

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
wir bedanken uns nochmal bei Ihnen für Ihren Besuch auf unserem diesjährigen Hoffest. Vielleicht haben Sie durch unsere Lieferanten und Verkostungen ja neue Anregungen für den Einkauf bei uns, Ihrer Ökokiste gefunden ...

Am Dienstag, 3. Oktober
liefern wir wie gewohnt



Neues auf der Frischeliste



„An apple a day keeps the doctor away“ - Wer kennt ihn nicht diesen Spruch, der viel über die „inneren Werte“ eines Apfels erahnen lässt ...

Äpfel sind gesund, sie enthalten wenig Kalorien und über 30 Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Antioxidantien schützen die Zellen vor freien Radikalen. Da die Vitalstoffe sich größtenteils unter der Schale befinden, macht es Sinn sie mitzuessen.

Der Zuckergehalt eines Apfels liefert zudem rasche Energie, trotzdem ist der Apfel dank 85% Wasser und nur 60kcal/100g ein schmackhafter Begleiter bei der ein oder anderen Ernährungsform (bzw. Diät).

Die Apfelvielfalt ist fast unerschöpflich, doch gibt es immer wieder schon lang vergessene Sorten zu entdecken und auch wir können Ihnen ein paar Sorten aus dem „Alten Land“ anbieten. Das Alte Land erstreckt sich entlang der Elbe von Hamburg bis Stade. Das Alte Land ist nicht nur das größte Obstanbaugebiet Nordeuropas, sondern auch eine einzigartige Kulturlandschaft. Vor etwa 800 Jahren haben holländische Siedler das Land durch Deichbauten und Entwässerungsgräben dem Wasser abgerungen, ein enormer Aufwand, der sich aber gelohnt hat. Die fruchtbaren Elbschwemmlandböden und das kühlgemäßigte maritime Klima bieten allerbeste Voraussetzungen für den Anbau von schmackhaften Bio-Äpfeln.

Ambassy, Freya, Holsteiner Cox, Roter Altländer - das sind Apfelsorten, die uns die **Augustin-Vermarktungsgesellschaft** liefert. Augustin vermarktet die Äpfel und Birnen von zehn Altländer Obsthöfen, ausschließlich in **Demeter-Qualität**. Die jungen Obstbauern (die meisten Höfe sind inzwischen an die junge Generation weitergegeben) führen und entwickeln die jahrhundertlange Tradition des Apfelanbaus weiter, um auch den nachfolgenden Generationen einen fruchtbaren Boden zu hinterlassen.



noch mehr Neues ...



Quitten - sie verbreiten einen wunderbar frischen Duft in der Wohnung, der ein Gemisch aus mindestens 80 Duftstoffen ist. Quitten sind sehr vielseitig zu verarbeiten. Klicken Sie im Shop auf die Quitte und erfahren mehr ...



Kaki auch „Götterfrucht“ genannt ist eine süße, orangefarbene Frucht vom Kakibaum. Die Kaki hat einen milden Geschmack, der an Quitten und Marillen erinnert. Lecker als Snack oder in Joghurt und Quark.



Wieder da: **Camone**

Die „sardische Salztomate“ ist klein, rot, saftig und schmeckt sehr fein.

Die Tomate aus Sardinien wird in unmittelbarer Meeresnähe kultiviert und profitiert so von dem milden Klima. Da die Böden einen erhöhten Salzgehalt aufweisen und sparsam bewässert werden, entwickelt die Tomatenpflanze weniger und kleinere Früchte mit einem umso intensiveren Aroma! Lassen Sie sich verzaubern!

Zur Info: Die Verfügbarkeit regionaler Tomaten geht dem Ende zu.

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



Fleisch/Fisch-AKTION für Auslieferung in KW 42

vom 16. Oktober bis 20. Oktober 2023

Bestellschluss: So., 8.10.23

Bitte beachten Sie unseren **Frei-Haus-Betrag** von **25 €**. Darunter berechnen wir eine Liefergebühr von bis zu € 3,90.
Wenn Sie nur Fleisch bestellen und der Wert darunter liegt, bitte mit Gemüse, Obst oder anderen Produkten auffüllen.

Name:

Kundennummer:

Telefon:

Info zum MHD Fleisch bekommen wir zweimal im Aktionszeitraum von unseren Lieferanten angeliefert. Das ist aus logistischen Gründen nicht anders möglich. So kann der Artikel, wenn er bei Ihnen ankommt evtl. nur noch ein paar Tage MHD haben. Sie können also das Fleisch bis zum Verzehr gleich einfrieren oder bis zum MHD das Fleisch sofort verarbeiten.

