

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

Der November befasst sich mit **Enkeltauglichkeit**. Denn wir wissen alle, dass wir an vielen Punkten an planetare Grenzen stoßen. Das Bündnis für enkeltaugliche Landwirtschaft fordert deshalb eine enkeltaugliche Landwirtschaft, die innerhalb der überschrittenen planetaren Grenzen zurückkehrt.

TUT GUT!

AMPERHOF



Kundenbrief 47/2023

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.)

Mit Voelkel Gutes tun Enkeltauglichkeit – tut gut!

Seit 1936 verfolgt das Familienunternehmen Voelkel als Demeter- und Bio-Pionier gemeinsame Ziele: Die Werte der Natur zu respektieren, mit ihren Ressourcen schonend umzugehen und hochwertige ökologische Produkte anzubieten.

- Voelkel leistet durch langfristige Lieferverträge und faire Preise einen Beitrag zu Selbstbestimmung seiner Anbaupartner.
- Der Hygge Punsch wird in eine Mehrwegflasche abgefüllt, die bis zu 50mal wiederverwendet werden kann. Nach dieser Zeit wird die Flasche eingeschmolzen und zu neuen Glasflaschen geformt.

Hygge Punsch Heidelbeere alkoholfrei

Hyggen Sie Ihr Leben! Zünden Sie Kerzen an und machen Sie es sich mit diesem wohligen warmen Hygge Punsch aus köstlichem Apfel-, Heidelbeer- und Schlehen-saft und feinen Gewürzen gemütlich.



Mit ALLOS Gutes tun Enkeltauglichkeit – tut gut!

Der Schutz und Erhalt der Artenvielfalt ist ALLOS ganz besonders wichtig. Ihre Mission "Food for Biodiversity" bestimmt ihr Handeln, Dafür bekamen sie im Jahr 2023 den Deutschen Nachhaltigkeitspreis im Bereich Biodiversität.

- ALLOS legt besonderen Wert auf das Thema Nachhaltigkeit und achtet darauf, den CO2-Abdruck gering zu halten.
- Mit ihren Landwirten und Zulieferern pflegt ALLOS ein partnerschaftliches Verhältnis auf Augenhöhe.
- ALLOS beteiligt sich an der Glyphosat-Kampagne gegen den Einsatz des Ackergiftes.
- Sie sind Gründungsmitglied des "Bündnisses für eine enkeltaugliche Landwirtschaft".

ALLOS Ohne Muhhh

Der vollmundige Geschmack und die milchige Konsistenz machen Ohne Muhhh zur ersten veganen Milchalternative, die nicht wie ein Ersatzprodukt schmeckt.



Mit Bio-Verde Gutes tun Enkeltauglichkeit – tut gut!

Bio-Verde setzt sich schon seit 1986 für eine bessere Umwelt und einer enkeltauglichen Landwirtschaft ein. Als Bio-Pionier ist für das Unternehmen Bio mehr als nur ein Trend, sondern eine Lebenseinstellung.

- Sie verarbeiten ausschließlich Rohstoffe, die aus kontrolliert biologischen Anbau stammen und zur Bewahrung der Regenerationsfähigkeit der Umwelt beitragen.
- Bio-Verde sorgt für soziale Gerechtigkeit und faire Bedingungen entlang der gesamten Wertschöpfungskette.
- Durch zahlreiche Initiativen arbeiten sie stetig daran, ihren CO2-Fußabdruck zu verringern und den Gedanken einer enkeltauglichen Landwirtschaft zu verwirklichen.

Bio-Verde Dinkel Nockerl

Die frischen Nockerl werden nach Italienischem Originalrezept aus ganzen Kartoffeln, Mehl und Ei hergestellt.



Mit Verbot von Ackergiften Gutes tun Enkeltauglichkeit – tut gut!

Mit Bio vermeiden Sie die Aufnahme chemisch-synthetischer Pestiziden über die Nahrung und leisten einen Beitrag zum Umwelt- und Artenschutz! Erfahren Sie, warum ein Verbot von Ackergiften wichtig für eine enkeltaugliche Zukunft ist und warum wir uns dafür stark machen müssen.

- Ackergifte können per Abdrift und Versickern bis zu 1000 km weit transportiert werden.
- Ackergifte sind mitverantwortlich für das Artensterben vieler Tiergruppen. Gerade Insekten wie Wild- und Honigbienen sind unersetzlich für die Produktion unserer Nahrungsmittel!
- Ackergifte töten Nützlinge wie Marienkäfer, Florfliege oder Ohrenkneifer. Dabei helfen gerade diese dabei, Schädlinge auf natürliche Weise zu reduzieren.

Weltweites Verbot von Ackergiften

Pestizide, die in der EU nicht zugelassen sind, landen durch Importe auch in Europa auf den Tellern! Wir müssen ein weltweites Verbot von Ackergiften durchzusetzen!



