

2024
KW 18

Anton Giner



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 Blattsalat, 1 Bund Radieschen,
1 Bund Jungzwiebel, 1 Kohlrabi,
¾ kg Kartoffeln (rotschalig)

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

2 Blattsalate, 1 Bund Radieschen,
1 Kohlrabi, 1 Bund Jungzwiebel,
1 kg Kartoffeln (rotschalig),
1 Bund Petersilie

Familienkiste:

1 Blattsalat, 1 Eichblattsalat rot,
10 dag Tiroler Schnittsalat oder
10 dag Kresse, 1 Bund Radieschen,
2 Kohlrabi, 1 Bund Jungzwiebel,
1 Lauch, 1 kg Kartoffeln
(rotschalig)

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Der **naturvergozene Apfelessig unserer Apfelbauern**, der Familie Barbara und Thomas Giner, wird in der Winterzeit in einem wochenlangen Prozess zur höchsten Qualitätsgüte aus hofeigenen Äpfeln hergestellt. Die Wirkung dieses Naturproduktes und alten Heilmittels ist sehr umfangreich und vieles ist für die meisten von uns in Vergessenheit geraten. Hippokrates desinfizierte bereits im Altertum Wunden mit Apfelessig, zahlreiche Erfahrungsberichte erzählen von der Wirkung bei Blasenentzündungen, Hautpilz, Schuppen bis hin zu einer Stabilisierung des Blutzuckerspiegels, weil durch das Sättigungsgefühl nicht ständig eine zu hohe Insulinausschüttung provoziert wird.

Wenn Sie jetzt im Frühjahr Ihren Stoffwechsel wieder in den Verbrennungs- und Entschlackungsmodus bringen wollen, dann trinken Sie vor dem Frühstück und Abendessen je ein Glas Apfelessigwasser (1 ½ EL). Mehr Verbrennung (lt. kleinerer Studien 150-250 kcal/Tag) bedeutet sanfte Entgiftung, Förderung der Darmbakterien, bessere Verdauung, mehr Lebensenergie und mehr Fettverbrennung.

Jetzt könnte die Frage kommen, dass wir eh schon total übersäuert sind ... und nun noch Essig dazu??? Ganz einfach, naturvergozener Apfelessig stellt im Gegensatz zum Industrieessig alle organischen Säuren in unserem Körper zur Energiegewinnung zur Verfügung und übrig bleiben alle basischen Mineralien, sowie alle antioxidativen Vitamine und Pflanzenbegleitstoffe. Natürlicher Apfelessig wirkt somit im Körper basisch!

Oxymel (Sauerhonig), dzt. in aller Munde, was ist das und was kann er? Gegen Ende der Woche werden wir Sie über Website, Facebook und Instagram näher informieren, auch wie man den Sauerhonig einfach und kostengünstig herstellen kann.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

Zusatzkiste: Kräuter im Topf

6 Kräuter im Topf: 1 Basilikum genovese,
1 Schnittlauch, 1 Petersilie krause,
1 Rosmarin, 1 Thymian, 1 Oregano

Preis: € 17,95 inkl. MwSt.

KW 19: 08.-05.05.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 07.05.2024, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten

KW 20: 15.-17.05.2023

Apfelessig: 3 l im Vakuumbutel € 24,50

REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter www.tiroler.gemuesekiste.at

Schweizer Rösti mit Blattsalat

Rezept für 2 Personen

800 g Kartoffeln, 1 Messerspitze Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Butterschmalz zum Braten

Kartoffeln schälen, fein reiben, gut ausdrücken (am besten mit Hilfe eines Küchentuches). Kartoffelmasse gut würzen. Butterschmalz in einer Pfanne kräftig erhitzen, Die Hälfte der Kartoffelmasse einfüllen, auf kleiner Flamme auf beiden Seiten 6-8 Minuten goldbraun braten. Einen flachen Teller auf die Pfanne legen, zügig Pfanne mit Teller wenden, Rösti am Teller warmhalten. Die andere Hälfte der Kartoffelmasse gleich wie oben beschrieben braten. Schweizer Rösti mit Blattsalat servieren.

Kohlrabi-Aufstrich

400 g Kohlrabi, 100 g Rahmfrischkäse, 40 g verschiedene Nüsse (geknackt), 2 Knoblauchzehen, 2 TL Zitronensaft, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frische Kräuter

Kräuter und Knoblauch fein hacken. Kohlrabi schälen, würfelig schneiden, in wenig Salzwasser weichdünsten, abseihen und auskühlen lassen. Frischkäse, Nüsse, Knoblauch und Zitronensaft zugeben, fein pürieren, mit Öl, Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Schmeckt gut zu Vollkornbrötchen und hält (gut verschlossen) ein paar Tage im Kühlschrank.

Vollkorntoast mit Jungzwiebeln und Käse

Rezept für 4 Toasts

4 Scheiben Vollkorn-Toastbrot, 80 g Käse gerieben (z. B. Bergkäse), 4 EL Schinkenspeck-Würfel, 2 EL Butter, 1 Bund Jungzwiebeln, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Peperoncino wenn es wer scharf liebt, Kresse für die Garnitur

Toasts im Backrohr bei 150°C ganz kurz auf beiden Seiten toasten, herausnehmen. Jungzwiebeln in dünne Ringe schneiden, in Butter hell rösten, Schinkenspeckwürfel mitrösten, mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Broten verteilen, mit Käse und Peperoncino bestreuen. Bei 150 °C backen, bis der Käse geschmolzen ist, mit Kresse garnieren und mit Blattsalat servieren.