

Einkauf Tipp

Buurelädeli“ Obstgarten

In unserem Buurelädeli bieten wir Ihnen unsere eigenen Produkte und ein Vollsortiment an Gemüse und Obst. Die Produkte, welche wir nicht selber produzieren, beziehen wir jeweils frisch von der Zürcher Markthalle und den Produzenten aus der Region. Wir haben ein grosses Sortiment an verschiedenen Konfitüren, Knöpfli, Teigwaren, Fleisch vom Weideschwein, Kalbfleisch, Eier (Mobile Hühnerhaltung), Dörrfrüchten, Mehl und drei Sorten Sirup. Unsere Weine vom hofeigenen Rebberg.

www.obstgarten-spreitenbach.ch

WEB: www.mitmachregal.ch

Mail: team@mitmachregal.ch

Beschaffung von Lebensmitteln

geht auch mal anders:

Kurze Transportwege bevorzugen. Was am lokalen Markt oder beim Bauernhof im Dorf gekauft werden kann, hat einen besseren ökologischen Fussabdruck. Neben lokal sind auch saisonal und pflanzenbasiert sowie biologisch produziert, wichtige Faktoren für nachhaltige Ernährung.

Lebensmittel-

kooperativen

Dorfläden

lokale Märkte

Madame Frigo

Too Good To Go

Einfach ausprobieren

Rezept Idee

Bulgur-Salat

Bulgur-Salat

Zutaten:

80 g Bulgur (CH), 1 Knoblauchzehe, 1 rote Zwiebel, 450 g gehackte frische Tomaten, 40 g Tomatenmark, gehackte Blatt Petersilie und Koriander, 1 kl. Chilischote, Salz & Pfeffer, etwas Brühe.

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anschwitzen, dann die Chili in Streifen schneiden und dazu geben, anschliessend den Bulgur dazu geben und kurz mit schwitzen lassen. Das Ganze mit den gehackten Tomaten, der Brühe und dem Tomatenmark ablöschen, zum Schluss mit Salz & Pfeffer würzen und die gehackten Kräuter unterheben.

Ca. 15 min. leicht köcheln lassen

Menge für ca. 10 Personen

-> Kauf nur so viel, wie du brauchst

-> Vermeide Food waste

-> Kauf Lebensmittel mit kurzen Transportwegen

-> Regional und saisonal

WEB: www.mitmachregal.ch

Mail: team@mitmachregal.ch

„Nachhaltiger geht immer“