

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

Der Dezember befasst sich mit **Nachhaltigkeit** - gerade an Weihnachten, der größten „Konsumschlacht“ des Jahres ein wichtiges Thema: Ressourcen weiterhin schützen, eine resiliente Bio-Landwirtschaft aufbauen, Bio bezahlbar für alle machen - also enkeltauglich handeln und vor allem **nachhaltig konsumieren**.

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.)

Praktische Geschenkidee und dabei Gutes tun? **Ökokiste** schenken **TUT GUT!**

Wenn Sie jemandem eine unserer Kisten oder einen Gutschein dafür schenken, geben Sie ihm u.a. die Möglichkeit, sich besser zu ernähren, nachhaltige Landwirtschaftspraktiken zu unterstützen und zum Schutz der Umwelt beizutragen.

- Obst, Gemüse, Käse, Müsli, Getränke, Kosmetik und vieles mehr! Alles das kann in eine unserer Kisten gepackt werden, sei es für eine vorgeplante Bestellung oder eine ganz individuelle Lieferung.
- 100% Bio in unseren Kisten, **keine** Flugware..
- Dank unseres Pfand-Systems laufen unsere praktischen, wiederverwendbaren Kisten in der Regel im Kreis.
- Wenn Sie eine Ökokiste verschenken, unterstützen Sie die lokale Wirtschaft und fördern ein faireres und gerechteres Lebensmittelsystem.

Wertgutscheine Dezember-Produkt
in beliebiger Höhe, für jeden Anlass,
auch individuell gestaltbar



Rotwein genießen und dabei Gutes tun? **Negroamaro** zum Fest **TUT GUT!**

Filippo Cassano produziert auf La Marchesana aus alten Rebsorten Primitivo und Negroamaro und hat sich in der Region einen guten Ruf geschaffen, so dass umliegende Weinbauern ihm weitere historische Rebestände von hoher Qualität vermachten. Die alten Reben sind in Form kleiner Bäumchen geschnitten und bringen, bei zwar geringer Ausbeute, qualitativ hochwertige Trauben hervor.

- Die Ernte erfolgt über die mechanische oder händische Lese, die Pflanzen und Tierwelt schonen.
- Polvanera, zu dem La Marchesana gehört, bearbeitet die alten Rebsorten traditionell, um natürliche Ressourcen zu schützen und im Einklang mit der Natur zu arbeiten.

Negroamaro

Ein opulenter Rotwein mit leuchtend rubinroter Farbe und Noten von Brombeeren und süßen Gewürzen am Gaumen.

Dezember-Produkt



Plätzchen backen und dabei Gutes tun? **Nachhaltig mit RAPUNZEL - TUT GUT!**

Seit Beginn liegen Rapunzel auch heute die persönlichen Kontakte zu den Lieferanten und langfristige Partnerschaften besonders am Herzen. Besuche vor Ort, Beratung durch eigene Agrar-Ingenieure und der rege Austausch miteinander sichern die einwandfreie Qualität der Rohstoffe ab. Das schafft Transparenz - vom Feld bis zum Teller des Verbrauchers.

- Die Mandelstiftchen und -blättchen von Rapunzel werden sorgfältig aus erlesenen spanischen Bio-Mandeln hergestellt und sind die ideale Zutat für nachhaltige Weihnachtsrezepte.
- Die Mandeln werden im spanischen Andalusien angebaut. La Almondrehesa wurde 2016 im Altiplano gegründet und entstand im Rahmen eines Stiftungsprojekts zur Landschaftsregenerierung im südöstlichen Teil Andalusiens.
- Für jedes verkaufte Produkt spendet Rapunzel 1 Cent für ökologische & soziale Projekte.

Mandelstiftchen

Ideal zum Backen & für Desserts

Dezember-Produkt



Weihnachtsbräuche und dabei Gutes tun? **Nachhaltig Weihnachten feiern TUT GUT!**

Schöne Traditionen sollte man nicht einfach über Bord werfen, aber vielleicht kann man sie ein wenig an die heutige Zeit anpassen. Denn **nachhaltig** zelebriert sind Traditionen bestimmt sogar noch schöner.

- Nachhaltig schenken. Es muss nicht immer das neueste Gerät sein! Zahlreiche elektronische Geräte erhält man auch in guter Qualität wiederaufbereitet.
- Geschenkverpackungsmüll vermeiden mit wiederverwertetem Geschenkpapier, alten Landkarten oder Kalenderblättern, gebrauchtem, von Kindern bemaltem Packpapier, hübschen Geschirrtüchern oder weihnachtlichen Jute- und Stoffbeuteln.
- Mit dem gesparten Geld, lassen sich gezielt Projekte unterstützen, mit denen sich auch Kinder und Jugendliche direkt identifizieren können und dabei lernen, dass ihr Verzicht anderen nützt. Z.B. Tierpatenschaften (nicht nur im Zoo) auch der LBV Fürstentfeldbruck, NABU und Co. bieten hier viele Ideen. Oder unterstützen Sie Sozial- und Öko-Projekten wie den Wunschbaum in Olching und unsere Spendenprojekte (Info hierzu: www.amperhof.de)

Rezeptideen

Zutaten:

