

**EINKAUFEN
MIT KOPF UND HERZ.
COMPRARE
CON TESTA E CUORE.**

**Achte beim Einkauf auf regionale
und saisonale Produkte!
Besorge jene Produkte, die in
Südtirol nicht produziert
werden, aus dem Fairen Handel!**

**Preferite i prodotti regionali e
stagionali quando fate acquisti ...
e quello che non è prodotto
in Alto Adige acquistatelo
al commercio equo e solidale!**



beherzt bewegt
Katholische Frauenbewegung
begeistert



Wir engagieren uns gesellschaftspolitisch und sensibilisieren für Fragen der Zeit im Hinblick auf Frieden, Gerechtigkeit und Bewahrung der Schöpfung. Wir arbeiten für ein gutes soziales Miteinander – lokal und global – und vernetzen uns mit anderen Organisationen.

Ci impegniamo in attività socio-politiche e solleviamo la consapevolezza delle questioni contemporanee riguardanti la pace, la giustizia e l'integrità del Creato. Lavoriamo per una buona cooperazione sociale – a livello locale e globale – e facciamo rete con altre organizzazioni.

Die Weltläden verkaufen Produkte aus dem fairen Handel. Sie wollen Produzent*innen menschenwürdige Lebens- und Arbeitsbedingungen ermöglichen, leisten in Südtirol Sensibilisierungsarbeit und organisieren Veranstaltungen. Dabei berichten sie von Handelspartnerschaften, die auf Dialog, Transparenz und Respekt bauen und nach mehr Gerechtigkeit im internationalen Handel streben.

Le Botteghe del Mondo sono negozi specializzati nel commercio equosolidale, che organizzano eventi e azioni per dimostrare come un'economia umana può esistere; un' economia dove l'uomo vive in sintonia con sé stesso ed il mondo che lo circonda.



**Südtiroler
Bäuerinnenorganisation**

Nahversorgung garantiert Frische, Qualität und Herkunft. Nahversorgung bedeutet auch Nahverhältnis zwischen Bäuerinnen, Bauern und Verbraucher. Diese Nähe soll erhalten bleiben, weil sie nachhaltig ist, unsere Kulturlandschaft und Lebensqualität stärkt und weil sie verbindet.

L'approvvigionamento locale garantisce freschezza, qualità e origine controllata. L'offerta locale significa anche uno stretto rapporto tra agricoltor* e consumator*. Questa vicinanza deve essere mantenuta perché è sostenibile, rafforza il nostro paesaggio culturale, la qualità della vita e soprattutto ci unisce.

DEINE ERNÄHRUNG.
DEINE SÜDTIROLER BÄUERIN.
LA TUA ALIMENTAZIONE.
LA TUA CONTADINA.

Bäuerinnen und Bauern erzeugen hochwertige Lebensmittel, pflegen dabei unsere Landschaft und sorgen für genussvolle Momente. Denke mal darüber nach, wie die Landwirtschaft auch ein Teil von deinem Leben in Südtirol ist.

Gli agricoltori producono cibo di alta qualità e, allo stesso tempo, si prendono cura del nostro paesaggio e offrono momenti piacevoli. Pensate a come anche l'agricoltura fa parte della vostra vita in Alto Adige.

**WIR SIND DABEI!
STIAMO INSIEME!**



DEINE ERNÄHRUNG.
DEINE SÜDTIROLER BÄUERIN.
LA TUA ALIMENTAZIONE.
LA TUA CONTADINA.

Südtiroler
Bäuerinnenorganisation



beherzt bewegt
Katholische Frauenbewegung
begeistert

Südtiroler Bäuerinnenorganisation (SBO)/Associazione delle Donne Coltratrici Südtirolesi
Kanonikus-Michael-Camper-Sträße/
Via C.-M.-Camper, 5
39100 Bozen/Bolzano
Tel. 0471 999 333
info@deinsuedtirolerbauer.it
www.deinsuedtirolerbauer.it

Südtiroler Bäuerinnenorganisation (SBO)/Associazione delle Donne Coltratrici Südtirolesi
Kanonikus-Michael-Camper-Sträße/
Via C.-M.-Camper, 5
39100 Bozen/Bolzano
Tel. 0471 999 460, info@baeuerinnen.it
www.baeuerinnen.it

**Katholische Frauenbewegung (kfb)/
Azione Cattolica delle Donne
della Diocesi Bolzano-Bressanone**
Südtiroler Straße/Via Alto Adige, 28
39100 Bozen/Bolzano
Tel. 0471 972 397, info@kfb.it
www.kfb.it