Von der Biometzgerei Pichler

- Kalbsschnitzel** 2 Stück ca. 300g € 63,90/kg
- Kalbsgulasch** ca. 300g € 34,90/kg
- Rinderrouladen** 4 Stück ca. 720g € 37,90/kg
- Aktions-Rindertafelspitz** ca. 1 kg € 28,90/kg
- Rinderlende** ca. 500g € 57,90/kg
- Schweinenuss** ca. 1,2 kg
- Kasslerlende** gekocht, ohne Knochen € 47,90/kg
4 Stück ca. 400g
- Entenbrust, mariniert** ca. 250g € 58,90/kg
- Geflügel nuggets** 200g Packung (10 St) € 7,29/Pckg
- Wollwurst** 3 Stück ca. 240g € 6,50/Pckg
- Leberknödel** 4 Stck ca. 400g € 7,49/Pckg
- Semmelknödel** 4 Stck ca. 400g € 7,49/Pckg
- Speckknödel** 4 Stck ca. 400g € 7,49/Pckg
- Original italienische Trüffelsalami** € 68,90/kg
2 Stück ca. 320g
- Original italienische Cacciatore** € 49,90/kg
2 Stück ca. 320g

Von der Klostermetzgerei Plankstetten

- 5 kg Rindfleischpaket** Bioland € 29,90/kg
2x ca. 1kg Rinderbraten, ca. 0,5kg Gulaschfleisch, ca. 0,5 kg Rindersteaks, ca. 1kg Suppenfleisch m.Knochen, ca. 1 kg Suppenfleisch o. Kn.
- Roastbeef, mariniert 2 Scheiben** ca. 400g € 69,90/kg
Ochsenfleisch vom Kloostergut
- 4 kg Lammpaket** Bioland € 39,90/kg
Ca. 500g Lammkeule, ca. 500g Lammsteaks a.d.Keule, ca. 500g Lammgulasch, 2x Lammstelzen, ca. 500g Lammkotelett, Lammschulter gerollt, Lammhals gerollt
- Lammgulasch** ca. 500g € 34,90/kg
- Lammbratwürstl** 2 Paar, ca. 220g
rein Lamm, mit mediterr. Kräutern u. Sonnenblumenöl
- Lammleberkäse** 1 Scheibe, ca. 220g € 30,90/kg
mit Pecorino und Sonnenblumenöl
- Italienischer Leberkäse** 1 Sch., ca. 200g € 29,90/kg
Rein Schwein, mit Oliven, mediterr. Kräutern, Parmesan
- Currywurst** 4 Stück, ca. 450g € 25,90/kg
Schwein/Rind
- Zwiebelbratwurst** 2 Paar, ca. 250g € 26,90/kg
Schwein/Rind, mit Zwiebeln
- Schweinsbratwürstl** 4 Stück, ca. 200g € 28,90/kg

„Wildes“ von der Biometzgerei Landfrau

- Hirsch-Steak** 200g € 72,90/kg
- Hirsch-Gulasch** 500g € 53,90/kg
- Hirsch-Ragout** 500g - Geschnetzeltes € 43,90/kg
- Hirsch-Rücken** ca. 1kg ohne Knochen € 79,90/kg
- Hirsch-Schulter** ca. 1kg ohne Knochen € 56,90/kg
- Hirsch-Keule** ca. 1kg ohne Knochen € 69,90/kg

Das Rotwild stammt aus den Gehegen vom Kreilhof (www.kreilhof.de) - mit weitläufigen Weideflächen. Die Gehege sind strukturiert mit Landschaftselementen und Suhlen angelegt, sodass die Tiere eine naturnahe Haltung genießen.

Das Kontingent des Wildfleisches ist begrenzt ...

Vom Geflügelhof Wallner

- Putenbrust** 500g € 45,90/kg
Brust mit Haut, gewürzt mit Kräutern d. Provence
- Puten-Pusztapfanne** 500g € 28,90/kg
aus der Unterkeule, scharf gewürzt
- Putenleber** ca. 200g € 13,90/kg
- Puten-Ringlyoner** 300g € 24,90/kg
perfekt für Wurstsalat oder zum Anbraten
- Puten-Fleischsalat** ca. 200g Becher € 8,49/Pckg
- Puten-Pistazienwurst** ca. 150g, geschnitten € 32,90/kg
- Puten-Hausmacher Leberwurst** € 9,90/Glas
ca. 250g im Glas

Von der Fischzucht Weldener Wasserwerk

- BIO-Regenbogenforellenfilet**, warm geräuchert über Buchenrauch, ca. 170-200g € 65,90/kg
- BIO-Saiblingsfilet**, warm geräuchert über Buchenrauch, ca.170g - 200g € 69,90/kg
- BIO Räucherlachs** 130-150g Seite, aus Irland, kalt geräuchert, geschnitten, vakuumiert € 86,90/kg