

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
nicht nur an heißen Tagen eine leckere Erfrischung - die Wassereisbeutel von Fredo. Die coolen Lollies werden einfach geschüttelt und eingefroren. Sie können unter verschiedenen Geschmacksrichtungen wählen.



## Für Ihren Terminkalender ...

Im Wonnemonat Mai bieten wir Ihnen verschiedene Kochkurse an - mehr Infos und Anmeldung auf unserer Webseite.

**09.05.2025**  
**16.30 - 19 Uhr**

**Online-Kochabend „Meal prep für eine Woche: stressfrei vorbereitet“**  
veranstaltet von unserer Kollegin der Höhenberger Biokiste



Im Voraus planen: Was sollten Sie einkaufen und welche Vorräte sind wichtig? Sabine gibt Ihnen anhand ausgewählter Gerichte wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Mahlzeiten für eine Woche optimal vorbereiten können. So gelingt es Ihnen, schnell und dennoch frisch zu kochen!

**10.05.2025**  
**10 - 14 Uhr**

**Wildkräuter-Schmankerl** -  
mit Conny und Gisela



Grüne Kraft im Frühling - Löwenzahn, Giersch und Brennnessel... Bei einem Spaziergang rund um den Amperhof entdecken Sie Pflanzen und (Wild)-Kräuter, die zu vielerlei Gerichten verwendet werden können. Wie, erfahren Sie in der Amperhofküche. Für Zuhause gibt es Wissenswertes über die Frühlingskräuter in Schriftform mit.



## FFB-Schau 2025 - Besuchen Sie uns!

Nach einigen Jahren Pause findet vom **16.-18. Mai** wieder die regionale FFB-Schau am Volksfestplatz Olching statt. Wir sind natürlich auch mit dabei und haben ein abwechslungsreiches Programm für Sie vorbereitet. Sie können zum Beispiel direkt bei uns am **Stand 46** in einem **Gewinnspiel - 40 Jahre Amperhof Ökokiste** Ihre Kenntnisse über Obst und Gemüse unter Beweis stellen.

Dort können Sie auch einige unserer **Bauern, Gärtner und Manufakteure** ebenso wie **Ernährungswissenschaftlerin Melina Will** persönlich kennenlernen. Gerne dürfen Sie die Experten dann mit Fragen "löchern" und auch kulinarische Proben nehmen.

Im Vortragszelt der FFB-Schau bieten wir gleich drei interessante **Vorträge** an. **Helmut Kinzelmann** spricht über regenerative Landwirtschaft. **Hormonexpertin Dr. Konstanze Lange** und **Gesundheitsberaterin Rita Walter** halten jeweils einen Vortrag über die Wechseljahre der Frau, mit Schwerpunkt Hormone und Ernährung.

Genauere Angaben über Zeiten und Programm finden Sie auf unserer Termine-Seite nach den Kochkursen.

## Neues auf der Frischeliste ...

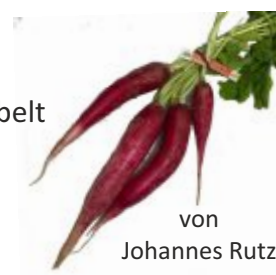


### Minigurken

Eine kleine Salatgurke - perfekt als Snack für unterwegs oder auch für den Schulranzen.

### Roter Rettich im Bund

Am besten schmeckt er roh, gehobelt mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl. Auch peppt der rote Rettich jeden grünen - oder Kartoffelsalat auf.



von  
Johannes Rutz

**AMPERHOF ÖKOKISTE 100 % BIO - FRISCH VOM FELD IN DIE KÜCHE**

Kundentelefon 08142 40879 | amperhof.de  
Amperhof Ökokiste GmbH & Co. KG | Neuriesstr. 9 | 85232 Bergkirchen | DE ÖKO 006 | Fax 08142 18854 | info@amperhof.de



# Fleisch/Fisch-AKTION für Auslieferung in KW 22

vom 26. bis 30. Mai 2025

Bestellschluss: Sonntag, 11. Mai 25

**Bitte beachten** Sie unseren **Frei-Haus-Betrag** von **25 €**. Darunter berechnen wir eine Liefergebühr von € 3,90.  
Wenn Sie nur Fleisch bestellen und der Wert darunter liegt, bitte mit Gemüse, Obst oder anderen Produkten auffüllen.

