

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
weiter geht's mit unserer **TUT GUT!**-Aktion.

Im Juli geht's um Familienunternehmen mit großem Sinn für ökologische und soziale Verantwortung, mit Menschen, die als Pioniere immer schon Interesse an Fortschritt hatten ohne ihre Wurzeln und Werte über Bord zu werfen.

TUT  
GUT!



Zur Erinnerung: **TUT GUT!** umfasst monatliche Schwerpunktthemen, zu denen wir Fakten und Hintergründe zu Produzenten liefern möchten, die **GUTES TUN** und deren Engagement es einfach wert ist, erzählt zu werden. Dazu finden Sie monatlich ein Produkt des jeweiligen Herstellers unter der Shop-Rubrik „Themen“. (Viele weitere spannende Infos dazu finden Sie im Amperhof-Blog.)

**byodo**<sup>®</sup>

bio vom feinsten

Byodo wird schon in zweiter Generation familiengeführt - TUT GUT!

- Nachhaltigkeit liegt Byodo besonders am Herzen: Das 2008 errichtete, architektonisch besondere Firmengebäude verzichtet komplett auf fossile Brennstoffe und ist klimaneutral
- fördert mit regionalen und globalen Anbauprojekten den Demeter-Landbau und damit die Verbreitung der ökologischen Landwirtschaft

#### Französischer Dijon Senf

Die Senfprodukte von Byodo verführen mit ihrer Cremigkeit, feinen Schärfe und dem würzigen Geschmack.



Warum Byodo?

**SPIELBERGER**  
Mühle

Warum  
Spielberger Mühle?

Spielberger Mühle hat sich zum Ziel gesetzt, kein Plastik für die Verpackungen zu verwenden. Bereits 97 % der Produkte werden in Papier verpackt. TUT GUT!

- Das Familienunternehmen wird in dritter Generation geführt
- verarbeitet als handwerklicher Mühlenbetrieb bereits seit 1959 Rohstoffe aus bäuerlicher Landwirtschaft zu biodynamischen Produkten
- liefert grundsätzlich nur an den Biofachhandel, da sie nur dort ein gemeinsames Werteverständnis und Kunden findet, die bereit sind, diese Werte mitzutragen

#### Haferflocken

aus biologisch-dynamischem Hafer in Demeter-Qualität, mit allen Inhaltsstoffen des vollen Getreidekorns.



**AMPERHOF**  
**ÖKOKISTE**

"System Abokiste" -  
sinnvoll für uns alle!

Über das Abo werden Produkte in Ihre Kisten (regional und saisonal hat dabei immer Vorfahrt) geplant, was es erleichtert, im Vorfeld die Bestellmengen abzuschätzen. Das gibt Planungssicherheit und bedeutet am Ende weniger überschüssige Lebensmittel und somit Nachhaltigkeit. - TUT GUT!

- unsere Erzeuger können gezielt ihre Betriebsstrukturen anpassen und z.B. ökologisch sinnvolle Fruchtfolgen planen
- Möglichkeit für Sie als Kunde, jederzeit ein individuell zugeschnittenes Abo zu planen



Warum  
Familienbetriebe?

Auf Augenhöhe mit unseren regionalen Familienunternehmen - faire Handelsbeziehungen pflegen - TUT GUT!

- Familienbetriebe unterstützen die lokale Landwirtschaft, handeln nachhaltig und wirtschaften respektvoll mit und in den natürlichen Kreisläufen
- sie pflegen unsere Landschaft, sichern die heimische Artenvielfalt und helfen, das Ökosystem vor Ort intakt zu halten
- wir sorgen für eine faire Bezahlung der Familienunternehmen, in guten wie schlechten Zeiten ...

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





## Kräuterspaziergang mit Wildnisküche am Amperhof

Unsere Kräuterexpertin Conny Braun-Zeitler veranstaltet einen Rundgang über die Wiesen und Felder des Amperhofs in Olching. Lernen Sie zahlreiche Wildpflanzen, Heil- und Küchenkräuter kennen. Conny spricht mit Ihnen über deren Verwendung in Küche und Volksheilkunde. In diesem Kurs können Sie lernen, wie man heilsame Hausmittel wie Tinkturen, Ölen, Salben und Oxymel herstellt. Für das leibliche Wohl können Sie nebenbei einen kleinen Wildkräutersnack und einen erfrischenden Smoothie genießen.

