

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
weiter geht's mit unserer **TUT GUT!** - Aktion.
Der August befasst sich mit **KURZEN WEGEN**.
Unbestreitbarer Fakt ist, kürzere Wege sind grundsätzlich gut
fürs Klima. Durch unsere Lieferungen entfallen viele Einzel-
fahrten dieser jeweils belieferten Haushalte zum Lebensmittel-
laden.

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.)

**AMPERHOF
ÖKOKISTE**

Kurze Wege - gut fürs Klima

Mit kurzen Wegen Gutes tun: Regionalität ist un-
sere erste Wahl! Regionale Tomaten - TUT GUT!

- Wir beziehen unsere Tomaten während der Saison
von vielen kleinen regionalen Erzeugern.
- Regionale Bio-Tomaten werden in der Regel reif ge-
erntet und erreichen uns auf kurzem Weg. Sie bekom-
men erntefrische Tomaten mit vollem Geschmack.
- Sie tragen mit Ihrem Kauf dazu bei, die **regionale**
Kulturlandschaft zu er-
halten.

August-Produkt

Unsere Tomaten-Lieferan-
ten mit **kurzem Weg**:
Peter Höfler, Sigi Klein,
Rudi Waas, Julia Laurer



Wir liefern Nachhaltigkeit

Unser Ziel: Kurze Wege für ein gutes
Klima - TUT GUT!

- Bei unseren Ökokisten-Lieferungen werden minimalst
Kilometer gefahren.
- Ihr Einkauf bei der Ökokiste unterstützt die regionale
Wirtschaft mehr als der Einkauf im Supermarkt.
- Sie können ganz individuell bei uns bestellen und haben
die Kontrolle über die Auswahl der Produkte.
- Die Ökokisten-Belieferung ist praktischer als der Einkauf
in einem Supermarkt.

Wie weit ist Ihr Weg zum nächsten Supermarkt?

Unsere Lieferrouten sind tatsächlich so penibel geplant,
dass kein Meter zu viel gefahren wird. Und wir verdichten
unser Liefernetz stetig weiter, um noch effizientere Routen
zu fahren. Das spart wertvolle Ressourcen, Emissionen und
Feinstaub ein und schützt unser Klima. (Lesen Sie mehr da-
zu in unserem Blog)



Warum Bohlsener Mühle?

Bohlsener Mühle zeigt seit 1979 ge-
sellschaftliches Engagement, schont
Natur und Umwelt und beschäftigt in
seiner Region mehr als 290 Mitarbei-
tende - TUT GUT!

- Versuchen, ihre Lieferketten noch regionaler zu ge-
stalten: die in ihren Produkten benötigte Menge
Getreide beziehen sie in einem Um-
kreis von 200 km.
- Ziel ist: Kurze Transportwege, so wenig
Emissionen und so ressourcenschon-
end wie möglich!

Cookie - Kerniger Hafer

Mit regionalen Zutaten gebacken. Das
Getreide wird in der hauseigenen
Mühle zu Flocken verarbeitet.

August-Produkt



Warum Naturata?

Der Bio-Pionier Naturata verhindert
durch nachhaltiges Wirtschaften CO2
Emissionen und produziert neutral - TUT GUT!

- Naturata treibt den Schutz von Natur und Umwelt voran,
da ihnen ein lebenswertes Übermorgen eine Herzensange-
legenheit ist.
- Kräftiges Kaffee-Aroma ganz ohne Koffein und mit kürze-
ren Wegen.
- Die hochwertigen Rohstoffe für den Getrei-
dekaffee werden in Deutschland und anderen
europäischen Ländern hergestellt. Guter Kaf-
fee muss nicht von weit her kommen.

Getreidekaffee - instant

Kein Koffein, weniger Gerbstoffe als Bohnen-
kaffee. Der besondere Kick im Getreidekaffee:
Die leichte Süße von Feigen rundet
die Komposition harmonisch ab.

August-Produkt



KÄSE und WEIN des Monats August

Allgäuer Wieserbrie Weichkäse 48% F.i.T., pasteurisiert, mLab ca. 180g Stück € 23,90/kg

Aus tagesfrischer Bioland-Heumilch in handwerklicher Kleinproduktion hergestellt. Der Allgäuer mit dem feinen Aroma ...

Alpstein Hartkäse 48% F.i.T. thermisiert, KLab ca. 180g Stück € 23,90/kg

Käsekunst aus dem Appenzellerland! Der 4 Monate gereifte Bergkäse besticht durch sein ausgewogenes feinwürziges Aroma.

