

Biokiste®

INFO 39 | 27.09.-03.10.2021

#gegenlebensmittelverschwendung

Der 29. September wurde von den Vereinten Nationen zum **Internationalen Tag gegen Lebensmittelverschwendung** erklärt. Weltweit gehen etwa ein Drittel der Lebensmittel, welche für die menschliche Ernährung produziert werden, verloren. Im eigenen Haushalt ist jede Person durchschnittlich für ungefähr **74kg an weggeworfenen Lebensmitteln** verantwortlich. Zusammen können wir mit ein paar einfachen Tipps zur Verbesserung der Situation beitragen:

- Nur Lebensmittel kaufen die man auch verwertet
- Richtiges Lagern der Lebensmittel erhöht Haltbarkeit
- Auch hässliches Obst & Gemüse kaufen
- Reste einfrieren und zu einem späterem Zeitpunkt genießen

#biokistl #südtirol #biolbensmittelfürgenießer #nachhaltig #bio

#rezeptderwoche

Hummus

Zutaten:

100 g getrocknete Kichererbsen
(ca. 200 g vorgekochte
Dosen Kichererbsen)

Weiteres:

Salz
Gewürze nach Wahl



Zubereitung: Wenn Ihr getrocknete Kichererbsen verwendet: die Kichererbsen für 8 - 12 Stunden in reichlich Wasser einweichen. Das Einweichwasser wegschütten (enthält den Giftstoff Phasin) und die Kichererbsen für eine Stunde in ungesalzenem Wasser kochen. Das Kochwasser auffangen, damit Ihr es später verwenden könnt. Wenn Ihr Dosen-Kichererbsen verwendet: einfach das Abtropfwasser auffangen und für später aufbewahren! Die gekochten Kichererbsen mixen und immer wieder etwas Kichererbsenwasser (oder auch normales Wasser) dazugeben, bis der Aufstrich eine feine, cremige Konsistenz hat. Salzen, abschmecken und mit Gewürzen je nach Geschmack verfeinern. Zum Hummus kann man super mit im Ofen geschmorte Rote Bete, Karotten, Kürbis, verschiedenen Samen, Kohlrabi- oder Radieschenblätter und vielem mehr verfeinern!

Rezept vom
STEINEGGERHOF
Ride & Chill

--> Zweites Rezept auf der Rückseite

Produkte des Monats

OKTOBER



Kürbis (Hokkaido/Butternut)
-25 %
(IT/Apulien)



Rohren
-25 %
(IT/Südtirol)



Birnen
-25 %
(IT/Venetien/Apulien)



Haushaltsartikel
-15 %

Doraplast
Gemüsebürste natur
5.87 € anstatt 6.90 €
Schäler Y
3.39 € anstatt 3.99 €
triangle
Gemüsemesser
8.93 € anstatt 10.50 €



Snack
-15 %
Trafo (125g)
Kartoffelchips Paprika
1.69 € anstatt 1.99 €



Körner
-15 %
Biokistl (1kg)
Weizen
1.78 € anstatt 2.09 €
Dinkel
3.27 € anstatt 3.85 €



Kartoffel
-15 %
Moleshof (2,5kg)
Kartoffel im Sackl (festkochend)
Kartoffel im Sackl (mehlig)
Kartoffel im Sackl (rot)
5.02 € anstatt 5.90 €



NEU IM SORTIMENT:

Waldhonig
Kräuterschlössl (450g)
Preis: 10,50 €

Biokiste®

INFO 39 | 27.09.-03.10.2021

#controllisprecoalimentare

Il 29 settembre è stato dichiarato dalle Nazioni Unite **Giornata internazionale della Consapevolezza sugli Sprechi e le Perdite Alimentari**. In tutto il mondo, circa un terzo del cibo prodotto per il consumo umano viene sprecato. Nelle nostre case, ogni persona è responsabile di una media di circa **74 kg di cibo buttato via**. Insieme, possiamo contribuire a migliorare la situazione con alcuni semplici consigli:

- Comprare solo il cibo che si mangia
- Conservare adeguatamente il cibo per aumentare la durata di conservazione
- Comprare anche la frutta e la verdura brutta
- Congelare gli avanzi e gustare in un secondo momento

#biokistl #altoadige #alimentaribiologiciperbuongustai #sostenibile

#ricettasettimanale

Canederli di bietola con salsa di formaggio

Per 4 persone

Canederli:

- 500 g pane per canederli
- 8 uova
- 2 cipolle
- 2 piccole bietole
- 1 C burro (o olio)

Salsa di formaggio:

- 300 g formaggio di montagna
- 100 g parmigiano
- 300 ml latte
- 2 C burro
- 2 c farina

Altro:

- sale, pepe



Canederli di bietola: Versare il pane per canederli in un tegame. In una pentola far rosolare la cipolla ed il burro. Tagliare la bietola lavata finemente. Aggiungere la bietola alle cipolle e stufare per poco tempo. Unire tutto con le uova e il pane e mescolare bene. Salare e pepare. Impastare in una massa liscia, poi formare gnocchi uniformi e bollirli per 15-20 minuti o vaporare per 20 minuti.

Salsa di formaggio di montagna: Far scogliere il burro e aggiungere la farina, versare e mescolare brevemente il latte. Sempre mescolando portare ad ebollizione e aggiungere il formaggio grattugiato a scaglie. Dopodiché aggiungere il parmigiano, salare e pepare a piacere. Frullare finché la salsa diventa molto fine.

--> Seconda ricetta sul retro

Prodotti del mese

OTTOBRE



zucca (Hokkaido/Butternut)
-25 %
(IT/Puglia)



rapa rossa
-25 %
(IT/Alto Adige)



pera
-25 %
(IT/Veneto/Puglia)

articoli casalinghi
-15 %



Doraplast
spazzola per verdura
5.87 € invece di 6.90 €
pelapatate Y
3.39 € invece di 3.99 €
triangle
coltello
8.93 € invece di 10.50 €



snack
-15 %
Trafo (125g)
patatine alla paprika
1.69 € invece di 1.99 €



grani
-15 %
Biokistl (1kg)
frumento
1.78 € invece di 2.09 €
farro
3.27 € invece di 3.85 €



patate
-15 %
Moleshof (2,5kg)
patate sode in sacchetto
patate farinose in sacchetto
patate rosse in sacchetto
5.02 € invece di 5.90 €



PRODOTTO NUOVO:

miele di bosco
Kräuterschlössl (450g)
prezzo: 10,50 €