

Rezept

Hühnerfleisch mit Lauchzwiebeln

Zutaten:

600 g Hähnchenfilet
5 EL Sojasauce
5 EL Cherry
250 g Lauchzwiebeln
5 EL Öl
Salz und Zucker

Zubereitung:

Geschnetzeltes Fleisch in Sojasauce-Sherry-Gemisch mit Salz und Zucker 30 Minuten marinieren. Lauchzwiebeln in schräge Scheiben schneiden. Das Fleisch abtropfen lassen, Marinade auffangen. Fleisch im heißen Öl anbraten, Marinade zugeben. Lauchzwiebelringe kurz mitgaren. Alles auf gekochtem Reis servieren.



Guten Appetit!

Ernährung (Vitamine)

Die Vitamine sind lebensnotwendige Bestandteile unserer Nahrung. Auch wenn sie keine Energie liefern, sind sie trotzdem für viele Stoffwechselprozesse unentbehrlich. Es gibt die wasserlöslichen und die fettlöslichen Vitamine. Vitamin A, D, E und K sind fettlösliche Vitamine, welche nur zusammen mit Fett von unserem Körper aufgenommen werden können. Diese Vitamine können von unserem Körper gespeichert werden. Deshalb ist eine Überdosierung möglich. Vitamin C, Folsäure, Biotin, Rutin und der B-Komplex gehören zu den wasserlöslichen Vitaminen. Unser Körper kann diese Vitamine nur über kurze Zeit speichern, deshalb ist es wichtig diese mit der Nahrung regelmäßig aufzunehmen. Überschüssige Vitamine werden über die Niere ausgeschieden.

Liebe Grüße Dr. Sarah Chiti (Ernährungstherapeutin)



Industriezone - Zona Industriale 1/5
Eurocenter - 39011 Lana
Tel. +39 0473 201023 - Fax +39 0473 206969
info@biokistl.it - www.biokistl.it

Ausgabe 04/2010

PRODUKTE DES MONATS: Februar

Kräutermischung „Guten Tag“ (Biokistl)	4,30 €
Kräutermischung „Mutter – Kind“ (Biokistl)	4,30 €
Kräutermischung „Für Dich“ (Biokistl)	4,30 €
Orangen (1 kg)	1,15 €

Allerlei

Wir haben für Sie eine neue, übersichtlich gestaltete Produktliste verfasst. Inhaltlich finden Sie jetzt folgende Neuerungen:

- neue Einteilung der Produktgruppen
- Kennzeichnung der Biokistl - Eigenmarkeprodukte
- Kennzeichnung der neu eingeführten Produkte
- Klare Übersicht der Gewichtseinheiten und Preise

Sie finden genügend Platz um Ihre Bestellmengen anzugeben. Bestellen können Sie per

Tel +39 0473 201023 / Fax +39 0473 206969
SMS +39 334 7774465 - (NEUE NUMMER)
E-Mail info@biokistl.it

Günter - Geschäftsführer

Aus unserem Sortiment

Grüne Oliven in Salzlake 310 g

Zutaten: Oliven, Wasser, Meersalz, Zitronensaft.



Schwarze Oliven in Salzlake 310 g

Zutaten: Oliven, Wasser, Meersalz, Zitronensaft.



Gegrillte Auberginen in Olivenöl 280 g

Zutaten: Auberginen 64%, Olivenöl extravergine, Weinessig, Petersilie, Meersalz.



Getrocknete Tomaten in Olivenöl 280 g

Zutaten: Getrocknete Tomaten 57%, Olivenöl extravergine, Weinessig, Meersalz.



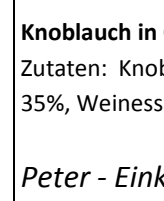
Frutti di capperi - Kapernfrüchte 200 g

Zutaten: Kapernfrüchte, Wasser, Weinessig, Meersalz.



Artischocken in Sonnenblumen- und Olivenöl 180 g

Zutaten: Artischocken 62%, Sonnenblumenöl 25%, Olivenöl extravergine 10%, Weinessig, Meersalz.



