



**Liebe Kundinnen, liebe Kunden,**  
lang ersehnt - endlich gibt es die regionalen  
Erdbeeren von Christian Heitmeier.  
Rundum rot gereift, bieten wir sie in 300g  
Schalen an.

AMPERHOF



Kundenbrief 20/25

## 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 und Einkaufsgutscheine gewinnen - und - jeder Amperhof-Kunde erhält an unserem Stand ein kleines Geschenk ...

### Unser Programm für Sie:

#### **Freitag, 16.05. Ausbildungstag**

Lernen Sie uns als Arbeitgeber und Ausbildungsbetrieb (Kaufräu/-mann für E-Commerce m/w/d) kennen. Ulrich Vogt-Bergener, unser Geschäftsführer und Kundenbetreuerin sowie Ausbilderin Tanja Paul sind für Fragen vor Ort. Auch **Johannes Rutz** von der Naturland-gärtnerei wird uns an diesem Tag unterstützen. Bei Interesse für Ausbildungsmöglichkeiten im landwirtschaftlichen Bio-Betrieb gibt er Antworten. Selbstverständlich bringt er Gemüse aus eigenem Anbau und Wissen zum Ökolandbau in seinem eigenen Betrieb mit.

#### **Samstag, 17.05. Familientag**

Lernen Sie unsere Partner, den Gemüsebauer **Alexander Fuchs** und die Ernährungswissenschaftlerin **Melina Will** kennen. Ab 11 Uhr wird Melina am Stand Ernährungsfragen beantworten, sie kreiert für die Ökokiste saisonale Rezepte. Familie Fuchs wird am Vormittag Butterkartoffeln mit Radieschenquark zum Probieren anbieten. Am Nachmittag verkostet **Marta Girg** von der Haderner Bio-Brauerei ihre Bierspezialitäten. Um 17:15 Uhr wird **Dr. Konstanze Lange** für uns einen Vortrag zum Thema „Das Hormonkarusell verstehen - von 40 bis nach der Menopause“ halten, sie ist auf Hormone spezialisiert und kann hierzu auch Ernährungsfragen beantworten.

#### **Sonntag, 18.05. Amperhof-Tag**

Lernen Sie unsere Partner, die Bio-Feinkostmanufakturin **Lena Pannhorst** sowie **Helmut und Gisela Kinzelmann** von der Amperhof Landwirtschaft kennen. Lena wird ihre köstlichen Cremes und Antipasti zum Probieren anbieten. Diese werden direkt am Amperhof in liebevoller Handarbeit hergestellt. Ab 15 Uhr begleitet auch **Rita Walter** uns am Stand - tauschen Sie sich mit Rita und Gisela über Wildpflanzen in der Küche und Naturheilkunde aus.

**Um 15:45 Uhr wird Helmut Kinzelmann für uns einen Vortrag zum Thema Regenerative Landwirtschaft halten.**

Anschließend um 16:30 Uhr wird Rita Walter einen Vortrag über „Ernährung in den Wechseljahren und worüber sonst keiner spricht“ halten. Rita gibt auch Kochkurse in den Amperhof-Seminarräumen.

## Neues auf der Frischeliste ...



### **Mairübchen**

Geschmacklich erinnert das Mairübchen aufgrund seiner Senföle an Rettich oder Radieschen. Diese Öle

haben  
terielle  
und vor

eine natürliche antibakterielle  
Wirkung. Das Mairübchen  
allein die grünen Blätter lie-

fern viele Vitamine und Mineralstoffe. Mairübchen können wie Kohlrabi gekocht und zubereitet oder für einen Rohkostsalat geraspelt, gehobelt und mit den kleingehackten Blättern und einer Joghurtmarinade angerichtet werden.

### **Frischer Knoblauch**



Unentbehrlich in der mediterranen Küche. Junger Knoblauch ist feiner im Geschmack und aromatischer als der getrocknete.

### **Weißkraut aus neuer Ernte**

Ein Kohlgemüse fürs ganze Jahr! Wird das Kraut als Rohkostsalat zubereitet, sollte man es nach dem Hobeln salzen und kräftig durchkneten, bis Saft austritt. Den Saft abgießen und das Kraut weiterverarbeiten.



### **Nektarinen, Aprikosen**

Das erste Steinobst aus Spanien.



**AMPERHOF ÖKOKISTE 100% BIO - FRISCH VOM FELDE 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



## Rezeptideen

### Zutaten:

600g Weißkraut, 3 Karotten, 3 EL Rohrohrzucker, 150 ml Essig (z.B. Reissessig) 250 ml Wasser, 1 Prise Chilipulver, 2 TL Kurkuma, 2 TL Salz, gemahlenen Pfeffer

### Chinesischer Krautsalat

Essig zusammen mit dem Wasser sowie Zucker und Kurkuma aufkochen lassen, damit sich der Zucker zersetzt und eine süß-säuerliche Marinade entsteht.

