

**Liebe Kunden,**  
wir wünschen Ihnen allen ein gesundes neues Jahr 2019!

Wir vom Amperhof haben uns viel vorgenommen und sind ganz gespannt, was das neue Jahr bringen wird.

AMPERHOF



## Finden Sie Ihr Gleichgewicht

Wie steht es um Ihre Säure-Basen-Bilanz? Nicht nur nach den Feiertagen mit Festtagsbraten und erhöhten alkoholischen Genüssen, das gesamte Jahr über neigen wir dazu, unsere Körper zu übersäuern. Alkohol, zu viel Zucker und Stress sowie die Ernährungsweise der westlichen Welt mit eiweißreichen Lebensmitteln können Gründe sein. Viele der Verbindungen in Milchprodukten, Käse und Fleisch wirken säuernd auf den Stoffwechsel. Nicht zu vergessen der hohe Eiweißgehalt von Getreide in Brot, Nudeln etc., daher kann Übersäuerung auch für Vegetarier ein Thema sein.

In der Regel ist unser Körper in der Lage, den Säure-Basen-Haushalt selbst zu regeln und überschüssige Säuren auszuscheiden. Helfen können basische Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Salat. Ein Anteil von 80g wären ideal bei insgesamt 100g Lebensmitteln. Säfte unterstützen zusätzlich. Zum Frühstück empfehlen wir kohlenhydratreiches Obst und getrocknete Früchte wie Datteln, Erdmandeln oder Haselnüsse anstelle von Weißmehl-Produkten wie Semmeln. Mittags und Abends schmecken Bowls, Salate mit Kräutern und viel Gemüse, sogar Gemüsekonserven. Oder Sie kochen warme Suppen mit Kartoffeln und Wurzelgemüse in der kalten Jahreszeit.

## MONATS-KÄSE-ANGEBOT

**Kümmelkäse ca. 180g Stück € 21,90/kg**

Schnittkäse 60% F.i.T. pasteurisiert

Der Allgäuer Kümmel ist eine ganz besondere Käse-Variante für alle Freunde deftig-rustikaler Brotzeiten - würziger Kümmel verleiht dem "Rotgeschmierten" seine exotisch-delikate Note.

**Allgäuer Wieserbrie ca. 180g Stück € 21,90/kg**

Weichkäse mit Edelschimmel, 48% F.i.T. mLab, pasteurisiert aus ausgesuchter und tagesfrischer Bioland-Heumilch. Der ÖMA Allgäuer Wieserbrie überzeugt durch sein feines Aroma.

**Gouda Pesto grün ca. 180g Stück € 22,90/kg**

Schnittkäse, 60% F.i.T. mLab, pasteurisiert

Dem Goudateig wird das typische grüne Pesto mit Basilikum, Knoblauch und Pinienkerne zugemischt.

**Coburger Butterkäse ca. 180g Stück € 16,50/kg**

Halbfester Schnittkäse, 50% F.i.T. mLab, pasteurisiert

Der „Coburger Butterkäse“ ist ein milder, fein-säuerlicher Schnittkäse in butterzarter Konsistenz - somit auch ein beliebter Kinderkäse

**Hausbergkäse ca. 180g Stück € 20,90/kg**

Hartkäse aus Rohmilch, Klabb, 50 % F.i.T. 5 Monate gereift ein aromatisch-würziger Käse aus Tirol

## Wir bitten um Teilnahme



Das Volksbegehren „Artenvielfalt - Rettet die Bienen“ möchte das Bayerische Naturschutzgesetz verbessern und ergänzen und so den Erhalt und die Stärkung unseres Artenreichtums (einschließlich des Bodenlebens) und des ökologischen Umbaus unserer Landwirtschaft im Freistaat Bayern fördern. Dabei stehen die Bienen stellvertretend für tausende von bedrohten Arten. Ziel ist, 1 Million Einträge in den bayrischen Rathäusern zu erreichen. Tragen Sie sich ein und helfen Sie mit, etwas gegen das Artensterben zu tun.

