



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,

zurzeit erhalten wir einen Großteil unserer Eier vom Biolandhof Hense aus Montabaur. Diese setzen ein Hühnermobil zur Haltung Ihrer Hühner ein.



Was ist das Besondere daran?

Das Hühnermobil wird regelmäßig auf der Weidefläche verschoben, sodass die Hühner immer frisches Gras als Fressen und Auslauffläche haben. Der Auslauf kann also auf die Nutzung der Hühner angepasst werden.

Vorteile der Freilandhaltung im Hühnermobil

- Tiergesundheit
- Umweltschutz
- Ei- bzw. Fleischqualität

Wichtige Infos zur Eierkennzeichnung

Eier werden mit einem Code gekennzeichnet, z.B. 1 DE-23457.

Die erste Ziffer steht dabei für das Haltungssystem:

- 0 = Eier aus ökologischer Erzeugung
- 1 = Eier aus Freilandhaltung
- 2 = Eier aus Bodenhaltung
- 3 = Eier aus Käfighaltung

Anschließend folgt der Ländercode, der besagt, woher das Ei stammt (z.B. DE für Deutschland). Auf den Ländercode folgt die Identifizierungsnummer, die den einzelnen Betrieb codiert.

Achten Sie auch z.B. beim Kauf von Fertigprodukten darauf, dass dort Eier aus artgerechten Haltungssystemen verwendet wurden.

Tag der offenen Tür bei Gesund & Munter auf dem Hof Ardema in Taunusstein-Neuhof

Termin: am **5. Juli 2015**

Programmpunkte: u.a. eine „Zukunft säen“-Mitmachaktion, Kartoffelacker-Rundgang, Hof-/Gärtnereiführungen, Kinderbetreuung mit u.a. Manioli dem Zauberkünstler.

Fronleichnam

Regulärer Liefertag	Geänderter Liefertag	Bestellschluss
Montag	bleibt regulär	bleibt regulär
Dienstag	Montag, den 01.06.	bleibt regulär
Mittwoch	Dienstag, den 02.06.	Freitag, den 29.05. 11 Uhr
Donnerstag	Mittwoch, den 03.06.	Montag, den 01.06. 7 Uhr
Freitag	bleibt regulär	bleibt regulär

Schöne Grüße vom Gesund & Munter Team aus Neuhof

Knoblauch-Cremesuppe

- 1 Zwiebel
- 10 Zehen Knoblauch
- 50g Butter
- 1l Wasser
- 16g Gemüsebrühe
- 125ml Sahne
- Salz, Pfeffer
- Vollkornbrot, gewürfelt
- 1 Bund Petersilie



Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken oder pressen. Beides zusammen in Butter anschwitzen. Danach das Wasser aufgießen und die Brühe dazugeben. Das Ganze ca. 10 Minuten kochen lassen und danach alles mit dem Stabmixer pürieren. Mit etwas Sahne abschmecken. Als Topping ein paar Brotwürfel in etwas Butter anrösten und mit der frischen Petersilie garnieren.

Süße Sellerie-Möhren-Pfanne

- 5 Staudensellerie
- 5 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 handvoll Rosinen
- Saft ½ Orange
- 2 TL Senf
- 300ml Sahne
- 1 Stück Ingwer
- 2 Zehen Knoblauch
- 50g Butter
- Salz, Pfeffer, Currypulver



Die Zwiebeln würfeln, den Knoblauch fein hacken und in etwas Butter goldbraun anbraten. Den Sellerie in mundgerechte Stücke, die Möhren in dünne Scheiben schneiden, dazu geben und kurz mitbraten. Dann die Sahne, den Orangensaft, den klein gehackten Ingwer, die Rosinen und den Senf mit in die Pfanne geben. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen und mit den Gewürzen und den Kräutern abschmecken. Dazu passt prima Reis.

Aprikosenknödel

- 250g Magerquark
- 160g Butter
- 125g Vollkornmehl
- 1 TL Zucker
- 5 EL Semmelbrösel
- 1 Tasse Zimt-Zucker
- 500g Aprikosen



Butter schmelzen. Quark, Mehl und Zucker dazugeben, gut vermengen und kurz ruhen lassen, um die Butter abzukühlen.

In der Zwischenzeit die Aprikosen waschen, halbieren und entkernen. In jede Hälfte etwas Zimt-Zucker einfüllen, die zweite Hälfte wieder auflegen und die Aprikose mit Teig umhüllen und "verschließen".

In einem Topf Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen, die Knödel vorsichtig einlegen und den Herd zurück drehen, da die Knödel nicht kochen, sondern im Wasser ca. 20 Minuten sieden lassen.

Die Semmelbrösel in Butter anrösten, bis sie goldbraun sind und am Schluss die restliche Zucker-/ Zimtmischung zugeben.

Wenn die Knödel fertig sind, werden sie in der gerösteten Bröselmasse gewendet und angerichtet.

Neues von der Gesund & Munter Ökokiste

– Unser Gesamtsortiment finden Sie unter www.gesund-und-munter.com

10068	kg	Stangenbohnen-Sp-EG	7,49 € /kg
16355	Stück	Erdbeeren 500g-D-DB	4,95 € /Stk.
16362	kg	Aprikosen-Sp-EG	6,99 € /kg
Türkische Zuckerafrikose, süß und lecker, optisch allerdings etwas fehlerhaft Spanien EG-Kontrolliert			
16505	Stück	Mini-Wassermel.ca.1,4kg/St-Sp-EG	4,99 € /Stk.
20586	Stück	Joghurt Johannisbeere 3,5% 500D-DD	2,09€/Stk.
36163	Stück	Erdbeer- Rhabarberplunder-a.d.R.-DB	1,99 € /Stk.
Kaisers Erdbeer-Rhabarberplunder bietet fruchtig-feinen Saisongenus.			
36303	Stück	Sommerbrot Olive 350g-a.d.R.-DB	2,99 € /Stk.
Mit Oliven und Kräuter der Provence (Rosmarin*, Basilikum*, Bohnenkraut*, Majoran*, Oregano*, Thymian*, Anis*, Lavendelblüten*)			
50170	Stück	Streich's drauf Thayenne 160g-D-KBA	2,59 € /Stk.
Verwendung: Als Aufstrich, für Sandwichkreationen, für Dressings, Dips und Saucen geeignet			
57656	Stück	Cashew Quinoa Ecke 75gD-KBA	1,79€/Stk.
Leckerer Dinkelgebäck mit einer knackigen Cashew-Quinoa-Decke und edler Zartbitterschokolade.			