2 rote Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 100g Kartoffeln, 250g Fenchel, 300g Schwarzkohl (alternativ Grünkohl, Wirsing), 1 Karotte, 300g weiße Bohnen (Glas), 400g geschälte Tomaten, 100ml Wein (oder Gemüsebrühe), 1/2 Bd Petersilie, 1 Zweig Thymian, 600ml Gemüsebrühe, 4 EL Olivenöl, 1/2 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer
optional: 4 Scheiben Ciabatta oder Hirtenbrot (Pana Carasau), 4 EL Parmesan

Zutaten:

400g Kürbisfleisch, 1 kleine Kartoffel, 100g gekochte Rote Bete, 1 Bd Schnittlauch, 1 EL Butterschmalz, 1l Gemüsebrühe, Kräutersalz, Pfeffer, 1 TL frisch geriebener Ingwer, 4 EL Sauerrahm

Zutaten: für die Puffer:

500g Knollensellerie, 100g Walnusshälften, 1/2 Bd Lauchzwiebeln, 200ml Milch, 3 Eier, 1/4 TL Chilipulver, 150g grobe Haferflocken, 4-5 EL Kartoffelstärke, Salz, Pfeffer, Bratöl

für das Chutney: 600g säuerliche Äpfel, 150g Zwiebeln, 1 walnussgroßes Stück Ingwer, 1 Zitrone, 2 EL Bratöl, 2 EL Zucker, 1 TL mildes Currypulver, 150ml Apfelsaft

Zutaten:

Ca. 300g Möhren, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Orangen, 1 EL Butter, 1 Msp Koriander, 1/2 l Gemüsebrühe, 50g Rosinen, Meersalz, Pfeffer

Ribollita

Die Zwiebel grob würfeln und zusammen mit Olivenöl und Thymianzweig in einen heißen Topf geben. Bei mittlerer bis hoher Hitze 8 Minuten unter häufigem Rühren karamellisieren. Karotte und Kartoffel in ca. 2 cm große Würfel, Fenchel in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. Mit in den Topf geben und bei mittlerer Hitze weitere 5 Minuten braten. Den Schwarzkohl schneiden, Stiele in dünne und Blätter in etwas breitere Streifen. Petersilienstiele fein hacken und zusammen mit dem Schwarzkohl in den Topf geben. Mit Tomaten und Wein ablöschen und 5 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit Gemüsebrühe ablöschen und ohne Deckel weitere 20 Minuten köcheln lassen.

Ein Viertel der Bohnen pürieren, zusammen mit den übrigen Bohnen zur Ribollita geben und 5 Minuten ziehen lassen. Thymianzweig entfernen.

Ribollita mit Ciabatta/Hirtenbrot, Parmesan und der restlichen, gehackten Petersilie servieren.

zubereitet von Olaf Lehmann von Terra Famiglia

Kürbissuppe mit Rote Bete Würfelchen

Den Kürbis und die geschälte Kartoffel würfeln. Die Rote Bete schälen und ebenfalls würfeln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kürbis und Kartoffeln in Butterschmalz andünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen, 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Die Suppe pürieren und nochmal aufkochen. Kräftig würzen.

Die Suppe anrichten und mit den Rote Bete Würfelchen und dem Schnittlauch anrichten. Einen Klecks Sauerrahm in die Mitte der Suppe geben.

Sellerie-Walnuss-Puffer mit Apfel-Chutney

Für die Puffer Sellerie schälen und grob raspeln. Walnüsse fein hacken und in die Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in 0,5 cm breite Ringe schneiden. Milch, Eier und Chili verrühren. Mit Haferflocken, Stärke, Walnüssen, Sellerie und Lauchzwiebeln vermischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. 45 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen für das Chutney Äpfel vierteln, schälen, Kerngehäuse entfernen und 1 cm groß würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln, Ingwer schälen und fein reiben. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, Schale fein abreiben, halbieren und auspressen. Öl in Topf erhitzen, Zwiebeln und Ingwer darin 5 Minuten anschwitzen. Zucker und Curry einrühren. Äpfel, Zitronen- und Apfelsaft dazugeben. Aufkochen und bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln. Zitronenabrieb zum Chutney geben und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Etwas abkühlen lassen. Pufferteig gut durchrühren und nochmal mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Backofen auf 100° vorheizen. Portionsweise Bratöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Je 1 EL Puffermasse in die Pfanne geben, etwas flachdrücken und nach und nach ca. 24 Puffer bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je ca. 2-3 Minuten ausbraten. Fertige Puffer im Backofen warm halten. Puffer mit Chutney servieren.

aus köstlich vegetarisch 6/13

Weihnachtliche Möhren-Orangen-Suppe

Die Möhren putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. Etwa 1/2 TL Orangenschale fein abreiben. Die Orangen halbieren und auspressen. Die Butter erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Möhren und Orangenschalen dazugeben, mit dem Koriander würzen.

Den Orangensaft und soviel Gemüsebrühe angießen, bis die Möhren knapp bedeckt sind. Die Möhren in ca. 10 Minuten garen. Anschließend mit dem Pürierstab pürieren. Das Püree mit der übrigen Brühe und den Rosinen nochmals aufkochen. Die Suppe mit Meersalz und Pfeffer pikant abschmecken.

Nach: Vegetarisch kochen, GU Verlag