

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
diese Woche werden wir politisch, deshalb finden Sie in Ihren Kisten einen Info-Flyer zur Petition „Glyphosat-Verbot jetzt“. Nachfolgend finden Sie erste Infos, vollständige Hintergrundinformationen zu Glyphosat geben wir im Blog auf der Webseite.

AMPERHOF



Glyphosat-Verbot JETZT!

Dieses Jahr ergibt sich die Chance, dass **Glyphosat in der gesamten EU verboten** wird. Denn die EU-Zulassung läuft diesen Dezember aus. Im Herbst werden die EU-Mitgliedstaaten darüber abstimmen, ob das Totalherbizid weiter zugelassen wird – trotz bedenklicher Auswirkungen auf Umwelt, Artenvielfalt und Gesundheit.

Fordern Sie jetzt von der **deutschen Bundesregierung, gegen die erneute EU-Zulassung** zu stimmen und sich auf europäischer Ebene dafür einzusetzen, dass Glyphosat endlich vom Acker kommt! Unterschreiben Sie die Petition unter

<https://enkeltauglich.bio/start/aktiv-werden/glyphosat>

Letzte Woche hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) ihre Stellungnahme zu Glyphosat veröffentlicht und darin leider erneut „grünes Licht“ für Glyphosat gegeben. In ihrer Bewertung ignoriert die Behörde zahlreiche unabhängige Studien und kommt zu dem Schluss, dass es „keine kritischen Problembereiche“ bezüglich der Risiken von Glyphosat gibt. Auf die Einschätzung der EFSA stützt sich auch der Vorschlag der EU-Kommission und die Entscheidung der Mitgliedsstaaten über die weitere Genehmigung.

(Wir als Amperhof Ökokiste unterstützen diese Kampagne als Mitglied im Verband Ökokiste e.V., der wiederum dem Bündnis für enkeltaugliche Landwirtschaft angeschlossen ist, automatisch und möchten Sie darauf aufmerksam machen, ebenfalls mitzumachen. Wir erlauben uns im Rahmen dieser Kampagne auch Flyer in die Kisten zu legen. Vielen Dank für Ihr Verständnis!)

Von den Amperhof-Feldern



Neues in der Kühltheke

vegan

Heimatkost aus Landshut ist eine Genussmanufaktur für Bio-Feinkost-Lebensmittel aus regionalen Zutaten. RAUKI und Gehacktes sind beides proteinreiche Produkte aus **Kräuterseitlingen**.



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



Bohnen - Aprikosen Topf zubereitet von Olaf Lehmann von Terra Famiglia

Zutaten:

2 EL Olivenöl nativ extra,
1 Zwiebel rot klein, 2 Apri-
kosen, 200g Buschbohnen,
8 Kirschtomaten, 2 Stängel
Bohnenkraut oder
1/2 mediterrane, würzi-
ge Kräutermischung,
10g Pfeffer grün, 1 Prise
Salz, 1 Prise Kümmel
(gemahlen), 1 EL Knob-
lauchöl, 1 Stange Früh-
lingszwiebeln, 20g Mar-
garine oder Butter

Zutaten:

280g Reis, 500g Busch-
bohnen, 1 Bund Radies-
chen, 400g Tomaten,
4 L Tamari, 4 EL Ahorn-
sirup, 2 EL Hefeflocken,
1 Prise Cayennepfeffer,
etwas frisches Basilikum,
Koriander & Minze, Salz &
Pfeffer

Zutaten:

Kopfsalat, ½ Gurke, 1 Pap-
rika, 2 Bundzwiebeln,
1 Tomate, 100g Radies-
chen, ½ Bund Dill gehackt,
8 EL Joghurt, 1 EL Mayo-
nnaise, 80g Feta, ½ TL
Salz, 1 EL Essig

Zutaten:

1 Kopfsalat, 1/2 Salat-
gurke, 2 Tomaten, 1 Bund
Rucola oder ersatzweise
Radieschengrün oder
Kohlrabigrün, 3 Apri-
kosen, 2 EL Zucker, 300g
Joghurt, 2 Eier, 1 EL Oli-
venöl, 2 EL Weißwein-
essig, Salz, Pfeffer

Die roten Zwiebeln in feine
Streifen schneiden. Die Apri-
kosen häuten den Stein ent-
fernen und vierteln. Die Busch-
bohnen vierteln. Die Kirschtomaten
halbieren.

Bohnenkraut zupfen bzw. von
der halben Kräutermischung
die Blätter von den Stängeln
zupfen und die Frühlingszwie-
beln in Streifen schneiden.

Margarine oder Butter in einer
Pfanne zerlassen und Zwiebeln, Aprikosen, Buschbohnen, Kirschtomaten und die
Kräuter leicht anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, gemahlenem Kümmel, Knoblauchöl und
einer Prise Zucker abschmecken.

Hierzu empfehlen wir gebratene Fleischpflanzerl oder den Rauki Hackbraten von
Heimatkost oder etwas Pecorino zerbröseln und darüber zu streuen.



Bowl mit grünen Bohnen und Radieschen

Als erstes den Reis nach Packungsanleitung sowie die Bohnen separat für ca. 10
Minuten kochen und dann kurz abschrecken. Danach die Bohnen sowie Radieschen
in dünne Scheiben schneiden und dabei die Enden jeweils entfernen und beides in
eine Schüssel geben. Die Tomaten vom Strunk befreien und würfeln, die Kräuter
jeweils hacken.

Für die Sauce Tomaten in einem Mixer ganz fein pürieren. Dann durch ein
feinmaschiges Sieb in eine Schüssel passieren. Alle Gewürze - von Tamari bis Minze -
dazugeben; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dann über das Gemüse geben und vermengen. Den gegarten Reis auf vier Bowls
verteilen; jeweils ein Viertel des Gemüses dazugeben und servieren.

Salattacos nach einer Idee von Stefan Dreer

Den Kopfsalat waschen, die einzelnen Blätter vorsichtig im Ganzen in eine Schüssel
geben. Das Gemüse inkl. Dill sehr fein schneiden und locker in einer Schüssel
vermengen. Für das Topping den Joghurt, Mayonnaise, geriebenen Feta, Salz- und
Essig mit dem Gemüse vermengen.

Zwei Salatblätter überlappend auf einem Brett auslegen, etwas Füllung dazu geben
und frisch genießen. Dazu empfehlen wir leckeren Grillkäse und knusprig geröstetes
Brot.

Salatröllchen mit Aprikosendressing nach einer Idee von Stefan Dreer

Aprikosen waschen, entkernen, sehr fein hacken und mit dem Zucker sowie 3 EL
Wasser für 15 Minuten einkochen und abkühlen lassen. Eier kochen und abkühlen
lassen.

Kopfsalat waschen, 16 Salatblätter im Ganzen einzeln abzupfen und in eine Schüssel
legen. Tomaten und Gurke waschen, würfeln und in eine Schüssel geben.

Rucola bzw. grünes Blattwerk waschen, fein schneiden, in eine Schüssel geben, mit
Joghurt vermengen, Eier schälen, klein hacken und mit dazu geben. Mit einer Prise
Salz und Pfeffer würzen.

Eingekochte Aprikosen mit 1 EL Wasser, Weißweinessig, Salz und Pfeffer cremig
anrühren.

Salatblatt nehmen, 1 TL Tomate und Gurke darüber geben, 1 TL Rucolacreme und
1 TL Dressing. Salatblatt von der Seite einklappen und vorsichtig einrollen und 16x
wiederholen. Zum Schluss mit Olivenöl beträufeln und nach Bedarf nachwürzen.