Name:

Kundennummer:

Telefon:

## Spezialitäten von der Klostermetzgerei Plankstetten



Die Schlachttiere werden nach Bioland-Richtlinien in Offenfrontställen gehalten und mit hofeigenem Futter gefüttert, z.B. mit Eiweißfrüchten wie Erbsen oder Ackerbohnen aus eigener Produktion, keinem Soja und keinem Kartoffeleiweiß.

Die Fleisch- und Wurstwaren der Klostermetzgerei werden im traditionellen Warmfleischverfahren hergestellt. Die traditionell handwerkliche Herstellung lässt die Produkte zart und aromatisch werden. Gewürzt wird mit frischen Kräutern aus der Klostersgärtnerei, wertvollen Biogewürzen und Bickelbacher Steinsalz.

### Feines vom Rind

- ☐ **5 kg Rindfleischpaket** € 31,90/kg  
2x ca.1kg Rinderbraten, ca. 0,5kg Gulaschfleisch,  
ca. 0,5 kg Rindersteaks, ca. 1kg Suppenfleisch  
mit Knochen, ca. 1 kg Suppenfleisch ohne Knochen
- ☐ **Mageres Rindergulasch**, geschnitten, ca. 500g € 29,90/kg
- ☐ **Rinderrouladen** 2 Stück, ca. 300g € 38,90/kg
- ☐ **Roastbeefsteaks, mariniert** 2 Stück, ca. 400g € 72,90/kg

### Feines vom Schwein

- ☐ **Schweinefilet** ca. 600g € 48,90/kg
- ☐ **Schweineschnitzel** 2 Stück, ca.300g € 35,90/kg
- ☐ **Schweinekammsteaks, mariniert** € 33,90/kg  
2 Stück, ca. 300g
- ☐ **Schweinekammsteaks, natur** € 33,90/kg  
2 Stück, ca. 300g
- ☐ **Gyros vom Schwein** ca. 500g € 36,90/kg
- ☐ **Kassler, roh, geräuchert** € 26,90/kg  
2 Scheiben, ca. 400g Stück

### Feine Würstl und Wurst

- ☐ **Wollwürstl** 4 Stück, ca. 400g € 26,90/kg
- ☐ **Zwiebelbratwurst** 4 Stück, ca. 250g € 28,90/kg
- ☐ **Fenchel-Anis-Knacker** 6 Stück, ca. 125g € 41,90/kg
- ☐ **Chorizo im Ring** ca. 250g € 37,90/kg  
Wurst nach spanischer Art - rein Schwein,  
paprikawürzig mit mediterranen Kräutern
- ☐ **Knoblauchsalami im Ring** ca. 280g € 37,90/kg
- ☐ **Rosmarinschinken, gekocht** € 58,90/kg  
ca. 150g geschnitten
- ☐ **Honigschinken, gekocht** € 48,90/kg  
ca. 200g geschnitten

### Feines Lammfleisch - Arche Rasse Coburger Fuchs

- ☐ **Lammbratwürstl** 2 Paar, ca. 220g € 35,90/kg  
rein Lamm, mit mediterr. Kräutern u. Sonnenblumenöl
- ☐ **Lammknacker** 4 Stück, ca. 200g € 43,90/kg  
Lamm/Rind mit Rosmarin

## Aus der Fischzucht Weldener Wasserwerk und Fischräucherei Schießl



Die Forellen werden im frischen Quellwasser aus dem Voralpenland (Aquakulturbetrieb Weldener Wasserwerk) nach den strengen Richtlinien von Naturland aufgezogen und genauso wie der Biolachs durch die Firma Fischräucherei Schießl in Denklingen in Handarbeit filetiert, geräuchert und verpackt.

(Mehr Info auf unserer Website unter „Regionale Erzeuger“.)

- ☐ **BIO-Regenbogenforellenfilet** € 80,90/kg  
warm geräuchert über Buchenrauch, ca. 170-200g
- ☐ **BIO-Saiblingsfilet** € 89,90/kg  
warm geräuchert über Buchenrauch, ca. 170g-200g
- ☐ **BIO Räucherlachs** 130-150g Seite € 87,90/kg  
aus Irland, kalt geräuchert, geschnitten,  
vakuumiert