

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

Amperhof Ökokiste GmbH & Co. KG | Neuriedstr. 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 Klostergärtnerei, wertvollen Biogewürzen und Bickelbacher Steinsalz.



Feines vom Rind

| | |
|---|------------|
| <input type="checkbox"/> 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 | |
| <input type="checkbox"/> Mageres Rindergulasch , geschnitten, ca. 500g | € 29,90/kg |
| <input type="checkbox"/> Rinderrouladen 2 Stück, ca. 300g | € 38,90/kg |
| <input type="checkbox"/> Roastbeefsteaks, mariniert 2 Stück, ca. 400g | € 72,90/kg |

Feines vom Schwein

| | |
|---|------------|
| <input type="checkbox"/> Schweinefilet ca. 600g | € 48,90/kg |
| <input type="checkbox"/> Schweineschnitzel 2 Stück, ca.300g | € 35,90/kg |
| <input type="checkbox"/> Schweinekammsteaks, mariniert 2 Stück, ca. 300g | € 33,90/kg |
| <input type="checkbox"/> Schweinekammsteaks, natur 2 Stück, ca. 300g | € 33,90/kg |
| <input type="checkbox"/> Gyros vom Schwein ca. 500g | € 36,90/kg |
| <input type="checkbox"/> Kassler, roh, geräuchert 2 Scheiben, ca. 400g Stück | € 26,90/kg |

Feine Würstl und Wurst

| | |
|---|------------|
| <input type="checkbox"/> Wollwürstl 4 Stück, ca. 400g | € 26,90/kg |
| <input type="checkbox"/> Zwiebelbratwurst 4 Stück, ca. 250g | € 28,90/kg |
| <input type="checkbox"/> Fenchel-Anis-Knacker 6 Stück, ca. 125g | € 41,90/kg |
| <input type="checkbox"/> Chorizo im Ring ca. 250g Wurst nach spanischer Art - rein Schwein, paprikawürzig mit mediterranen Kräutern | € 37,90/kg |
| <input type="checkbox"/> Knoblauchsalamami im Ring ca. 280g | € 37,90/kg |
| <input type="checkbox"/> Rosmarinschinken, gekocht ca. 150g geschnitten | € 58,90/kg |
| <input type="checkbox"/> Honigschinken, gekocht ca. 200g geschnitten | € 48,90/kg |

Feines Lammfleisch - Arche Rasse Coburger Fuchs

| | |
|---|------------|
| <input type="checkbox"/> Lambratwürstl 2 Paar, ca. 220g rein Lamm, mit mediterr. Kräutern u. Sonnenblumenöl | € 35,90/kg |
| <input type="checkbox"/> Lammknacker 4 Stück, ca. 200g Lamm/Rind mit Rosmarin | € 43,90/kg |

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“.)

| | |
|---|------------|
| <input type="checkbox"/> BIO-Regenbogenforellenfilet warm geräuchert über Buchenrauch, ca. 170-200g | € 80,90/kg |
| <input type="checkbox"/> BIO-Saiblingfilet warm geräuchert über Buchenrauch, ca. 170g-200g | € 89,90/kg |
| <input type="checkbox"/> BIO Räucherlachs 130-150g Seite aus Irland, kalt geräuchert, geschnitten, vakuumiert | € 87,90/kg |