

Für die KW34 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren FrischeKisten:

- Eichblattsalat rot (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Basilikum frisch im Bund (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Tomaten, regional (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Steinchampignons (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Zucchini (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Süßkartoffeln, Bataten (Spanien)
- Äpfel Santana süß-sauer, Allergiker Apfel (Obstbau Rudolf Speth, Ingelheim)
- Trauben rot/blau, kernlos (Spanien)



Unser Brot der Woche: Nussbrot 750g (Biobäckerei Kaiser)

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Gouda Aphrodite

Käse-Abo 2: Cambera Pfeffer 125g

Käse-Abo 3: Klosterkäse Wavreumont Chevre, Ziegenkäse



Produkt der Woche:

Tomaten

Tomaten sind Nachtschattengewächsen und sind mit Kartoffeln, Paprika und Auberginen verwandt. Botanisch handelt es sich eigentlich um Beeren. Es gibt über 7000 verschiedenen Tomatensorten.

Tomaten enthalten ca. 94 % Wasser, aber mindestens 7 wichtige Mineralstoffe, 10 Spurenelemente, 13 Vitamine, Zucker und sekundäre Inhaltsstoffe wie Fruchtsäuren, Farb- und Aromastoffe. Die Gehalte an Zucker und Fruchtsäuren machen den Geschmack aus, sie sind in wohlschmeckenden Sorten besonders hoch.



Ziegenlammfleisch vom Hof Ardema

Für die KW38 vom 16.-20.09. können Sie ab sofort bei uns frisches Ziegen-Lammfleisch vom Hof Ardema aus Taunusstein-Neuhof vorbestellen.

Die Tiere stammen aus eigener Bioland Mutterziegen-Weidehaltung auf den Klee-Äckern rund um den Hof Ardema.

Die Produkte finden Sie bei uns im Shop unter Aktionen unter „Ziegen-Lammfleisch vom Hof Ardema“. Dort finden Sie verschiedenen Fleischspezialitäten bis hin zu leckeren Bratwürstchen.

Jetzt vorbestellen bis:

Mittwoch, den 11.09.2024





Sorgenkind Steinobst im Sommer

In der Handhabung ist Steinobst, vor allem bei hohen Temperaturen, sehr anspruchsvoll und muss sehr vorsichtig behandelt werden. Für die Obstbauern ist es eine große Herausforderung den optimalen Erntezeitpunkt zu finden, damit ein guter Reifezustand und somit ein guter Geschmack vorhanden sind. Da unsere Ware natürlich Bio und nicht gespritzt ist, kann es durch seine Druckempfindlichkeit, leider schnell zu Schimmel oder Mängeln kommen.

Zur Lagerung von Steinobst müssen ein paar Punkte beachtet werden. So hält sich Steinobst zwar bis zu einer Woche im Kühlschrank und ist vor Fruchtliegen geschützt, jedoch verliert es im Kühlschrank auch sehr schnell an Aroma. An einem kühlen Ort außerhalb des Kühlschranks gelagert hält es sich ungefähr 3 Tage. Da reifes Steinobst sehr schnell Druckstellen bekommt, sollte es nach Möglichkeit auch nicht gestapelt gelagert werden.

Druckstellen: was tun? Druckstellen sind Gewebeschäden, an denen der Vitamingehalt oft niedriger ist als an den „gesunden“ Gewebeteilen. Entdeckt man Druckstellen, kann man sie problemlos ausschneiden und die restliche Frucht ganz normal weiterverarbeiten.

Obst nachreifen lassen – Was ist Ethylen?

Ethylen ist ein Gas, welches von Früchten abgegeben wird und ist für das Reifen von Obst und Gemüse verantwortlich. Äpfel geben beispielsweise eine hohe Menge an Ethylen ab. Also sollte man anderes Obst und Gemüse nicht direkt in der Nähe lagern. Unreife Früchte hingegen, können hingegen neben reifen Äpfeln schneller nachreifen.

