

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

Wir bitten Sie die Isoboxen für Fleisch und MoPro bitte wieder dem Fahrer mitzugeben, damit die Kühlkette bei der nächsten Lieferung - z.B. Fleischaktion KW 7 - sichergestellt werden kann.
Danke schön

AMPERHOF



Unterstützen Sie Ihr Immunsystem in der kalten Jahreszeit ...



...mit den klassischen **Vitamin C** Spendern.
Wir haben für kurze Zeit tolle **Aktionspreise** bei den

Saftorangen	€ 1,99/kg
Orangen	€ 2,49/kg
Clementinen	€ 3,29/kg



...alternativ Vitamine in Saftform mit dem **NATÜRLICH-Appelsaft**. Aus Breitbrunn am Ammersee, kommt dieser naturtrübe Direktsaft. Und mit der Trübheit des Safts kommen die gesunden Polyphenole ins Spiel. Wirken sie doch als Antioxidantien und insgesamt positiv auf die Darmflora.
Die von "Natürlich" selbst angebaute Äpfel werden kalt gepresst und schonend in Literflaschen abgefüllt.

Aktionspreis € 2.29/Literflasche

Aus unserem Seminarprogramm ... **Fit durch den Winter mit ayurvedischer Küche**

Der erste Kurs im November war ein Erfolg! Wir haben viel über Gewürze, die ein wichtiger Bestandteil der ayurvedischen Küche sind, gelernt und erfahren, wie wir sie in unseren Alltag integrieren können. Schnell und vegetarisch kochen, nahrhaft, wärmend und sehr lecker.

Jetzt steht der nächste Ayurveda-Kochkurs mit **Alexandra Krahl** und den Inhalten der **Regionalkiste** der jeweiligen Woche an. **Samstag 02.02.2019 15-19 Uhr** im Seminarraum vom Amperhof

Die Monate Januar und Februar werden im Ayurveda als später Winter (Shishima Ritu) bezeichnet und unser Stoffwechsel stellt von katabolisch auf anabolisch um. Das bedeutet unser Körper baut Kapha (Stabilität) auf, um sich vor Kälte und Auszehrung zu schützen, sowie das Immunsystem zu stärken. Regelmäßige Ölmassagen, warme Kleidung und ölige Nahrungsmittel helfen dann Vata-Störungen vorzubeugen. Kalte Nahrung und Getränke, trockene Speisen und Diäten sollten gemieden werden. Alles was nährt, wärmt und stärkt gleicht die gesundheitlichen Belastungen des Winters aus. Auch 1-2 Gläser Wein sind in dieser Jahresperiode erlaubt, bzw. ausdrücklich empfohlen.

Anmeldung über die Amperhof Seminare auf unserer Webseite oder über kundenservice@amperhof.de.

Fleisch/Fisch-AKTION für Auslieferung in KW 7

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.

vom 11. bis 15. Feb. 2019

Bestellschluß **Fleisch**: So, 3.02.19

Bestellschluß **Fisch**: Fr, 1.02.19

Bitte beachten Sie unseren **Frei-Haus-Betrag** von **25 €**. Darunter berechnen wir eine Liefergebühr von bis zu € 2,50. Wenn Sie nur Fleisch bestellen und der Wert darunter liegt, bitte mit Gemüse, Obst oder anderen Produkten auffüllen

Name, Kundennummer:

Telefon:

Spezialitäten von der Biometzgerei Pichler

- | | | | | | |
|--------------------------|---|--------------|--------------------------|--|--------------|
| <input type="checkbox"/> | Magerer Schweinebauch ca. 1kg | € 18,50/kg | <input type="checkbox"/> | Rinderrostbraten ca. 1kg | € 32,20/kg |
| <input type="checkbox"/> | Schweinekrustenbraten ca. 1kg | € 21,40/kg | <input type="checkbox"/> | Rinderbraten (flache Schulter) ca. 1kg | € 19,80/kg |
| <input type="checkbox"/> | Kassler Ripperl roh, geräuchert mit Knochen 4 Stück ca. 600g | € 27,70/kg | <input type="checkbox"/> | Rinderrouladen 4 Stück ca. 650g | € 28,95/kg |
| <input type="checkbox"/> | Gyros vom Schwein ca. 500g | € 22,60/kg | <input type="checkbox"/> | Geflügelbällchen 300g Schale | € 5,80/Packg |
| <input type="checkbox"/> | Bratwurst roh 5 Stück (Schwein) 300g-Packung | € 6,30/Packg | <input type="checkbox"/> | Hamburger Patties (Rind) 2 Stück à ca. 100g | € 4,99/Packg |