**Netzwerk Südtiroler Weltläden
c/o Weltläden/Rete delle Botteghe
del Mondo dell'Alto Adige**

**c/o Bottega del Mondo
Südtirolerstr./Via Alto Adige, 6**

**39100 Bozen/Bolzano
Tel. 366 982 1798
netzwerk@weltladen.bz.it
www.weltladen.bz.it**

**Indirizzi e Contatti
Adressen und Kontaktdaten**

„Local – seasonal – fair“ Wir sind dabei!
ist ein Gemeinschaftsprojekt mit dem Ziel, Bewusstsein zu schaffen für globale Zusammenhänge und soziale Fairness – auch in Südtirol. Konsum darf nicht auf Kosten von Mensch und Natur gehen. Wir Konsument*innen haben es in der Hand!
“Local – Seasonal – Fair” Stiamo insieme! È un progetto comune con l'obiettivo di creare più consapevolezza per il contesto globale e l'equità sociale – anche in Alto Adige. Il consumo non deve andare a scapito delle persone e della natura. Fare la differenza sta a noi!

APFELSTRUDEL STRUDEL DI MELE

SEASONAL — FAIR — LOCAL



Apfelstrudel aus regionalen und fairen Zutaten

Strudel di mele con ingredienti regionali ed equosolidali

MÜRBTEIG/IMPASTO:

- 250g Mehl/farina
- 125g Zucker/zucchero
- 125g Butter/burro
- 1 Ei/uovo
- Mark einer ½ Vanilleschote/ ½ bacca di vaniglia
- 1 TL Backpulver/ 1 cucchiaino di lievito
- 1 Prise Salz/pizzico di sale
- Abgeriebene Zitronenschale/ Scorza di limone

Mehl auf die Arbeitsplatte sieben, Butter mit dem Mehl zerbröseln. Zucker, Ei, Vanillemark, Zitrone, Salz und Backpulver dazugeben und alles rasch zu einem Teig kneten. Die Äpfel entkernen und schälen. Feinblättrig schneiden und mit den Zutaten vermischen, außer den Bröseln. Etwas ziehen lassen. Die Hälfte vom Mürbteig ausrollen, auf das mit Papier ausgelegte Backblech legen, Bröseln darauf verteilen. Nun die Fülle darauf verteilen. Die andere Hälfte des Teiges ausrollen und über die Fülle legen. Alles gut verschließen und mit dem übrig gebliebenen Teig verzieren, mit Ei bestreichen und bei 180° 35–40 Minuten backen.

FÜLLE/RIPIENO

- 10 mittelgroße Äpfel/mele di medie dimensioni
- Saft von ½ Zitrone/ ½ succo di limone
- Etwas Rum/rum q.b.
- 30g Rosinen/uvetta
- 20g Pignoli/pinoli
- 1 Msp. Zimt/pizzico di cannella
- 80g Zucker/zucchero
- 50g geröstete Semmelbrösel/pangrattato tostato
- Abgeriebene Zitronenschale/ Scorza di limone

Setacciare la farina sul piano di lavoro, sbriciolare il burro con la farina. Aggiungere: zucchero, uova, vaniglia, limone, sale e lievito. Impastare il tutto velocemente. Sbucciare le mele e tagliarle in fettine sottili. Mescolarle con tutti gli ingredienti del ripieno (tranne il pangrattato) e poi lasciarlo riposare. Successivamente stendere metà della pasta frolla, metterla su una teglia foderata con la cartaforro e cospargervi sopra il pangrattato. Adagiare sopra il composto di mele. Stendere l'altra metà della pasta e adagiarla sul ripieno. Chiudere bene il tutto e decorare con la pasta rimasta, spennellare il tutto con l'uovo e cuocere a 180° per 35–40 minuti.

ZUTATEN INGREDIENTI



Mehl/Farina

gemahlen aus bestem heimischen Getreide
Macinato con il miglior grano locale



Butter/Burro

Butter aus Südtiroler Milch
Burro di latte dell'Alto Adige



Ei/Uova

Freilandei mit Qualität aus Südtirol
Allevamento all'aperto di qualità dell'Alto Adige



