

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

Der Oktober befasst sich mit **Regionalität**. So lobenswert es auch ist, Lebensmittel aus der Region zu kaufen ... im konventionellen Anbau sind chemische und synthetische Pestizide erlaubt. Nur die Kombination aus **regional & bio** ist daher effizient und essentiell für eine lebenswerte Zukunft.

# 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.)

## Regionales Brot – super Regional & Bio – tut gut!

Brot ist nicht nur ein Lebensmittel, sondern wurde 2014 von der UNESCO zum immateriellen Kulturerbe ausgewiesen. Nicht nur das ist ein Grund regionales Bio-Brot zu kaufen.

- Beim Kauf von Bio-Brot aus der Region werden lokale Landwirte und Bäckereien unterstützt, die nachhaltige Verfahren anwenden.
- Biobäckereien verwenden in der Regel regionale und traditionelle Getreidesorten, die zur Erhaltung der Artenvielfalt beitragen.
- Die sorgfältige Auswahl der Zutaten und die traditionellen und kreativen Herstellungsmethoden verleihen dem regionalen Bio-Brot einen einzigartigen und köstlichen Geschmack.

Bei uns bekommen Sie  
regionales Bio-Brot von:



**Bäckerei Bömmel**  
**Mühlenbäckerei Fritz**  
**Biohofbäckerei Gottschaller**  
**32° Die Werkstatt für Genuss**

## Regionaler Honig – lecker Regional & Bio – tut gut!

Honig ist nicht nur eine köstliche Süßigkeit, sondern auch ein Naturprodukt von unschätzbarem ökologischen Wert. Für die Zubereitung von Rezepten oder als Beilage zum Frühstück ist regionaler Bio-Honig ohne Zweifel die beste Wahl.

- Regionaler Bio-Honig wird von Bienen in intakten Ökosystemen gesammelt und ist daher frei von schädlichen Pestiziden und chemischen Rückständen.
- Der Kauf von regionalem Bio-Honig unterstützt lokale Imkerinnen und Imker, die sich für den Schutz und den Erhalt der Bienenpopulation einsetzen.
- Der Transportaufwand für regionalen Honig ist minimal, was den ökologischen Fußabdruck reduziert
- Regionaler Honig hat oft einen einzigartigen Geschmack, der von den Blüten der lokalen Flora geprägt ist.



**Bio-Honig von der Imkerei Durst**  
aus München - handwerklich hergestellt.

## Regionale Eier – Eine Unterstützung kleinbäuerlicher Betriebe Regional & Bio – tut gut!

Eier sind ein Naturprodukt, bei dem man sich wegen ihrer vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten in der Küche häufiger Gedanken um Qualität, Herkunft und Entstehung macht. Gründe, warum es unbedingt regionale Bio-Eier sein sollten.

- Regionale Bio-Eier stammen von Hühnern, die artgerecht gehalten werden und natürliche Nahrung erhalten.
- Bio-Hühner haben mehr Platz und Zugang zum Freiland, was ihnen ein angenehmeres Leben ermöglicht.
- Der Kauf von regionalen Bio-Eiern unterstützt lokale Bauern und Bäuerinnen und trägt zur Stärkung der regionalen Wirtschaft bei.
- Bio-Eier werden unter strengen Bio-Richtlinien produziert.



Unterstützen Sie mit uns die **Biohennen AG!**  
Wir geben 1 Cent/Ei weiter und fördern damit die Züchtung des Zweinutzungshuhns.

## Regionaler Joghurt aus bester Bio-Milch Regional & Bio – Natur im Glas – tut gut!

Milch ist eines der Hauptprodukte unserer heimischen Landwirtschaft. Pur oder weiterverarbeitet - für die Qualität der Milch spielt die Tierhaltung und die biologische Landwirtschaft, immer im Hinblick auf einen nachhaltigen Weg in die Zukunft, eine große Rolle.

- Familienbetriebe unterstützen die lokale Landwirtschaft, handeln nachhaltig und wirtschaften respektvoll mit und in den natürlichen Kreisläufen.
- Biologische Landwirtschaft bietet langfristige Lösungen für die globale Nahrungsmittelproduktion und den Schutz der Umwelt für kommende Generationen.
- Der Verzehr von Bio-Lebensmitteln minimiert das Risiko von Pestizidrückständen in der Nahrung.



**Der Biolandhof Braun in Freising** beweist mit seinen diversen Auszeichnungen für seine Produkte wie dem stichfesten Naturjoghurt aus Heumilch, dass gute Qualität im besten Fall regional & bio ist...



Am Mittwoch, 1.11. (Allerheiligen) liefern wir wie gewohnt aus.  
Bitte achten Sie auf die Bestellschlüsse!

