



KW 3 - 13.01.- 19.01.2025

bio
mitter
...bringt's

S' BIOBLATTL

„Biokisterl aus Karton“

Ihr werdet Euch vielleicht schon einmal gefragt haben, warum unsere Biokisten aus Karton sind. Das ist der Grund:

Die **Mehrwegkartons** sind eine hervorragende Möglichkeit den Verpackungsmüll zu reduzieren. Im Gegensatz zu Einwegverpackungen, die nach einmaligem Gebrauch im Müll landen, können Mehrwegkartons mehrfach verwendet werden. Sie sind robust, langlebig und bieten eine sichere Möglichkeit, Produkte zu transportieren. Durch die **Wiederverwendbarkeit** tragen sie dazu bei, den Bedarf an neuen Materialien zu **verringern und die CO₂-Emissionen**, die bei der Herstellung und Entsorgung von Verpackungen entstehen, zu reduzieren.

Wir können die Haltbarkeit der Kartons noch erhöhen, indem wir die Griffe extra verstärken. **So verlängert sich die „Lebensdauer“ um 120%!!!**



Tipp der Woche

Du kannst mit einem Sparschäler perfekte Scheiben von Hartkäse, wie Parmesan, schneiden. Dazu braucht es deutlich weniger Zeit zum Putzen, als herkömmliche Käsereiben oder Küchenmaschinenaufsätze.



Yacon-Wok-Gemüse

Zutaten:

1 große Yaconwurzel
1 rote Paprika
1 Zucchini
1 Karotte
1 Handvoll
Zuckerschoten
1 Knoblauchzehe
1 EL Sojasauce
1 TL Sesamöl
1 TL Ingwer (gerieben, optional)
1 EL Pflanzenöl
Optional: Sesam oder
Frühlingszwiebeln zum Garnieren



Zubereitung:

Vorbereitung: Yaconwurzel, Paprika, Zucchini und Karotte in feine Streifen oder kleine Stücke schneiden.
Knoblauch und Ingwer fein hacken.

Anbraten: Pflanzenöl im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen.

Knoblauch und Ingwer hinzufügen und 1 Minute unter Rühren anbraten.

Gemüse garen: Die Yaconwurzel, Karotte und Paprika in den Wok geben und bei mittlerer bis hoher Hitze 3-4 Minuten anbraten.

Zucchini und Zuckerschoten hinzufügen und weitere 2-3 Minuten braten. Dabei ständig rühren, damit nichts anbrennt.

Würzen: Mit Sojasauce und Sesamöl ablöschen, gut vermischen und kurz ziehen lassen.

Servieren: Das Wok-Gemüse auf Teller verteilen.

Nach Belieben mit Sesam, Frühlingszwiebeln oder frischem Koriander garnieren.

Guten Appetit!