

2023  
KW 19

Hannes Posch



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



#### Die Kloane:

1 Kopfsalat, 1 Bund Radieschen,  
1 Kohlrabi, 30 dag Blattspinat,  
1 Bund Rucola

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

#### Gemüsekiste:

1 Eissalat, 1 Bund Rucola, 1 Bund  
Radieschen, ½ kg Rhabarber,  
1 Bund Petersilie krause,  
2 Kohlrabi, 40 dag Blattspinat

#### Familienkiste:

1 Eissalat, 1 Lollo Bionda, 10 dag  
Kresse oder 1 Bund Rucola, 1 Bund  
Zwiebel rot, ¾ kg Rhabarber,  
1 Bund Petersilie krause, 2 Kohlrabi,  
2 Bund Radieschen

### Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Der Frühling mit etlichen Temperaturschwüngen in beide Richtungen tut dem fortschreitenden Wachstum keinen Abbruch, womit die **Vielfalt** der heranwachsenden Sorten immer breiter wird. **Rhabarber** hat wenig Kalorien, beinhaltet den roten Farbstoff Anthocyan, der denn zellschädigenden "Freien Radikalen" gut entgegenwirkt. Pflanzliche Quell- und Ballaststoffe sorgen für eine optimale Unterstützung der Darmflora.

**Kohlrabi** hat ebenso wenig Kalorien, reguliert und wirkt stabilisierend für den Blutdruck, ein niedriger glykämischer Index hält den Ausstoß an Insulin niedrig. Hervorzuheben ist der hohe Eisengehalt, der für die Bildung der roten Blutkörperchen und damit für den Sauerstofftransport essentiell ist. Die entwässernde Wirkung regt die Tätigkeit der Nieren an.

**Feiertage:** An den beiden kommenden Donnerstag-Feiertagen, **Christi Himmelfahrt** und **Frohnleichnam** wird ganz normal ausgeliefert, sofern der Donnerstag ihr gewohnter Zustelltag ist. Bei Ausnahmen werden Sie von uns informiert.

Vielen herzlichen Dank für die deutlich verstärkte **Rückgabe des Leergutes**, das ist sensationell!

**Alles Wissenswerte zum Thema naturvergorener, nicht pasteurisierter und naturtrüber Apfelessig finden Sie auf der Rückseite des Rezeptzettels!**

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

#### Zusatzkiste: Apfelessig

3 l naturvergorener Apfelessig im Vakuumbbeutel

Preis: € 23,90 inkl. MwSt.

#### Zusatzkiste: Kochbuch

Tiroler Gemüsekiste – G'schichtn & Rezepte, gebunden, 216 Seiten

Preis: € 29,90 inkl. MwSt.

#### KW 20: 17.-19.05.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 16.05.2023, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

**RÜCKSEITE**  
Interessante Infos  
zum Apfelessig auf  
der Rückseite!

## REZEPTE

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

### Kohlrabi-Carpaccio mit Blutorange

Rezept für 4 Personen

*2 kleine Kohlrabi, 2 Blutorange, 2 Handvoll grob gehackte Walnüsse, 1 Handvoll Basilikum-Blätter*

Basilikum-Blätter je nach Größe in Streifen schneiden, oder ganz lassen. Kohlrabi schälen, in feine Scheiben hobeln (oder mit der Schneidmaschine in feine Scheiben schneiden). Blutorange schälen, die weiße Haut komplett entfernen. Orange in dünne Scheiben schneiden. Kohlrabi- und Blutorange-Scheiben auf 4 Tellern verteilen (dekorativ auflegen), mit der Marinade beträufeln, mit gehackten Walnüssen und Basilikum-Blättern bestreut servieren.

Marinade: 8 EL gutes Olivenöl, ½ Zitrone (Saft), 1 EL süßer Senf, 1 EL Orangenmarmelade, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Alle Zutaten verrühren.

### Käse-Spinatknödel

Rezept für 6 Personen • 600 g Blattspinat, 300 g Knödelbrot, 200 ml Milch, 120 g geriebener Bergkäse, 100 g Zwiebel, 40 g Butter, 4 Eier, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz; nach Belieben gebräunte Butter zum Anrichten

Blattspinat waschen, blanchieren (kurz in kochendes Salzwasser tauchen, kalt abschrecken), überkühlen lassen, gut ausdrücken. ½ des Spinates grob hacken, ¾ fein pürieren (für die Farbe). Milch und Eier verquirlen, über das Knödelbrot gießen, ein paar Minuten ziehen lassen. Die Masse soll gut durchfeuchtet sein, bei Bedarf Milch nachgießen. Zwiebel klein schneiden, in Butter hell anschwitzen. Blattspinat, Bergkäse, Zwiebel, Muskatnuss und Salz mit der Knödelmasse vermengen, nochmals mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Knödel formen, in Salzwasser vorsichtig kochen, eher ziehen lassen, oder besser noch über Dampf garen. Nach Belieben mit gebräunter Butter anrichten.

### Galette mit Erdbeeren und Rhabarber

Rezept für 1 Galette (30 cm Durchmesser)

Teig: 200 g Butter, 200 g Dinkelmehl, 100 g Buchweizenmehl, 50 g Rohrzucker, 1 Ei, 1 Prise Salz, Bourbon-Vanille

Zutaten in einer Schüssel miteinander verreiben, mäßig kneten, zu einer platten Kugel formen, 45 Minuten kühlstellen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen (40 cm Durchmesser), auf ein Backblech (Backpapier) legen.

