

2025  
KW 06

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



### Die Kloane:

1 Chinakohl, 5 Karotten, 1 Sellerie,  
1 Wirsing, ½ kg Sauerkraut

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

\* Weißkraut evtl. geteilt

### Gemüsekiste:

1 Chinakohl, 7 Karotten, 1 Sellerie,  
1 Weißkraut\*, ½ kg Sauerkraut,  
1 kg rotschalige Kartoffeln,  
1 Schwarzer Rettich

### Familienkiste:

1 Chinakohl, 9 Karotten, 1 Sellerie,  
2 Lauch, 1 Weißkraut\*, ¾ kg Sauerkraut,  
1 kg rotschalige Kartoffeln,  
3 Rohnen

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

**Wir haben nun Lieferpause bis April!** Unsere Landwirte beginnen in der folgenden Föhnphase die Ackerböden für die Pflanzung und Aussaat vorzubereiten, damit dürfen wir uns jetzt schon auf das frische und knackige Frühjahrgemüse freuen.

**Das Büro ist bis zum Start in der KW 16 (16.-18.4.) täglich besetzt**, wir sind für Sie per Telefon bzw. digital erreichbar, um Ihnen Ihre Wünsche zu erfüllen.

**Für Ihren Kalender:** Wer die Tiroler Gemüsekiste **im 14 Tagesrhythmus bezieht und der Familienname mit A -L beginnt, startet in der KW 17 (23.-25.4.)**. Wenn Sie das ändern wollen, bitten wir Sie, sich bei uns zu melden.

**Information:** Durch die außergewöhnlichen Wachstumsbedingungen im Herbst sind die **Krautköpfe** teilweise sehr, sehr groß geworden. Deshalb wird in so einem Fall der Kopf geteilt, die Qualität bleibt im Kühlschrank vollkommen erhalten.

**Neue Preise:** Dank unserer Landwirte und Nachschärfungen im Organisatorischen ist es gelungen, die Preisanpassung in der Höhe von 2 % deutlich unter der Inflationsrate zu halten. Die Preise ab April sind für die Kloane: € 14,80, für die Gemüsekiste: € 16,98 und für die Familienkiste: € 20,68, jeweils inkl. MwSt. und frei zugestellt an den vereinbarten Abstellplatz.

**Zusatzkisten im April:** Ab sofort können Sie den reinen Apfelsaft-Cuvee und die Lagerkartoffeln in einer 5 kg Einheit vorbestellen.

Zu unserem Leitthema **"Fit in das Frühjahr"** finden Sie eine Vorinformation auf der **Rückseite** des Rezeptzettels.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit! Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

NÄCHSTE KISTE  
16.-18.04.2025

### Zusatzkiste: Apfelsaft

10 l im Vakuumbbeutel

Preis: € 30,65 inkl. MwSt.

### Zusatzkiste: Kartoffeln

5 kg Ditta

Preis: € 13,75 inkl. MwSt.

### KW 16: 16.-18.04.2025

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 15.04.2025, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

### Vorschau Zusatzkisten

KW 17	Apfelsaft (10 l)	€ 30,65
	Kartoffeln (5 kg Ditta)	€ 13,75

## REZEPTE

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

### Kleine Flammkuchen mit Sauerkraut

Rezept für 16 Stück • **Teig:** 250 g Mehl, 150 ml lauwarmes Wasser, 20 g Germ, 2 EL Olivenöl, Salz

**Sauerkraut-Belag:** 250 g Sauerkraut, 200 g Sauerrahm, nach Belieben 1 Apfel (milde Variante) oder 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 Prise Muskatnuss, Salz bei Bedarf, Pfeffer aus der Mühle, Öl zum Andünsten, frische Kräuter oder Kresse zum Garnieren

**Teig:** Mehl in eine Schüssel geben, Germ im Wasser auflösen, aus allen Zutaten einen geschmeidigen Teig kneten, zugedeckt eine halbe Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Teig in 16 Stücke teilen, zu runden Fladen ausrollen, auf zwei Backbleche (Backpapier) legen.

**Sauerkraut-Belag:** Apfel raspeln oder Knoblauchzehe fein hacken. Zwiebel fein schneiden, in Öl hell andünsten, Sauerkraut, Apfel oder Knoblauch zugeben, mit Muskatnuss, bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen, dünsten bis die Flüssigkeit verdampft ist, von der Platte ziehen, Sauerrahm einrühren. Sauerkraut-Belag auf den Fladen verteilen, 15 Minuten bei 220°C backen, vor dem Servieren mit Kräutern oder Kresse garnieren.