Knoblauch in Öl - Aglio sott'olio 180 g

Zutaten: Knoblauch 62%, Sonnenblumenöl 35%, Weinessig, Meersalz, Chili, Petersilie

Peter - Einkauf

Ricetta

Pollo con cipolle d'inverno

Ingredienti:

600 g pollo
5 cucc. salsa di soia
5 cucc Cherry
250 g cipolle d'inverno
5 cucc di olio
sale e zucchero

Preparazione:

Mettere il pollo nell'ammiscela di salsa di soia, cherry, sale e zucchero e lasciarlo riposare per ca. 30 min.

Tagliare le cipolle d'inverno in pezzi grandi.

Cuocere il pollo in olio e aggiungere dopo un po' la miscela. Aggiungere le cipolle d'inverno poco prima della cottura finale.

Servite il pollo con le cipolle con un riso.

Buon appetito

Alimentazione (vitamine)

Le vitamine sono vitali per il nostro corpo. Non hanno alcun contenuto calorico, e sono indispensabili per molti processi metabolici. Esistono le vitamine lipo- e idrosolubili.

Le vitamine A, D, E e K sono liposolubili e possono essere assunte dal nostro corpo solo in presenza di lipidi. Queste vitamine possono essere immagazzinate dal nostro corpo ed è possibile un sovradosaggio.

Vitamina C, acido folico, biotina, rutina, e il complesso B appartengono al gruppo delle vitamine idrosolubili. Il nostro corpo le può immagazzinare solo per breve tempo; per questo è importante che assumiamo le vitamine idrosolubili regolarmente con il nostro cibo. I nostri reni eliminano le vitamine in eccesso.

Cordiali saluti dott.ssa Sarah Chiti (dietista)



Industriezone - Zona Industriale 1/5
Eurocenter - 39011 Lana
Tel. +39 0473 201023 - Fax +39 0473 206969
info@biokistl.it - www.biokistl.it

pubblicazione 04/2010

OFFERTA DEL MESE: Febbraio

Kräutermischung „Guten Tag“ (Biokistl)	4,30 €
Kräutermischung „Mutter – Kind“ (Biokistl)	4,30 €
Kräutermischung „Für Dich“ (Biokistl)	4,30 €
Orangen (1 kg)	1,15 €

Varie:

Abbiamo creato per voi un nuovo listino dei prodotti aggiuntivi, con seguenti nuove caratteristiche

- nuova classificazione dei prodotti
- Identificazione dei prodotti Biokistl a marchio proprio
- marcatura dei prodotti di nuova introduzione
- Klare Übersicht der Gewichtseinheiten und Preise

Trovate abbastanza spazio per fare il Vs. ordine.

Ordinazioni possono essere fatti:

Tel +39 0473 201023 / Fax +39 0473 206969

SMS +39 334 7774465 - (NUMERO NUOVO)

E-Mail info@biokistl.it

Günter - amministratore

Dal nostro assortimento

Olive verdi in salamoia 310 g

Ingredienti: olive, acqua, sale marino, succo di limone.



Olive nere in salamoia 310 g

Ingredienti: olive, acqua, sale, limone.



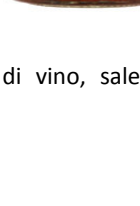
Melanzane grigliate sott'olio d'oliva 280 g

Ingredienti: melanzane 64%, olio extravergine d'oliva, aceto di vino, prezzemolo, sale marino.



Pomodori essiccati sott'olio d'oliva 280 g

Ingredienti: pomodori secchi 57%, olio extravergine d'oliva, aceto di vino, sale marino.



Frutti di capperi 200 g

Ingredienti: frutti di capperi, acqua, aceto di vino, sale marino.

Carciofi sott'olio 180 g

Ingredienti: carciofi 62%, olio di girasole 25%, olio extravergine d'oliva 10%, aceto di vino, sale marino

Aglio sott'olio 180 g

Ingredienti: aglio 62%, olio di girasole 35%, aceto di vino, sale marino, peperoncino, prezzemolo



Peter - acquisti