Der Kurs findet im Freien statt! Rezepte und Infos werden in einer Mappe für zuhause bereitgestellt.

Anmeldung bis spätestens 19.7.23 über unsere Website/Entdecken/Termine  
Kosten inkl. Material: 45,- Euro, Kinder bis 14 Jahren frei

## Rezeptideen

### Zutaten:

150g Bulgur, 150g Rote Bete mit Blattgrün, 2 Nektarinen (wahlweise Flachpirsiche oder Äpfel), Öl zum Anbraten, etwas Butter, 2 EL Olivenöl, 1 ½ EL Zitronensaft, ½ EL Ahornsirup, ½ TL Dijon-Senf, ½ TL Kreuzkümmelpulver, 1 Prise Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer, 1 EL gehackte Minzeblätter, 3-5 Minzeblätter zum Verziern

## Bulgursalat mit Roter Bete und Nektarinen

Den Bulgur nach Packungsanweisung garen. Den Rote Bete Bund putzen und das Grün in ganz feine Streifen schneiden und beiseite legen. Die Rote Bete Knollen in heißem Wasser gar kochen (ca. 30-40 Minuten), auskühlen lassen, schälen und in kleine Würfelchen schneiden. In einer großen Salatschüssel eine Espressotasse Wasser mit Zitronensaft, Olivenöl, Ahornsirup, Senf und Gewürze vermischen. Den fertigen abgekühlten Bulgur und die Rote Bete dazugeben und alles gut vermengen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und das Blattgrün der Roten Bete darin kurz anschwitzen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Pfanne vom Herd nehmen, das Blattgrün mit in die Salatschüssel geben und die Minze unterheben. Das Obst entsteinen/entkernen und in feine Spalten schneiden. Etwas Butter in eine Pfanne geben, das Obst darin kurz durchschwenken, bis der Fruchtzucker ein bisschen karamellisiert. Unter den Salat geben und bei Bedarf nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beim Servieren den Salat mit ein paar Minzeblättchen dekorieren ...

### Zutaten:

200g Reis, Salz, 1/2 TL Vanille, 600g Melone, 400g Nektarinen, 40g Cashewkerne, 1/2 Bd Basilikum  
Dressing: 2 EL heller Balsamicoessig, 2 Msp Chilipulver, 1 EL Agavendicksaft, 2 EL Cashew- o. Nussmus, 3 EL Rapsöl

## Reissalat mit Sommerfrüchten

Reis in Salzwasser mit Vanille nach Packungsanweisung zubereiten, abkühlen lassen. Melone halbieren, entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Nektarinen waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls würfeln. Cashewkerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, zur Seite stellen. Basilikum waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Für das Dressing Salz, Essig, Chili, Agavendicksaft und Cashewmus verrühren. Öl mit Schneebesen darunter schlagen, das Dressing mit dem Reis vermischen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen. Obst und Basilikum unter den Reis heben und eventuell noch mal nachwürzen. Mit Cashewkernen bestreut servieren.

*aus köstlich vegetarisch 4/15*

### Zutaten:

150g Champignons, ca. 500g Zucchini, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, 150ml Weißwein oder Gemüsebrühe, 150g Crème Fraîche, Salz, Pfeffer, 1/2 Bd Petersilie oder Schnittlauch, 400g-500g Tagliatelle, nach Bedarf etwas Parmesan

## Tagliatelle mit Zucchini-Pilz-Ragout

Die Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen. Währenddessen die Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, vom Fruchtsansatz befreien und in kleine Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze, Zucchini und den fein gehackten Knoblauch darin anschwitzen. Nach ein paar Minuten Dünsten den Weißwein dazu gießen, mit Crème Fraîche abrunden und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Noch ein paar Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen und dann die Tagliatelle unterheben und mit gehackter Petersilie servieren. Geriebenen Parmesan dazu reichen.