



# Gesund & Munter

Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau

**Gesund & Munter Bioland-Gärtnerei**

Hof Ardema

65232 Taunusstein – Neuhof

Mail: [info@gesund-und-munter.com](mailto: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](http://www.gesund-und-munter.com)

## Liebe Kunden,

vielleicht haben Sie es im eigenen Garten schon bemerkt: Jetzt im Sommer reifen die Zucchini schneller, als wir sie essen können! Aus unseren jungen Pflanzen sind üppige Gewächse geworden und wir freuen uns über die reiche Ernte.



Zucchini ähneln mit ihrem hohen Wassergehalt und dem geringen Energiewert der Gurke. Sie zeichnen sich allerdings durch ihren etwa doppelt so hohen Gehalt an Eiweiß, Calcium und Vitamin C aus. Daneben besitzt die Zucchini zahlreiche andere sekundäre Pflanzenstoffe, die als bioaktive Substanzen einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit haben.

Auch wenn die Zucchini im Aussehen an die Gurke erinnert, so gehört sie doch botanisch zur Familie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae) - der Name Zucchini leitet sich ab vom italienischen „Zucchino“ und bedeutet so viel wie „kleiner Kürbis“. Heute werden Zucchini weltweit, von den Tropen bis zu den warmen Regionen der gemäßigten Zone, im Freiland, unter Folie und im Gewächshaus angebaut. Die knackigen Zucchini in Ihrer Ökokiste stammen natürlich aus lokalem Anbau: Wie auf dem Foto oben zu sehen gedeiht auf dem Hof Ardema zum Beispiel die runde Zucchini Zappho im Freien (*Art. 10691, 4,79 €/kg*), direkt neben unserem roten Spinat (*Art. 10537, 6,99 EUR/kg*) und schmackhaften bunten Mangoldblättern (*Art. 10303, 5,99 €/kg*).

Bei der Lagerung sollten Sie beachten, dass Zucchini bei Temperaturen von 7 bis 10 °C gut eine Woche lang haltbar sind. Sie sind jedoch kälteempfindlich und sollten nicht zu kühl gelagert werden. Sie reagieren empfindlich auf Ethylen und reifen während der Lagerung nicht mehr nach. Lagert man sie zusammen mit ethylenproduzierenden Früchten wie Tomaten, Bananen oder Äpfeln, altern Zucchini schneller.

## Besuchen Sie das Gesund & Munter Team auf der Biogartenmesse in Wiesbaden!

Aufgepasst! Am Samstag, den 22. August und Sonntag, den 23. August 2015 werden wir mit regionalem Obst und Gemüse frisch vom Acker auf der Biogartenmesse in der Orangerie-Aukamm und im Apothekergarten in Wiesbaden vertreten sein. Dort zeigen Biogärtner aus ganz Deutschland ihre blühenden Pflanzen und duftenden Kräuter. Für den leidenschaftlichen Hobbygärtner gibt es bestes Saatgut, Produkte zur nachhaltigen Gartenpflege und hochwertiges Werkzeug – und natürlich jede Menge Expertise aus erster Hand. Neugierig? Kommen Sie doch gerne vorbei, wir freuen uns auf Ihren Besuch! Weitere Infos finden Sie unter [www.biogartenmesse.de](http://www.biogartenmesse.de).

---

**Viele Grüße vom Gesund & Munter Team aus Neuhof!**

## Zucchini Quark

350 g Zucchini  
2 Tomaten  
1/4 Gemüsezwiebel mit Grün  
500 g Sahnequark  
1 Prise Salz  
1 Msp. Cayennepfeffer / frisch gemahlener Pfeffer  
Saft einer halben Zitrone



Die Tomaten einschneiden und kurz überbrühen, sodass sich die Schale leicht lösen lässt, dann die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini grob raspeln und die Gemüsezwiebel in feine Ringe, bzw. angenehme Stücke schneiden - verwenden Sie unbedingt auch das leckere Grün der Zwiebel! Den Quark mit Zitronensaft glatt rühren, nach Geschmack mit Salz und frischem Pfeffer würzen. Nun die Tomatenwürfel, Zucchini und Zwiebeln untermischen und kalt stellen. Schmeckt super als Dip zu Brot und Gegrilltem oder mit Pellkartoffeln!

## Möhren-Zucchini Kuchen

3 Eier 200 g neutrales Öl  
150g Rohrzucker 1 TL Zimt  
300 g Mehl 1 TL Backpulver  
200 g Möhren 1 Pck. Vanillezucker  
200 g Zucchini 1 Hv. Pinienkerne  
150 g geriebene Nüsse

Die Eier aufschlagen und mit dem Zucker schaumig schlagen. Dann das Öl zugeben und eins nach dem anderen Mehl, Zimt, Backpulver und Vanillezucker unter die Eiermasse heben. Möhren und Zucchini reiben und zusammen mit den geriebenen Nüssen in die Teigmasse mischen. Ist die Masse zu flüssig, noch etwas Mehl dazugeben. Ist sie zu fest, kommt noch etwas Öl hinein. Ganz zum Schluss werden die Pinienkerne untergemengt. Den Teig in eine Springform geben und bei 170°C etwa eine Stunde backen. Wer's süß mag überzieht den Kuchen mit leckerer Schoko- oder Zitronenglasur.

## Honigmelone mit Kokosmilch

Für 4 Portionen

1 Honigmelone 1 Dose Kokosmilch  
1 Vanilleschote 5 EL Rohrzucker

Die Melone schälen und in mundgerechte Stücke schneiden und sie dann für etwa eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Inzwischen die Vanilleschote halbieren und mit einem spitzen Messer das Mark herauskratzen. Vanillemark, Kokosmilch und Zucker in einen Topf geben und unter Rühren leicht erhitzen, bis der Zucker sich gelöst hat. Die Mischung kurz abkühlen lassen und ebenfalls in den Kühlschrank stellen. Achten Sie darauf, dass sowohl die Melonen als auch die Kokos-Vanille-Soße gut durchgekühlt sind. Vor dem Servieren die gekühlten Melonenstücke in eine Servierschüssel geben und die Kokosmilch darüber geben, mit frischer Minze garnieren – fertig ist ein erfrischendes, leicht zuzubereitendes Dessert!

## Neue Leckereien von der Gesund & Munter Ökokiste

Unser Gesamtsortiment finden Sie unter [www.gesund-und-munter.com](http://www.gesund-und-munter.com)

**10735.....Stk. Gemüsezwiebeln mit Grün - DE-Bioland 2,29 € / Stk.**  
**10330.....kg Möhren - aus der Region-db I.U. 2,99 € / kg**  
**10690.....kg Zucchini - aus der Region-Bioland 2,89 € / kg**

**14251.....Stk. Bergbohnenkraut - G&M-Bioland 1,69 € / Stk.**  
*Ideale Würze zu Fleischgerichten oder Pizza etc.!*

**16175.....kg Äpfel Sansa süß sauer -Italien-IFOAM-Kontrolle 4,99 € / kg**  
*Süß säuerlicher Frühapfel*

**16295.....kg Bananen Fairtrade -Ecuador-IFOAM-Kontrolle 3,69 € / kg**  
*Dank des besonderen Engagements vor Ort können sozialen Projekte für Kinder Ecuador entwickelt und realisiert werden. Es fließt jeweils 1 Cent pro Banane unmittelbar und direkt in diese Projekte.*

**16510.....Stk. Honigmelone Piel de Sapo - ES-IT Naturland 3,99 € / Stk.**  
*Lecker, süß und saftig, genau das richtige für heiße Tage. Die Schale erinnert an eine Krötenhaut.*