### Selleriecremesuppe mit gebratenen Shrimps

Rezept für 2-3 Personen

500 ml Gemüsebrühe, 300 g Knollensellerie (geschält), 200 ml Rahm, 200 g Shrimps (küchenfertig), 100 ml Weißwein, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Saft von ½ Zitrone, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Petersilie, Butter und Olivenöl zum Anbraten

Sellerie klein schneiden, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken, Zitrone auspressen. Zwiebel in Butter hell anschwitzen, Sellerie kurz mitrösten, mit Gemüsebrühe und Weißwein ablöschen, Sellerie weichkochen, Suppe pürieren, mit Rahm verfeinern, bei Bedarf mit Salz nachwürzen, warmhalten. Shrimps abspülen, trockentupfen, mit dem Knoblauch in Olivenöl 2-3 Minuten braten, von der Platte ziehen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Suppe in Tellern anrichten, Shrimps einlegen, mit Petersilie und frisch gemahlenem Pfeffer bestreut anrichten, dazu passt ein knuspriges Weißbrot.

### Weißkrautsalat mit Trauben und Haselnüssen

Rezept für 4 Personen • 400 g Weißkraut, 50 g Haselnusskerne, 1 Handvoll Weintrauben, 4 EL Nussöl, 3 EL weißer Balsamico-Essig, 1 EL Ahornsirup, 1 EL süßer Senf, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Bauernbrot

Weißkraut putzen, den harten Strunk entfernen, Blätter fein hobeln, mit 1 TL Salz würzen, mit den Händen mischen und leicht durchkneten. Haselnusskerne hacken. Öl, Balsamico, Ahornsirup, süßer Senf und frisch gemahlenen Pfeffer verrühren, mit dem Kraut vermengen, Haselnüsse und Trauben unterheben. Weißkrautsalat mit frischem Bauernbrot servieren.

2025  
KW 06



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



# Fit ins Frühjahr

## Mit der Tiroler Gemüsebox "Fit ins Frühjahr" starten

Das Frühjahr ist die Jahreszeit, in der es am leichtesten fällt, Entscheidungen zu treffen. Wollen Sie die Aufbruchstimmung dafür nutzen, um **Power, Wohlbefinden und Leichtigkeit** in Ihr Leben zu bringen?

Wenn Sie diese Frage mit "Ja" beantworten oder sich denken, "OK, schön wäre das schon", dann wollen wir Sie unterstützen.

Wir haben nicht vor, Ihnen eine Diät zu verklickern oder Sie per Programm mit Verboten und Kalorien-Zähl-Rechenaufgaben zu traktieren. So etwas bringt nur kurzfristige Motivation und in einer Phase, wo mal nicht so alles nach Wunsch läuft, wirft der berühmte Yo-Yo Effekt das ganze Bemühen über den Haufen. Vermutlich haben Sie diese Erfahrung auch schon erlebt.

Die Hauptursache, warum uns Antriebslosigkeit, fehlende Entscheidungsfreudigkeit, und Unwohlsein begleiten ist ein minimierter **Stoffwechsel**. Eine zu geringe Verbrennung im Körper bedeutet, zu wenig Energie für all jene Dinge im Leben zu haben, die uns Freude bereiten.

Wer sich mit dieser Thematik noch nicht beschäftigt hat, wird sich jetzt vermutlich fragen: "Naja, wie kann ich denn den Stoffwechsel und die Verbrennung in meinem Körper erhöhen?"

Die sehr einfache Antwort ist, **von energiereichen Lebensmitteln mehr essen** und von energieraubenden Lebensmitteln weniger essen!

**Ausreichend Wasser** zu trinken und verstehen lernen, dass wir von der Natur einen **Bewegungsapparat** und keinen Sitzapparat zur Verfügung gestellt bekommen haben.

Wir werden Ihnen Wissen und Erfahrungstipps zur Verfügung stellen, wie Sie mit ein paar simplen Stellschrauben eine Aufbruchstimmung erzeugen, die Sie begeistern wird.

### Die wichtigsten Themen, die wir Ihnen vermitteln wollen, sind:

- Ein fundiertes Wissen zum Lebenselixier Wasser.
- Das Verständnis zu dem Begriff Übersäuerung und dessen Folgen.
- Wie passiert Entschlackung?
- Was sind die sogenannten guten und schlechten Kohlehydrate?
- Nehme ich genügend Eiweiß zu mir?
- Bekomme ich über meine Ernährung ausreichend Vitalstoffe und
- warum hilft uns ein naturvergorener, nicht pasteurisierter, trüber Apfelessig so sehr, die Verbrennung anzukurbeln?

Das und viele Erkenntnisse mehr, werden wir an all jene von Ihnen weitergeben, die dieses Thema interessiert.

Für ganz Wissbegierige werden wir auch eine persönliche Beratung anbieten, per Telefon oder Videocall, wenn gewünscht auch bei Ihnen zu Hause.

Ihr Team der Tiroler Gemüsebox