Äpfel/Mele

knackig, saftig, süß aus Südtirol
Croccanti, succose e dolci dell'Alto Adige

Pignoli/Pinoli

von Kleinbauern aus Italien
da piccole aziende italiane



Zimt/Cannella

Fair Trade aus Sri Lanka
Commercio equo dallo Sri Lanka



Rosinen/Uvetta

Fair Trade aus der Türkei
Commercio equo dalla Turchia

Rum

Fair Trade aus Kuba
Commercio equo da Cuba



Zucker/Zucchero

Fair Trade aus Paraguay
Commercio equo dal Paraguay



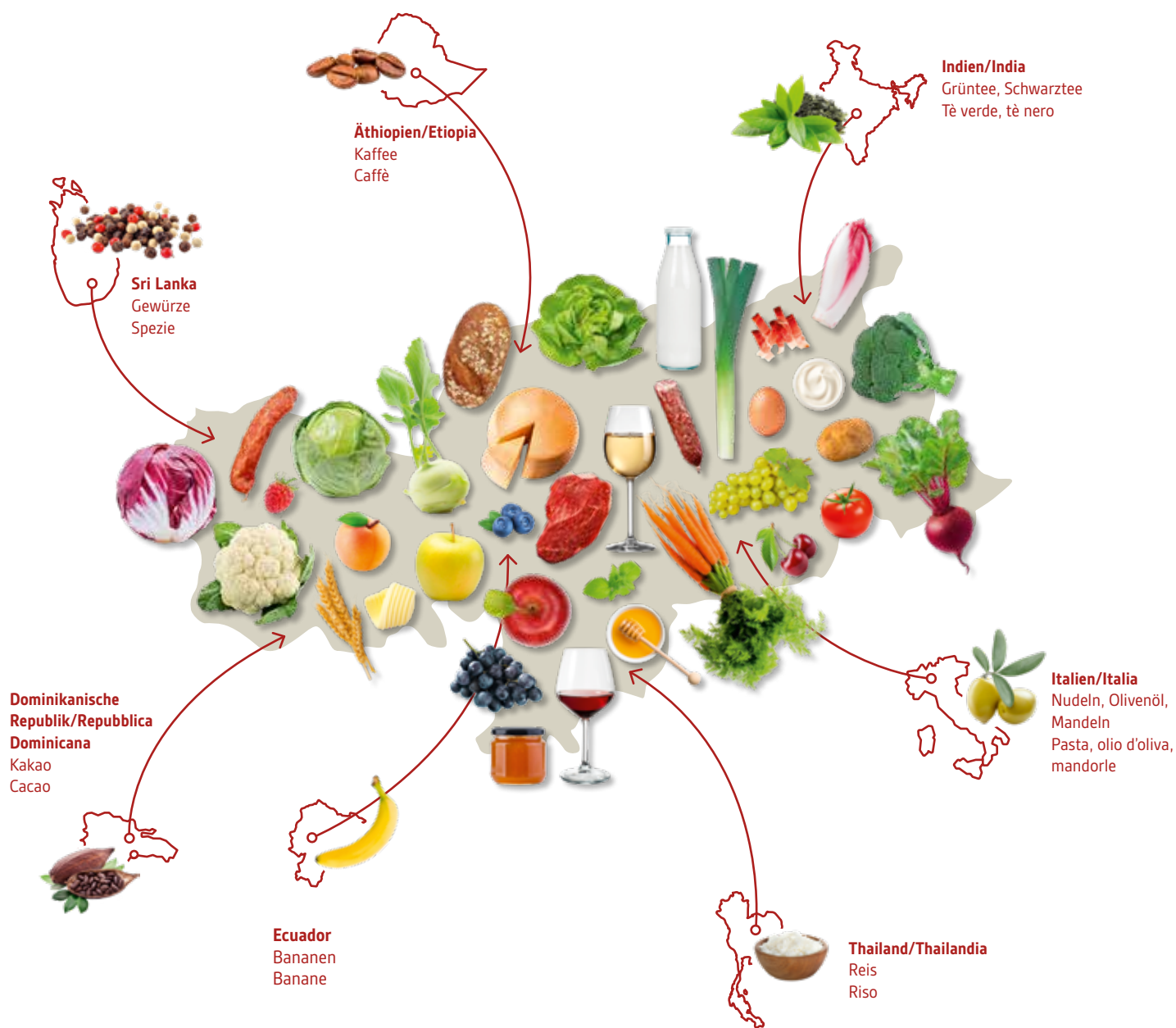
Vanille/Vaniglia

Fair Trade aus Madagaskar
Commercio equo dal Madagascar



Zitronen/Limoni

von Kleinbauern aus Italien
da piccole cooperative italiane



ZUTATEN INGREDIENTI



Mehl/Farina

gemahlen aus bestem heimischen Getreide
Macinato con il miglior grano locale



Butter/Burro

Butter aus Südtiroler Milch
Burro di latte dell'Alto Adige



Ei/Uova

Freilandei mit Qualität aus Südtirol
Allevamento all'aperto di qualità dell'Alto Adige



Äpfel/Mele

knackig, saftig, süß aus Südtirol
Croccanti, succose e dolci dell'Alto Adige

Pignoli/Pinoli

von Kleinbauern aus Italien
da piccole aziende italiane



Zimt/Cannella

Fair Trade aus Sri Lanka
Commercio equo dallo Sri Lanka



Rosinen/Uvetta

Fair Trade aus der Türkei
Commercio equo dalla Turchia

Rum

Fair Trade aus Kuba
Commercio equo da Cuba



Zucker/Zucchero

Fair Trade aus Paraguay
Commercio equo dal Paraguay



Vanille/Vaniglia

Fair Trade aus Madagaskar
Commercio equo dal Madagascar



Zitronen/Limoni

von Kleinbauern aus Italien
da piccole cooperative italiane