Zutaten:

350g Wirsing, 1 Schalotte, 1/2 TL Kreuzkümmel, 50g Pecorino, 100g Mascarpone, 500ml Gemüsebrühe, 180g Spaghetti Vollkorn, 50g Cranberrys, 0,5 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer, 1 Ei

Zutaten:

250g Zwiebeln, 500g Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 750g rote Bete, 3 Stangensellerie, 750g Kartoffeln wie die rotschalige Laura, 500g Weißkohl, 30g Butter, 1,5 Liter Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Paprikapulver, 2 Lorbeerblätter, 1 TL Pfefferkörner, 5 Wacholderbeeren, 1 Bund Petersilie, 2 TL Dill, 150g Schmand

Zutaten:

700g rote Bete, 2-3 Clementinen, Stangensellerie, 1/4 feingehackte Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 6 EL Rotweinessig, Salz

Zutaten:

350g Lauch, 200g Möhren, 3 EL Öl, Salz, Weißer Pfeffer, 6 EL Gemüsebrühe, 100g Weizenvollkornmehl, geriebene Schale von 1/4 Zitrone, 1/2 TL Majoran, geriebene Muskatnuss, 1 Prise Backpulver, 300ml Milch, 4 Eier

One-Pot-Pasta

Wirsing waschen und in „Flecken“ reißen. Schalotte schälen, klein würfeln. Kreuzkümmel in einem Mörser zerkleinern. Pecorino fein reiben und beiseitestellen. Mascarpone mit der Gemüsebrühe glattrühren und in einen großen flachen Topf oder eine Pfanne (mit Deckel) geben.

Wirsing, Vollkornspaghetti, Kreuzkümmel, Cranberrys, Schalottenwürfel, Salz und Pfeffer zugeben, aufkochen und alles ca. 8 Minuten (bis die Nudeln „al dente“ sind) kochen.

Das Ei mit dem geriebenen Pecorino verquirlen, rasch unterziehen und servieren.

von www.schrotundkorn.de

Borschtsch

Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Tomaten würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die rote Bete waschen, schälen und grob raspeln. Den Sellerie putzen und in dünne Scheiben hobeln. Kartoffeln waschen, schälen und in mittelgroße Würfel schneiden. Weißkohl putzen und in feine Streifen hobeln.

Zwiebeln in der Butter glasig dünsten. Gemüse dazugeben, 15 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Die Brühe angießen, Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft, Paprikapulver, Lorbeerblätter, optional Pfefferkörner und Wacholderbeeren dazugeben. Weitere 30 Minuten köcheln lassen.

Kräuter waschen und grob hacken. Ein wenig davon als Dekoration zur Seite legen.

Rest untermischen. Die Suppe mit Schmand und Kräutern servieren.

Gut schmeckt der Eintopf auch mit einer Wurst- oder Fleischeinlage.

Ökokisten-Rezept des Monats Oktober 2023

Rote-Bete-Clementinen-Salat

Die rote Bete in der Schale gar kochen (etwa 45 Minuten bis 60 Minuten). Abkühlen lassen, schälen und in etwa 5mm dicke Würfel schneiden. Die inneren Stangen des Selleries herausnehmen, waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Clementinen schälen und auseinander zupfen.

Die Rübenwürfel mit Clementinenstückchen, Selleriescheiben und gehackter Zwiebel vermischen. Öl und Essig darüber gießen, abschmecken und bei Bedarf noch etwas Salz zufügen. Alles gründlich vermengen und den Salat mehrere Stunden durchziehen lassen.

Er soll kalt, aber nicht zu kalt serviert werden. In kleinen Schälchen oder auf Salatblättern anrichten.

nach einer Idee von Anna Thomas aus „Das große Buch der vegetarischen Küche“

Lauchauflauf mit Möhren

Den Lauch putzen, waschen und in etwa 12 Zentimeter lange Stücke schneiden. Dabei die saftigen grünen Blätter mit verwenden. Möhren ggf. schälen und jeweils der Länge nach halbieren.

Gemüse sternförmig in eine ofenfeste Form mit halbhohem Rand legen. Mit Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsebrühe zugießen. Das Gemüse in den kalten Backofen schieben und bei 200 Grad für 20 Minuten backen.

Inzwischen Mehl mit Zitronenschale, Majoran, Salz, Pfeffer, Muskat und Backpulver mischen. Die Milch dazu gießen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Die Eier trennen. Eigelb nacheinander unter den Teig rühren. Eiweiß steif schlagen und unterziehen.

Den Teig über das Gemüse gießen. Auflauf wieder in den Ofen schieben und 20 bis 30 Minuten backen, bis er hoch aufgegangen und an der Oberfläche leicht gebräunt ist.

nach einer Idee von Barbara Rias aus „Das große Buch der vegetarischen Küche“