Äpfel, Birnen und Steinobst, wie Zwetschgen, Mirabellen, Nektarinen, Aprikosen aber auch tropische Früchte, wie Mango und Papaya kann man so ganz leicht noch nachreifen lassen, wenn diese noch zu unreif zum Verzehr sind.

Auch wir bei Gesund und Munter stehen aktuell durch die heiß-schwülen Temperaturen vor einer großen Herausforderung bei der Lagerung, dem Verpacken und dem Ausliefern von Obst und Gemüse. Wir versuchen bereits die Produkte so kurz wie möglich bei uns zwischen zu lagern.

Sollte ein Produkt nicht der gewünschten Qualität entsprechen, wenden Sie sich bitte umgehend mit Ihrer Reklamation an uns, so können wir auch auf Qualitätsmängel effizienter reagieren.

Schöne Sommergrüße wünscht,

Ihr Team von Gesund & Munter

Aktuelle Angebote...



blattfrisch GmbH - 22769 Hamburg
c%

AIOLI - vegane Knoblauchcreme...
bisher 4,29 €

3,99 € / Stück

1 * Stück (15,96 € / Kilogramm)



ALB-Gold Teigwaren GmbH - 72818 Trochtelfi
100% kBA BNN-Herst

Hartweizen Dreili, 500g

bisher 2,89 €

2,59 € / Stück



LaSelva Toskana Feinkost Vertriebs GmbH - 8216
100% kBA BNN-Herst

Crema di balsamico di Modena I..

bisher 6,29 €

5,59 € / Stück

1 * Stück (22,36 € / Kilogramm)



foodloose GmbH - 22303 Hamburg
100% kBA BNN-Herst

foodloose Erdnussriegel Salty C...

bisher 2,09 €

1,89 € / Stück

1 * Stück (54,00 € / Kilogramm)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

Rezeptideen für KW34

Mediterraner Tomaten-Brotsalat



(4 Personen)
6 Scheiben Weißbrot
600 g Tomaten
1 Bund Basilikum
2 Paprika, gelb
2 Lauchzwiebeln
6 TL Olivenöl
3 EL Balsamico Crema
Pfeffer und Salz

Brotscheiben rösten. Tomaten würfeln, Basilikum in Streifen schneiden, Paprika in Streifen schneiden. Zwiebel pellen und in Ringe schneiden. Brotscheiben würfeln. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, miteinander vorsichtig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Chapignon-Zucchini Frittata



(4 Personen)
1 Zwiebel
1 Zucchini
250 g Champignons
8 Eier
100 ml Milch
Salz und Pfeffer
2 EL Öl
200 g Fetakäse
Frische Kräuter

Zwiebel schälen und fein würfeln. Zucchini der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. In einer Schüssel Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Zwiebeln mit Zucchini und Champignons ca. 5 Min. in Öl anbraten. Eiermilch über das Gemüse gießen und Feta darüber bröseln. Frittata zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. garen, bis sie von unten bräunt und von oben gestockt ist. Kräuter nach Wahl fein hacken. Frittata auf einen Teller legen, portionieren, mit Kräutern bestreuen und servieren.

Würzige Käse-Trauben Quiche



(6 Portionen)
150 g kalte Butter
300 g Mehl
1/2 TL Salz
2 Eigelbe
5 EL kaltes Wasser
Für den Belag:
300 g Weintrauben
1 rote Zwiebel
200 g Crème fraîche
200 ml Milch
6 Eier
Salz, Pfeffer, Muskat
250 g Bergkäse

Butter würfeln und mit den übrigen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. 1 Stunde im Kühlschrank kühlen. Anschließend ausrollen. Eine Quicheform einfetten und mit dem Teig auslegen. Zwiebel pellen, hacken und in etwas Öl dünsten und anschließend mit den Trauben auf den Teig verteilen. Crème fraîche, Milch und Eier miteinander verrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Käse reiben und die Quiche damit bestreuen. Im Backofen ca. 35 Minuten bei 165 °C goldbraun backen.