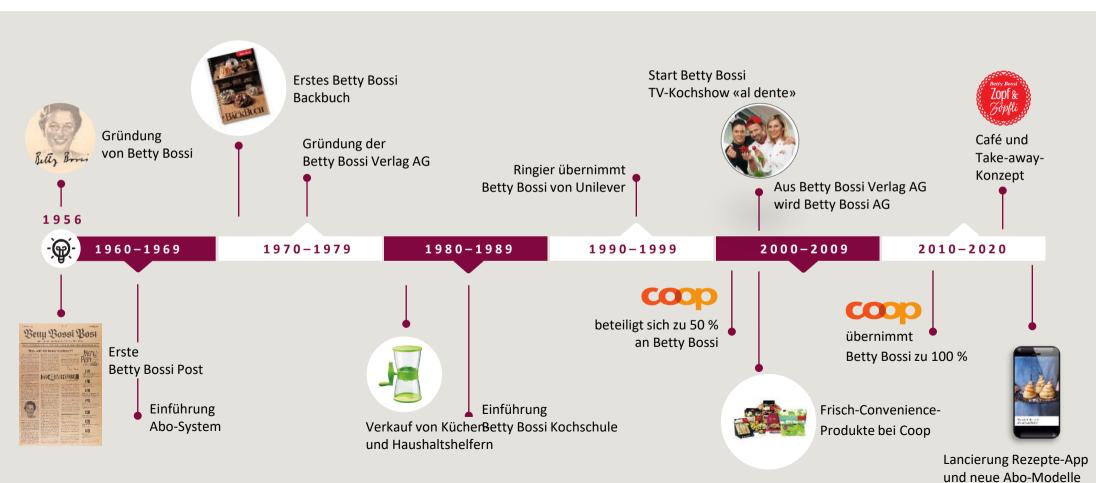
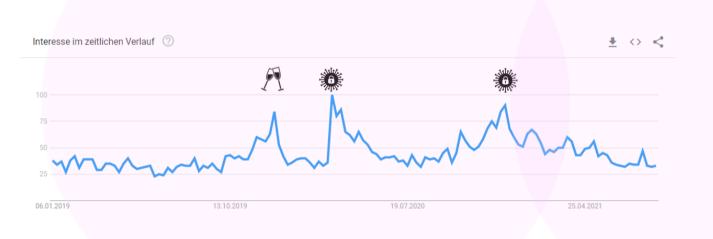


Betty Bossi seit 1956



Betty Bossi: Was koche ich heute?!





Quelle: www.trends.google.de

03.09.2021 | Fachtagung SGE





Betty Bossi



Pulled Mushrooms im Bao Bun

- Nor- und zubereiten:ca. 40 Min.
- Aufgehen lassen: ca. 2 Std.
- ₿ vegetarisch

Stück (1/12): 274 kcal, F16 g, Kh 26 g, E 5 g

Zutaten

350 g Mehl 1 Prise Salz

0.25 TL Natron

2 EL Zucker

0.5 Würfel Hefe (ca. 20 g)

1.75 dl lauwarmes Wasser

4 EL Sonnenblumenöl Öl zum Bestreichen

250 g Pom Pom Pilz, grob zerzupft

4 EL Sojasauce

2 EL Sesamöl

0.25 Zitronengras, Inneres fein

0.5 roter Peperoncino

1 Kaffirlimetten-Blatt

1 Bund Koriander

1 Bio-Zitrone, wenig abgeriebene

150 g Veganaise oder Free From

50 g geröstete und gesalzene

Cashew-Nüsse, grob gehackt 100 g Kimchi (z. B. Karma)

2 Snackgurken, in feinen Scheiber

1 Beutel Micro Greens (z. B. Betty Bossi)

Und so wirds gemacht:

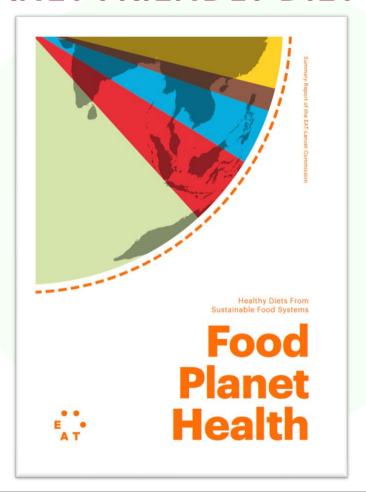
- 1. Buns: Mehl, Salz, Natron, Zucker und Hefe in einer Schüssel. mischen. Wasser und Öl dazugiessen, ca. 10 Min, zu einem weichen. glatten Teig kneten. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 2 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen. Teig in 12 Portionen teilen, zu Kugeln formen, auf je ein Stück Backpapier legen. Mit den Händen ca. 5 mm dick flach drücken, mit wenig Öl bestreichen. Ein Dämpfkörbchen in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter den Körbchenboden einfüllen, Teigstücke mit dem Backpapier ins Dämpfkörbchen legen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. garen.
- 2. Füllung: Pilze, Sojasauce, Sesamöl, Zitronengras, Peperoncino und Limettenblatt in den Vakuumbeutel geben, fachgerecht vakuumieren. 3 Liter Wasser auf 80 Grad erwärmen. Vakuumbeutel beigeben. Garzeit 3 Stunden. Pilze und alle Zutaten mit dem entstandenen Saft in eine Pfanne giessen, aufkochen, einkochen, bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist.
- 3. Koriander-Veganaise: Koriander im Salzwasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken, trockentupfen, Veganaise, Zitronenschale und Korjander in einem Mixer pürieren.
- 4. Buns aufschneiden, etwas Koriander-Veganaise darauf streichen, mit den Pilzen. Nüssen. Kimchi. Gurken und Micro Greens füllen.

Ergibt: 12 Buns

Für Vegis, Veganer und Flexitarier.



PLANET FRIENDLY DIET



1 Goal - 2 Targets - 5 Strategies

Target 1 **Healthy Diets**

Healthy diets have an optimal caloric intake and consist largely of a diversity of plant-based foods, low amounts of animal source foods, contain unsaturated rather than saturated fats, and limited amounts of refined grains, highly processed foods and added sugars.

		Macronutrient intake grams per day (possible range)	Caloric intake kcal per day
-totale-	Whole grains Rice, wheat, corn and other	232	811
0	Tubers or starchy vegetables Potatoes and cassava	50 (0-100)	39
Ý	Vegetables All vegetables	300 (200-600)	78
1	Fruits All fruits	200 (100-300)	126
0	Dairy foods Whole milk or equivalents	250 (0-500)	153
	Protein sources		
•	Beef, lamb and pork	14 (0-28)	30
	Chicken and other poultry	29 (0-58)	62
	Eggs	13 (0-25)	19
	Fish	28 (0-100)	40
0	Legumes Nuts	75 (0–100) 50 (0–75)	284 291
	Added fats		
	Unsaturated oils	40 (20-80)	354
	Saturated oils	11.8 (0-11.8)	96
0	Added sugars		
	All sugars	31 (0-31)	120
le 1 intifi	c targets for a planetary health diet, with p	possible ranges, for an intake of 2500	kcal/day.
al pop	he planetary health diet, which is based on health core ulation should eat exactly the same food, nor does it p of food intakes, which combined in a diet, would op sealth diet is necessary and should reflect the culture.	rescribe an exact diet. Instead, the planetary hea stimize human health. Local interpretation and a	Ith diet outlines empirical food group daptation of the universally applicable

Quelle:https://eatforum.org/eat-lancet-commission/

03.09.2021 | Fachtagung SGE

"Nothing tastes as good as skinny feels"

Kate Moss





Quellen: Welt-Adipositas-Tag: 6 Fakten zum Übergewicht - Blick

03.09.2021 | Fachtagung SGE Betty Bossi







Media Gallery | UConn Rudd Center for Food Policy & Obesity

03.09.2021 | Fachtagung SGE





VEGANER HAFER-DRINK

10 MIN.

10 MIN GESAMT 47 KCAL PRO DI

- ① vegan, ohne Laktose | Fett: 1 g, Kohlenhydrate: 7 g, Eiweiss: 2 g pro d
- (i) Rezept von: Fanny Frey fannythefoodie

DAS BRAUCHTS FÜR <u>8 DL</u>

100 g Haferflocken 7 ½ dl Wasser

7 ½ dl Wass 1 Prise Salz

Utensilien

hafermilch

Für eine verschliessbare Flasche (ca. 8 dl)

UND SO WIRDS GEMACHT

Haferflocken mit dem Wasser und Salz im Mixglas pürieren (nicht zu lange, der Drink wird sonst schleimig), durch ein Passiertuch aus Vlies giessen, Flocken etwas pressen. Hafer-Drink in eine saubere, heiss ausgespülte Flasche abfüllen.

GUT ZU WISSE



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/17131/





Marianne 29 Mai 2018

endlich ein Fruchtjoghurt OHNE Zuckerzusatz und vor allem auch ohne Zuckerersatzstoffe! es schmeckt wunderbar cremig - das Naturejoghurt oberhalb des Fruchtanteils ist mild - kein bisschen sauer - fein!



Vielen Dank!

Simone Jones

Leitung Food Consulting, Mitglied der Geschäftsleitung

Betty Bossi, Division der Coop Genossenschaft Dornacherstrasse 318 4053 Basel

simone.jones@bettybossi.ch