Spezialitäten von der Klostermetzgerei Plankstetten

- | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|--------------------------|---|------------|
| <input type="checkbox"/> | 5 kg Rindfleischpaket Bioland | € 22,95/kg | <input type="checkbox"/> | Lammschulter gerollt ca. 750g | € 32,40/kg |
| <input type="checkbox"/> | 2x1kg Schulter, 0,5kg Gulasch, 0,5kg Steaks v. Roastbeef
1kg Zwerchrippe mit Knochen, 1 kg Zwerchrippe ohne Knochen | | <input type="checkbox"/> | Arche Rasse Coburger Fuchs - eigene Herde | |
| <input type="checkbox"/> | 5 kg Lammpaket | € 27,95/kg | <input type="checkbox"/> | Lammknacker 4 Stück ca. 200g | € 30,50/kg |
| <input type="checkbox"/> | 2 mal ca. 500g Lammkeule, 500g Lammkeulensteaks,
2 mal ca. 500g Lammgulasch, 2 Lammstelzen, 500g Lammkotelett
750g Lammschulter gerollt, 750g Lammhals gerollt | | <input type="checkbox"/> | Lamm- u. Rindfleisch | |
| <input type="checkbox"/> | Lammkeule - Braten ca. 500g | € 45,70/kg | <input type="checkbox"/> | Wammerl (Schweinebauch) geräuchert
ca. 300g Stück | € 25,90/kg |
| <input type="checkbox"/> | Arche Rasse Coburger Fuchs - eigene Herde | | <input type="checkbox"/> | Kloster-Lachsschinken geschnitten ca. 100g
mild gesalzen und geräuchert | € 47,40/kg |
| <input type="checkbox"/> | Lammgulasch ca. 500g | € 27,00/kg | <input type="checkbox"/> | Fenchelsalami geschnitten ca. 100g | € 33,80/kg |
| <input type="checkbox"/> | Arche Rasse Coburger Fuchs - eigene Herde | | | naturgerecht, italienische Art | |

Spezialitäten vom Geflügelhof Wallner

- | | | |
|--------------------------|--|------------|
| <input type="checkbox"/> | Puten-Depreziner 4 Stück ca. 200g | € 24,00/kg |
| <input type="checkbox"/> | Puten-Leberkäse 2 Scheiben ca. 380g | € 22,20/kg |
| <input type="checkbox"/> | Puten-Curry Spieße 2 Stück ca. 300g | € 30,80/kg |

Spezialitäten von Bavaria Fisch

- | | | |
|--------------------------|--|-------------|
| <input type="checkbox"/> | BIO-Lachsforelle - heiß geräuchertes Filet
auch zum Erwärmen im Backofen, ca. 160-180g | € 5,99/100g |
| <input type="checkbox"/> | BIO-Lachsforellenfilet - Gourmet - heiß geräuchert
auch zum Erwärmen im Backofen, ca. 160-180g | € 5,99/100g |
| <input type="checkbox"/> | BIO-Lachsforellenfilet - Bruschetta - heiß geräuchert
auch zum Erwärmen im Backofen, ca. 160-180g, | € 5,99/100g |

Aus der Räucherei Oderding

- | | | |
|--------------------------|--|-------------|
| <input type="checkbox"/> | Ganze Oderdinger BIO-Forelle
mit Kopf und Schwanz ca. 300-350g
vakuumiert
heiß über Buchenrauch geräuchert | € 4,99/100g |
|--------------------------|--|-------------|



- | | | |
|--------------------------|--|-------------|
| <input type="checkbox"/> | Coho Wildlachs 100g aus nachh. Wildfang
kalt geräuchert und geschnitten, folienunterlegt MHD 14 Tage | € 10,89/St. |
| <input type="checkbox"/> | Coho Wildlachs - Vorteilsgröße - 350g aus nachh. Wildfang
kalt geräuchert und geschnitten, folienunterlegt MHD 14 Tage | € 31,00/St. |
| <input type="checkbox"/> | BIO-Saibling - ohne Kopf u. Gräten -
heiß geräuchert, Buchenrauch, ca.100-150g MHD 18 Tg | € 6,20/100g |