Scamorza Schnittkäse 50% F. i.T. pasteurisiert, mLab ca. 180g Stück 25,90/kg

Ein Filata-Käse (Brüh- und Knet-Käse). Ca. 3 Tage lang gereift, danach schonend über Buchenholz geräuchert, erhält der Affumicata eine leicht rauchige Geschmacksnote. Eine beliebte italienische Spezialität.

Jubi Grüne 7 Schnittkäse 50% F.i.T. pasteurisiert, mLab ca. 180g Stück € 23,90/kg

Die Allgäuer Bioland-Milch verarbeitet der Käsermeister in Kimratshofen unter Zugabe 7 heimischer Zutaten wie Zwiebel, Winterhecke, Ringelblume, Kerbel, Petersilie, Liebstöckel und Dill zu einem würzig-aromatischen Rotkultur-Schnittkäse.

Eine Empfehlung unseres regionalen Weinhändlers:

Montepulciano Costa al Sole 0,75l Flasche € 6,79/Fl

Ein italienischer Rotwein, süffig, vollmundig und intensiv fruchtig im Geschmack, der nicht nur gut zu Pasta passt.

Grillo Respiri 0,75l Flasche € 6,99/Fl

Der Weißwein Siziliens mit einem blumigen und intensive Duft nach Mandel und weißem Pfirsich. Trocken.

Rezeptideen

Zutaten:

150g trockene Kichererbsen oder 2 Gläser Kichererbsen (Abtropfgewicht 460g), 1 TL Backpulver, etwas Kichererbsenmehl oder Dinkelmehl, 1-2 mittlere Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 2 Zwiebeln, ½ TL Kreuzkümmelpulver, ½ TL Korianderpulver, etwas Salz, Chili, 1 Bd Petersilie, 1 Bd Minze, evtl. 1 Bd frischen Koriander, Bratöl

Zutaten:

375g Spaghetti, Olivenöl, 2 Zitronen, 4 Knoblauchzehen, 3 Scheiben Brot, Chili nach Geschmack, (evtl. 2 Stück), 80g Parmesan, Hdvoll Cocktailltomaten, etw. Petersilie oder Basilikum
nach Wunsch: 150g Feta

Zucchini-Falafel

zubereitet von Gisela Kinzelmann

Trockene Kichererbsen mindestens über Nacht, besser 24 Stunden, einweichen und das Wasser ab und zu wechseln.

Die gequollenen Kichererbsen oder die aus dem Glas abspülen und abtropfen lassen.

Zwiebel, Knoblauch, Zucchini und Kräuter grob zerkleinern und alles im Mixer pürieren. Mit den Gewürzen und dem Backpulver vermischen und nach Bedarf ca. 2-4 EL Kichererbsenmehl oder Mehl dazugeben. Der Teig soll gut feucht, aber auch formbar sein. Teig für eine halbe Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Dann mit feuchten Händen Bällchen drehen und flach drücken. In heißer Pfanne in Öl goldbraun rausbraten.

Mit einem Salat, Tzatziki und scharfer Grillsoße oder Amper Bio-Gourmet Dip servieren.



Zitronenspaghetti mit Chili

Spaghetti nach Packungsanweisung kochen. Beim Abgießen eine Tasse Nudel-Kochwasser auffangen und beiseite stellen.

Das Brot toasten, danach in kleine Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den gehackten Knoblauch und die abgeriebene Schale einer Zitrone darin anschwitzen. Die Brotwürfel dazugeben und alles kurz braten lassen. Das ganze in einer kleinen Schüssel beiseite stellen.

In der gleichen Pfanne wieder etwas Olivenöl erhitzen und die restlichen Knoblauchzehen, gehackt, mit den kleingeschnittenen Chilis dazugeben. Die Schale der 2. Zitrone ebenfalls zufügen und alles für 1-2 Minuten durchschwenken. Jetzt die Spaghetti, den Saft der Zitronen, den geriebenen Parmesan und die kleingeschnittene Petersilie unterrühren. Kurz vor dem Servieren halbierte Cocktailltomaten mit in die Pfanne geben. Die Spagetti auf Teller anrichten und die angeschwitzten Brotwürfel darüberstreuen.

Wer möchte, kann auf die fertigen Teller noch etwas Feta zerbröckeln... Buon appetito!



Am Dienstag, 15. August (Mariä Himmelfahrt) liefern wir wie gewohnt aus.

AMPERHOF ÖKOKISTE 100% BIO – FRISCH VOM FELDE IN DIE KÜCHE

Kundentelefon 08142 40879 | amperhof.de

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

