

2022  
KW 44

Josef Posch



Tiroler Gemüsebox OG  
Familie Lebesmühlbacher  
A-6233 Kramsach · Wittberg 24  
Tel: 05337 – 64 563 · Fax: 63601  
E-Mail: tiroler@gemuesebox.at  
www.tiroler.gemuesebox.at



### Die Kloane:

1 Chinakohl, 10 dag Vogerlsalat,  
½ kg Sauerkraut, 1 Bund  
Radieschen, 30 dag Blattspinat

### Gemüsebox:

1 Chinakohl, 1 roter Blattsalat,  
½ kg Sauerkraut, 1 Bund  
Radieschen, 40 dag Blattspinat,  
1 Pastinake, 5 Karotten

### Familienbox:

1 Chinakohl, 10 dag Vogerlsalat,  
1 roter Blattsalat, ¼ kg Sauerkraut,  
1 Melanzani, 2 Bund Radieschen,  
60 dag Blattspinat, 1 Pastinake

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

## Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Fast alle Herbstgemüsesorten stehen sehr lange während des Jahres am Feld. Die heranwachsenden Früchte hatten sehr viel Zeit, um Nährstoffe aufzunehmen. Die im Boden befindlichen Mineralstoffe und Spurenelemente werden durch Feuchtigkeit gelöst und über das Wurzelsystem aufgenommen. Deshalb enthält Herbst- und lagerfähiges Wintergemüse besonders viel Eisen, Calcium, Magnesium, Mangan, Zink, Kupfer und vieles mehr. All diese lebensnotwendigen Stoffe wirken basisch und helfen, die Säureanflutung im Körper zu reduzieren.

Faustregel für eine gesunde Ernährung: Essen Sie jeden Tag mindestens 5 Portionen Gemüse und Obst (1 Portion entspricht dem Volumen Ihrer eigenen geballten Faust) in 5 verschiedenen Farben. Wenn Sie dies regelmäßig in Ihren Alltag einbauen, werden Sie ein funktionierendes Immunsystem aufbauen.

**SAISONENDE:** Die reguläre Saison **endet** mit der **Lieferung in KW 48** (30.11.-2.12.2022).

**WINTERKISTEN:** KW 04 (25.-27.1.2023) und KW 08 (22.-24.2.2023). Infos zum **Saisonstart 2023** finden Sie ab Anfang April auf unserer Website.

Wir wünschen Ihnen nun einen guten Appetit ... und bleiben Sie gesund!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

### Zusatzbox: Äpfel

10 kg Boskoop

Preis: € 24,40 inkl. MwSt.

### Zusatzbox: Lagerbox klein

2 kg Rohnen, 3 kg Karotten ungewaschen

Preis: € 11,95 inkl. MwSt.

### KW 45: 09.-11.11.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 08.11.2022, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

### Winterkisten 2023

KW 04 25.-27.01.2023

KW 08 22.-24.02.2023

### Vorschau Zusatzboxen 2022/2023

|       |                  |   |                    |
|-------|------------------|---|--------------------|
| KW 46 | 16.-18.11.2022   | <b>Apfelsaft</b> (10 l)   | € 28,40            |
| KW 47 | 23.-25.11.2022   | <b>Äpfel</b> (3 kg Jonagold & 7 kg Topaz)<br><b>Lagerbox</b> groß (2 kg Rohnen, 3 kg Karotten, 1 Sellerie, 2 Pastinaken, 1 Chinakohl) | € 24,40<br>€ 17,20 |
| KW 48 | 30.11.-2.12.2022 | <b>Kartoffeln</b> Evita (10 kg)   | € 14,40            |
| KW 04 | 25.-27.01.2023   | <b>Äpfel</b> (6-7 kg Topaz & 3-4 kg Rubinella)  | € 24,40            |
| KW 08 | 22.-24.02.2023   | <b>Kartoffeln</b> Evita (10 kg)   | € 14,40            |

## REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter [www.tiroler.gemuesebox.at](http://www.tiroler.gemuesebox.at)

### Piadina – dünne italienische Fladenbrote-in der Pfanne gebacken

Rezept für 2 Personen, 2-4 Fladen (je nach Größe der Pfanne)

**Teig für Fladen:** 100 g Mehl (Typ 550), 50 ml Wasser, 2 EL Olivenöl, 3 g Backpulver, ½ TL Salz

Aus allen Zutaten einen glatten, elastischen Teig kneten, in 2 oder 4 Stücke teilen, zu runden Fladen ausrollen, diese nacheinander in einer beschichteten Pfanne ohne Öl von beiden Seiten backen (ca. 2 Minuten jede Seite). Piadine werden belegt oder gefüllt und zusammengeklappt, man kann sie mit Gemüse, Wurst und Käse (z.B. Parmaschinken, Mozzarella und Vogerlsalat) oder süß (z.B. dünne Apfelscheiben mit Zucker und Zimt) genießen.

**Spinat-Belag:** 300 g Spinat, Knoblauch nach Belieben, 1 EL Butter, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Parmesan zum Hobeln

Knoblauch fein hacken. Spinat waschen, trockenschleudern, in Butter andünsten, zusammenfallen lassen, Flüssigkeit einkochen (ggf. abgießen), mit Knoblauch, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, auf den Fladen verteilen, mit gehobeltem Parmesan anrichten.

### Geriebene Pastinaken mit Datteln und Joghurt-Dressing

Rohkost für 2 Personen

400 g Pastinaken, 150 g Datteln ohne Kern

Pastinaken schälen, grob oder mittelfein reiben. Datteln in kleine Stücke schneiden, mit geriebenen Pastinaken und Joghurt-Dressing vermengen.

**Joghurt-Dressing:** 200 g Naturjoghurt, 1 EL Zitronensaft, 1 EL brauner Zucker, 1 Prise Salz

Alle Zutaten gut vermengen (der Zucker soll sich auflösen).