Belag: 300 g Erdbeeren, 250 g Rhabarber, 3 EL Rohrzucker, 2 EL Stärke

Erdbeeren halbieren, Rhabarber in 1 cm lange Stücke schneiden. Alle Zutaten vermengen, 10 Minuten ziehen lassen, auf dem ausgerollten Teig verteilen, dabei einen Rand von etwa 4 cm frei lassen. Den Rand von außen nach innen einklappen, dabei kleine Falten schlagen.

Zum Bestreichen und Bestreuen des Kuchenrandes: 3 EL gehobelte Mandeln, 2 EL Rahm, 1 EL Rohrzucker

Kuchenrand mit Rahm bepinseln, mit Mandeln und Rohrzucker bestreuen.

Galette bei 180°C Ober- und Unterhitze 40 Minuten backen.

2023  
KW 19

Romed Puelacher



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



# NATURVERGORENER APFELESSIG

## Das (fast) unbekannte Lebenselixier Apfelessig

Vor einigen tausend Jahren ist durch eine misslungene Alkoholvergärung eine Flüssigkeit entstanden, die wir heute Essig nennen. Rasch lernte der neugierige und expereremierfreudige Homo Sapiens damit umzugehen, das neu entdeckte Elixier zu verfeinern, nutzte es als Würz- und Konservierungsmittel, als Desinfektionsmittel und nach und nach wurde klar, dass es auch eine Unzahl an gesundheitsfördernden Eigenschaften gab, die zum Teil bis heute übermittelt sind.

Bei unseren Apfelbauern, der Familie Giner in Thaur, steht noch die alte Tradition im Mittelpunkt, in der Winterzeit in einem wochenlangen Prozess einen naturvergorenen, nicht pasteurisierten, naturtrüben Apfelessig der höchsten Qualitätsgüte aus hofeigenen Äpfeln herzustellen. Wahrscheinlich ist es das fein abgestimmte Mischverhältnis der Sorten, die dieses Produkt so einzigartig macht.

Lassen Sie mich einige herausragende Erkenntnisse beschreiben, die ich Ihnen gerne vermitteln möchte. Bereits Hippokrates wusste um die **desinfizierende Wirkung** dieser sauren Substanz Bescheid, behandelte Wunden und hielt gefährliche Bakterien in Schach. Lesen sie gerne die Erfahrungsberichte vieler Menschen, die **Hautpilz, Schuppen und Blasenentzündungen** in Griff bekommen haben.

Jeder 12. leidet in unserer industrialisierten Welt an Diabetes Typ 2, dem Alterszucker. Immer mehr jüngere Menschen sind betroffen, weil die vielen ungesunden Kohlehydrate (ausgemahlene Mehle, polierter Reis, Zucker, Limos, Süßigkeiten, usw.) den Insulinausstoß der Bauchspeicheldrüse komplett aus der Bahn werfen.

Naturvergorener Apfelessig hat die außerordentliche Eigenschaft, **den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren**. Dieser Essig bewahrt ein **längeres Sättigungsgefühl** und kleine Studien haben gezeigt, dass der Stoffwechsel sich wieder in einen **stärkeren Verbrennungsmodus** begibt. Die Werte liegen bei 150 bis 250 Kalorien pro Tag. Mehr Verbrennung bedeutet sanfte Entgiftung, Förderung der Darmbakterien, bessere Verdauung, mehr Lebensenergie und mehr Fettverbrennung. Die mir zugetragenen Erfahrungsberichte zeigen Ergebnisse von 4-5 kg zusätzlicher Fettverbrennung pro Jahr, sofern man was aus dem überschüssigen Depot abzugeben hat. **Ein Glas Wasser mit ca. 1½ Esslöffel naturvergorenem, nicht pasteurisierten, naturtrüben Apfelessig in der Früh und vor dem Abendessen** genügt, außerdem garantiere ich, dass Sie den erfrischenden Trunk sehr schnell genießen werden.

### Apfelessig schmeckt zwar sauer, wirkt jedoch im Körper basisch. Warum ist das so?

Naturvergorener Apfelessig beinhaltet organische Säuren, die umgehend vom Körper zur Energiegewinnung genutzt werden. Übrig bleiben nach diesem Stoffwechselforgang die basischen Mineralien **Kalium, Calcium und Magnesium**, alle B Vitamine, Vit C, Vit E und  $\beta$ -Carotin. Diese Mineralien sind Basen und helfen bei der Entsäuerung, wie auch beispielsweise bei Sodbrennen. Die **Vitamine und Flavonoide (Pflanzenbegleitstoffe)** stärken das Immunsystem, welches wiederum unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden fördert.

**Alles in der Natur funktioniert in Kreisläufen.** Ich denke, wir sollten uns als einen Teil der Natur sehen, was uns veranlassen sollte, wieder einen Schritt zurückzugehen, um die bewährten und einfachen Dinge in unser Leben hereinzulassen.

Ich wünsche Ihnen viel Gesundheit und haben Sie Spaß beim Erkunden alter und neuer Essigweisheiten!

Michael Lebesmühlbacher



| Zusatzkiste Apfelessig (3 l im Vakuumbbeutel) |                |         |
|---|----------------|---------|
| KW 20   | 17.-19.05.2023 | € 23,90 |
| KW 21   | 24.-26.05.2023 | € 23,90 |