## Schnelle kalorienarme Hobelpfanne an Apfel-Quitte-Soße

### Zutaten:

2 Zwiebeln, 2 gelbe Rüben, 2 Topinambur, 1 Petersilienwurzel, 1 Rote Beete, ¼ Spitzkraut, 50g Sprossen, ½ Bund Petersilie, 100ml Apfel-Quittensaft, 2 EL Ghee, 4 EL Leinöl, Salz, Pfeffer

Pfanne auf höchster Stufe erhitzen. Ghee dazu geben, nach und nach das gesäuberte Gemüse gehobelt in die Pfanne geben, beginnend mit: Zwiebel, gelbe Rübe, Topinambur, Petersilienwurzel. Das Gemüse für 3 Minuten anbraten und mit dem Apfel-Quittensaft ablöschen sowie mit ½ TL Salz würzen.

Teller mit dem gebratenem Gemüse anrichten, Spitzkraut und Rote Beete als Rohkost darüber hobeln, Sprossen darauf drapieren und 1 EL Leinöl pro Teller darüber geben. Nach Bedarf nachwürzen.

Dazu empfehlen wir Apfel-Quitte-Spritz mit Mineralwasser.

### Kochtipps und Tricks:

Leinöl wird auch das Omega-3-Kraftpaket genannt und enthält nachweislich mehr als Fisch. Leinöl soll auch die Blutfettwerte und die Nierenwerte verbessern und den Blutdruck regulieren. Man kann sagen Leinöl ist ein Segen für den Körper und das Wohlbefinden.

Ghee ist geklärte Butter, man nennt es auch Butterschmalz. Das goldene Elixier kann bei erhöhten Cholesterinwerten oder Arteriosklerose helfen. Ghee enthält weder Eiweiß noch Milchzucker, es besteht also zu fast 100% reinem Fett. Ghee ist hoch erhitzbar, lange haltbar und wird von Laktoseintoleranten vertragen.



## Hokkaido-Auberginen-Dip gegrillt mit Krustenbrot & frischem Salat

### Zutaten für den Dip:

½ Kürbis, 1 Aubergine, 1 Knoblauchzehe, 7 EL Sonnenblumenöl, 3 EL Olivenöl, ½ Bund Schnittlauch, 1 Peperoni, 2 Msp. Curcuma, ½ TL Salz, 1 Brot Münchner Kruste, 100g Butter

### Zutaten für den Salat:

½ Eichblattsalat, 1-2 Clementinen, 50g Walnuskerne, 3 EL Balsamico, 3 EL Olivenöl, 1 EL Akazienhonig, frischer Rosmarin, Salz, Pfeffer

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Kürbis halbieren, entkernen und zusammen mit der ganzen Aubergine für 20 Minuten in den Backofen geben. Knoblauch schälen, von der Peperoni den Stiel entfernen und alles in ein Gefäß zusammen mit den Gewürzen zum Mixen geben. Den Schnittlauch sehr fein schneiden und beiseite stellen.

Zwischenzeitlich den Salat gründlich waschen, grob schneiden und zusammen mit den grob gehackten Walnüssen in eine Schüssel geben. Die Clementinen schälen und in kleine Scheiben geschnitten zum Salat dazugeben. Dressing aus den Zutaten herstellen und beiseite stellen. Etwas Rosmarin sehr fein hacken und in das Dressing geben.

Den Kürbis und die Aubergine aus dem Backofen nehmen, kurz abkühlen lassen. Beides von der Schale befreien und in den Mixer geben. Nach und nach das Öl einträufeln lassen und gut durchmischen. Zum Schluss den Schnittlauch (jetzt nicht mehr mixen) dazu geben, durchmengen und abkühlen lassen.

Dazu empfehlen wir Riedenburger Dinkelbier alkoholfrei.