## Rezeptideen

### Zutaten:

800g Süßkartoffeln, Salz,  
Fett für die Form, 100g  
brauner Zucker, Saft von 4  
süßen Mandarinen, 50g  
Butter, weißer Pfeffer

### Glasierte Süßkartoffeln

Kartoffeln waschen und in Salzwasser etwa 15 Minuten weich garen.  
Eine feuerfeste Form einfetten, die abgekühlten, geschälten Süßkartoffeln in Scheiben schneiden. Den Ofen auf 175 Grad vorheizen, die Kartoffeln dachziegelartig in die gefettete Form einschichten, Mandarinsaft und Zucker in einem kleinen Topf erwärmen bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Butter darin schmelzen lassen.  
Salzen und pfeffern. Sirup über die Kartoffeln gießen und diese ca. 20 Minuten im Ofen backen.

*Tip:* Vor dem Backen 2 EL gehackte Walnüsse über die Süßkartoffeln streuen.

### Zutaten:

150g Reis, 40g Erdnüsse,  
100g rote Zwiebeln, 300g  
Möhren, 200g Knollensellerie,  
1/2 Chinakohl, 3 EL Olivenöl,  
1 EL Curry, 100 ml  
Gemüsebrühe, 150g Apfel,  
säuerlich, 50 ml Sahne (für  
Veganer Sojasahne) Cayen-  
nepfeffer, Meersalz, 1 TL  
Zitronensaft

### Sellerie-Curry

Den Reis nach Packungsanweisung kochen.  
Erdnusskerne grob hacken und ohne Fett in einer Pfanne leicht rösten. Zwiebeln grob würfeln, Möhren und Sellerie in Stifte, Chinakohl in breite Streifen schneiden.  
Zwiebeln in Olivenöl goldbraun braten, Möhren unter Wenden 2 Minuten mitbraten. Sellerie zugeben und weitere 2 Minuten braten. Curry dazugeben, kurz anrösten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt etwa 6 Minuten dünsten, bis das Gemüse fast gar geworden ist. Inzwischen den Apfel vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Chinakohlstreifen, den Apfel, die Sahne und die Erdnüsse zum Gemüse geben und noch kurz fertig garen. Mit Cayenepfeffer, Meersalz und Zitronensaft kräftig abschmecken. Mit dem fertig gekochten Reis servieren.

### Zutaten:

300g mehliges Kartoffeln,  
400g Spinat, 1 Eigelb, 1 TL  
Olivenöl, 125g Mehl, Salz,  
Pfeffer,  
für die Soße: 1 EL Olivenöl,  
1 rote Zwiebel, 1 Knoblauch-  
zehe, 300ml passierte Toma-  
ten, 2 TL Zucker  
Parmesan nach Geschmack

### Grüne Gnocchi mit roter Soße

Kartoffeln schälen und klein würfeln und im kochenden Salzwasser ca. 10-15 Minuten garen - abgießen und zu Püree zerstampfen. Spinat putzen und in etwas kochendem Wasser kurz zusammenfallen lassen und abgießen. In kleine Streifen schneiden.  
Das Kartoffelpüree auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken und Spinat, Eigelb, Öl und etwas Mehl hineingeben und alles zu einem festen Teig verkneten. Nach Bedarf noch etwas Mehl zugeben.  
Aus dem Teig kleine Klößchen formen, mit einer Gabel leicht eindrücken, damit sie die Form von Gnocchi erhalten und in kochendem Salzwasser für ca. 5 Minuten garen lassen. Wenn das Wasser sprudelt, die Temperatur leicht zurücknehmen.  
Aus Öl, kleingehackten Zwiebeln, Knoblauch, passierten Tomaten und Zucker eine Soße rühren und ca. 15 Minuten auf niedriger Hitze einköcheln lassen, bis eine sämige Soße entsteht.  
Gnocchi mit der Soße servieren und je nach Geschmack mit Parmesan bestreuen.

350g Bandnudeln, 200g  
Blauschimmel-Käse, 1 kleiner  
Radicchio, 180ml Milch,  
100ml Crème fraîche, 75g  
gehackte Walnusskerne,  
Salz, schwarzer Pfeffer und  
Thymian-Blättchen

### Radiccio-Nudeln mit Käse-Walnuss-Sauce

*Ökokisten-Rezept des Monats Juni 2019 (von Ökokisten-Kundin Christina Pabsch, Melle)*  
Die Walnüsse in einer trockenen Pfanne rösten. Den Radiccio waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Die Nudeln nach Packungsangabe al dente kochen.  
Käse würfeln und in der heißen Milch auflösen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymianblättchen klein schneiden und mit Crème fraîche zur Sauce geben. Die Radiccio-Streifen in die Sauce geben (Achtung, sie sollten nicht zu lange in der heißen Sauce bleiben, da sie sehr an Farbe verlieren). Nudeln auf großen Tellern anrichten und die gehackten Walnusskerne darauf verteilen. Die Käse-Walnuss-Sauce darübergießen.