Das Kraut säubern, den Strunk herauslösen und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Das Gemüse anschließend zusammen mit Salz und Pfeffer in eine große Schüssel geben und ordentlich mit den Händen durchkneten bis das Kraut eine weichere Textur erhält. Karotten putzen und raspeln, Marinade und das Chilipulver zugeben und nochmals kneten. Dafür eventuell Handschuhe tragen, um Verfärbungen durch den Kurkuma zu vermeiden. Nochmals nach Belieben abschmecken und bis zum Servieren mehrere Stunden oder auch über Nacht durchziehen lassen.

*gesehen bei Biohof.at*

### Zutaten:

1 Bund Mairüben, 1/2 Limette, 1 Bd Dill, 1 Bd Petersilie, 150g Eichblattsalat, 75g gekochten Schinken, 5 EL Joghurt natur, 1 TL Honig, 1/2 TL Salz, 1 St. Gallener Brot, 1 EL Butter

### Frühlingserwachen mit frischen Mairüben und Croutons

Zunächst alle frischen Zutaten waschen. Mairübenblätter entfernen und die Rübchen achteln. Dill und Petersilie fein hacken, alles zusammen in eine Schüssel geben.

1/3 des St. Gallener Brots würfeln und in einer Pfanne mit etwas Butter nussig braun braten. Den Schinken würfeln und kurz in die Pfanne zu den Croutons geben. Den Eichblatt fein schneiden und mit in die Schüssel geben. Joghurt, Honig, die ausgepresste Limette und Salz vermischen. Alles über den Salat geben und miteinander vermengen. Zum Schluss mit den warmen und krossen Croutons garnieren.

Dazu empfehlen wir Erdbeeren zum Naschen.

*zubereitet von Stefan Dreer für die Amperhof Ökokiste*



### Zutaten:

400g Farfalle, 500g Spinat, 400g Cherrytomaten, 100g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 150g Ziegen-Feta, Meersalz, Pfeffer, 50g Pecorino, 1 EL Thymian, 30g Butter

### Gratinierte Nudel-Gemüse-Pfanne

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen und abtropfen lassen.

Den Spinat putzen, gründlich waschen, die Stiele entfernen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Zwiebeln und Knoblauch putzen und fein würfeln. Das Öl in einer großer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, Spinat zugeben und kurz zusammenfallen lassen. Die Tomaten zugeben, kurz mitdünsten und alles salzen und pfeffern.

Nudeln und zerbröckelten Feta zugeben, vermischen und in eine gefettete flache Auflaufform füllen.

Mit geraspelter Pecorino, gehacktem Thymian und Butterflöckchen bestreuen.

Im Backofen bei 200° ca. 15-20 Min. gratinieren.

*von bioladen.de*

## Zur Erinnerung: Käse des Monats Mai

**Brummbär Bärlauchkäse, ca. 180g Stück** Schnittkäse 50% Fett i.Tr. mLab pasteurisiert € 23,90/kg

*Aromatischer Käse mit Bärlauch aus Allgäuer Bioland-Milch, 6 Wochen im Keller gereift und mit Rotkulturen gepflegt.*

**Brie Blanc, ca. 180g Stück** Weichkäse 50% F.i.T. mLab pasteurisiert € 19,90/kg

*Cremig-zart, mit einem weichen, weißen Käseteig, umgeben von einer gleichmäßigen Edelpilzrinde.*

**Gorgonzola Dolce DOP, ca. 150g Stück** Weichkäse mit Blauschimmel 48 % F.i.T., KLab pasteurisiert € 22,90/kg

*Der Blauschimmelkäse besticht durch seinen sahnig-aromatischen Geschmack und seine ausgesuchte Cremigkeit.*

**Comté AOP Supreme 6 Monate, ca. 180g Stück** Hartkäse 45% Fett i.T. RM KLab € 26,90/kg

*Junger Comté, der mindestens 6 Monate gereift ist. Voll und würzig im Geschmack mit ausgeprägt nussiger Note.*

**Gouda Pesto grün, ca. 180g Stück** Schnittkäse 50% Fett i.Tr. mLab pasteurisiert € 26,90/kg

*Mindestens sechs Wochen gereift - aus Weidemilch. Mit Pesto-Geschmack aus frischem Basilikum und Knoblauch.*

**Perleshamer Schafskäse mit Pfeffer ca. 150g Stück** Schnittkäse aus Rohmilch € 41,90/kg

*Aus 100% demeter-Rohmilch von ostfriesischen Milchschafern auf dem Milchschaferhof Perlesham bei Mühlenhof.*