschland	Naturland
20050Stück	Sultans Freude Dattel N 150g Deutschland - Bioland		3,69 € /Stück
			Deutschland	Bioland
20090Stück	Friskäse Gustav brennt 150g Deutschland - Bioland		3,79 € /Stück
			Deutschland	Bioland
21002Stück	Bioland Harzer natur N >1% Deutschland - Bioland		2,59 € /Stück
			Deutschland	Bioland
21009Stück	b*Mozzarella Kugel, 100g Schweiz - KBA		0,99 € /Stück
			Schweiz	KBA
21500Stück	Demeter-Brie-Ecke 100g N 50% Deutschland - Demeter Internationala		1,79 € /Stück
			Deutschland	Demeter Internationala
21505Stück	Rahmcamembert, 125g 50% N Deutschland - Demeter Internationala		2,79 € /Stück
		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	Demeter Internationala
21519100g	Belriether Salsa-Brie N 50% Deutschland - Naturland		2,59 € /100g
			Deutschland	Naturland
21530Stück	Camembert Isigny 45% 250g Frankreich - KBA		7,59 € /Stück
		Intensiver Camembert-Käseduft, 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	KBA
21580Stück	Blaue Stunde - Weichkäse J 50% Deutschland - Bioland		2,59 € /100g
			Deutschland	Bioland
22025Stück	Gouda Scheiben 48% N 150g Deutschland - KBA		2,79 € /Stück
		Goudascheiben mit mikrobiellem Lab	Deutschland	KBA
22030Stück	Gouda gerieben 2kg *V* N 48% Deutschland - KBA		32,59 € /Stück
		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	KBA
22035Stück	Emmentaler gerie 1kg J 45% *V* Deutschland - Bioland		14,39 € /Stück
		Beste Demeter Qualität zum Backen, zum Überbacken für Kässpätzle und, und, und...	Deutschland	Bioland
22040100g	Gouda mittelalt 48% N Holland - EG-Kontrolliert		1,79 € /100g
		Kein Rohmilchkäse; mikrobielles Lab, 48% Fett i.Tr.	Holland	EG-Kontrolliert
22050Stück	Gouda 500g *GV* 40% Scheiben Deutschland - Biokreis Ostbayern		7,99 € /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



1818 Wochenliste

von 30.04.2018 bis 06.05.2018
ausgegeben am 25.04.2018

	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	Biokreis Ostbayern
22055Stück 500g Edamer Scheiben N 40% Deutschland - Biokreis Ostbayern 500g Packung!	Deutschland	8,19 € /Stück Biokreis Ostbayern
22076100g Backensholzer Hofkäse J 50% Deutschland - Bioland	Deutschland	2,29 € /100g Bioland
23000100g Schweizer Greyerzer J 48% Schweiz - KBA	Schweiz	3,29 € /100g KBA
	Mild aromatisch im Geschmack. Laktosefrei durch lange Reifung		
23015100g Parmesan Reggiano (orig.) J 32% Italien - KBA Original italienischer Parmesan, mind. 13 Monate gereift. Mit Kälberlab. Aromatisch, typisch italienisch.	Italien	3,59 € /100g KBA
23040Stück Bergkäse Scheiben 125g J 45% Deutschland - Bioland 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 Bioland
24004Stück Ziegenfrischkäse natur 100g Deutschland - Demeter International Unser Ziegenfrischkäse wird aus Demeter Ziegenmilch gewonnen, die im eigenen Betrieb schonend pasteurisiert wird. In einem 18-stündigen, von uns sorgfältig überwachten Reifeprozess entsteht dieser weiche, milde Käse der auch als Brotaufstrich sehr beliebt	Deutschland	2,89 € /100g Demeter International
25000Stück Ziegencamembert N 50% 100g Deutschland - Bioland	Deutschland	3,39 € /Stück Bioland
25041Stück Ziegenkäse m. Kräuter, N 180g Deutschland - Bioland	Deutschland	2,99 € /100g Bioland
26013100g Ziegenschnittkäse natur N 45% Deutschland - Bioland	Deutschland	3,59 € /100g Bioland
26025100g Ziegengouda N 50% Holland - EG-Kontrolliert	Holland	2,79 € /100g EG-Kontrolliert
28000Stück Schafkäse Knobl. Peperoni 150g Griechenland - KBA 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*	Griechenland	3,49 € /Stück KBA
28030Stück Schafkäse in Lake 250g Deutschland - Bioland	Deutschland	6,65 € /Stück Bioland
28035Stück 180g Schaffeta natur N Griechenland - KBA Schaf-Feta Natur ist der typische Salzlakenkäse aus Griechenland.	Griechenland	3,99 € /Stück KBA
28040Stück Feta Creme Bärlauch 125g N Deutschland - KBA Bei Sheepy Cottage Cream handelt es sich um eine streichfähige, geschmacksintensive Käse-Creme aus Schaf- und Ziegenmilch, die mit frischem Bärlauch verfeinert wird.	Deutschland	3,19 € /Stück KBA
28050Stück Feta-Creme Dattel Ananas Deutschland - KBA	Deutschland	3,19 € /Stück KBA
28052Stück Feta-Creme Knoblauch-Peperon Deutschland - KBA	Deutschland	3,19 € /Stück KBA
29002Stück Lammpos, Schaf-Weichk. N 200g Deutschland - Bioland	Deutschland	2,69 € /100g Bioland
30000100g Schafgouda J 48% Holland - EG-Kontrolliert	Holland	3,29 € /100g EG-Kontrolliert