2025
KW 19

Anton Giner

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

Tiroler GEMÜSE KISTE

Die Kloane:
1 roter Kopfsalat, 1 Bund Radieschen, 30 dag Spinat, 1 Lauch, 1 Kohlrabi

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:
1 roter Kopfsalat, 1 grüner Blattsalat, 1 Bund Radieschen, 40 dag Spinat, 1 Lauch, 1 Kohlrabi, 1 Knoblauch

Familienkiste:
1 roter Kopfsalat, 1 grüner Blattsalat, 10 dag Schnittsalat, 2 Bund Radieschen, 60 dag Spinat, 2 Kohlrabi, 1 Lauch, ½ kg Rhabarber

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Der Niederschlag der letzten Tage hat bei allen Landwirten eine große Erleichterung ausgelöst. Ein durchgehend feuchter Boden versorgt auch die tiefwachsenden Wurzeln, womit viel mehr Nährstoffe aufgenommen werden können, die für die Pflanzengesundheit sehr wichtig sind.
Reklamation: Sollte Gemüse in Ihrer Kiste einen Mangel aufweisen, bitten wir Sie, uns das mitzuteilen. Wir lassen Ihnen gerne einen Ersatz zukommen.
Leergut: Bitte stellen Sie uns die leeren und sauberen Kartons wieder zur Verfügung, vielen Dank dafür! **Zusatzkisten**: In der KW 21 (21-23.05.25) haben wir noch einmal **Spargel aus dem Oberland** anzubieten, solange der Vorrat reicht. Der naturvergorene **Apfelessig** im 3 l Vakuumbeutel kann für die nächste und darauffolgende Woche bestellt werden. **Informationen dazu finden Sie auf der Rückseite!**

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

Zusatzkiste: Apfelessig
3 l im Vakuumbeutel
Preis: € 25,28 inkl. MwSt.

KW 20: 14.-16.05.2025
Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 13.05.2025, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten

KW 21	**Spargel** (je 500 g weiß & grün, 300 g Suppenspargel)	€ 20,95
	Apfelessig (3 l im Vakuumbeutel)	€ 25,28

REZEPTE

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

Spinat-Ricotta-Bagel

Rezept für 8 Stück; vegetarisch • *600 g Weizenmehl, 380 ml lauwarmes Wasser, 200 g (junger) Spinat, 250 g Ricotta, 50 g geriebener Mozzarella, 2 gehäufte TL Salz, ½ Würfel frischer Germ, 1 Handvoll Sesam zum Bestreuen, 1 Ei zum Bestreichen*
Spinat waschen, trockenschleudern, Stiele entfernen und grob hacken. Mehl, Salz, Germ, Ricotta und lauwarmes Wasser mit einer Küchenmaschine für ca. 5 Minuten langsam verkneten, gehackten Spinat zugeben und nochmals gut verkneten. Der Teig ist recht weich! Abgedeckt mindestens 1 Stunde ruhen lassen, das Volumen sollte sich verdoppeln. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, nochmals 15 Minuten rasten lassen. Rohr mit dem Backblech auf 235°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig in 8 Portionen teilen, mit bemehlten Fingern in der Mitte der Teiglinge durchstechen, die Öffnungen auseinanderziehen, bis Ringe in Bagel-Form entstehen, auf ein mit Backpapier belegtes Brett setzen und abgedeckt nochmals 30 Minuten rasten lassen. Bagel mit geriebenem Mozzarella bestreuen oder mit verquirltem Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen. Bagel samt Backpapier auf das heiße Backblech ziehen, eine feuerfeste Schüssel mit Wasser auf den Backofenboden stellen und 10 Minuten backen. Backofentür kurz öffnen (Feuchtigkeit entweicht) und nochmals 10 Minuten goldgelb fertig backen. Auf einem Rost vollständig auskühlen lassen.

Kalbsfilet im Speckmantel zu Lauch-Polenta

Rezept für 4 Personen • *<u>Lauch-Polenta</u>: 500 ml Wasser, 200 g Junglauch, 180 g Polenta, 2 EL Butter, Schuss Rahm, Salz, geriebener Parmesan*
<u>Kalbsfilet</u>: 4 Kalbsmedaillons (à 150 g), 4 Scheiben durchwachsener Speck, 250 g Champignons, 10 g Butter, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 8 Thymianzweige, Küchengarn
Lauch putzen, fein schneiden. Butter erhitzen, Lauch darin anschwitzen, mit Salz würzen, mit Wasser aufgießen, aufkochen lassen, Polenta zugeben, unter ständigem Rühren aufkochen, von der heißen Platte nehmen, 20 Minuten bei sehr milder Hitze quellen lassen, geriebenen Parmesan und einen Schuss Rahm untermengen. Kalbsmedaillons mit den Speckscheiben seitlich umwickeln, mit dem Küchengarn festbinden. Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen. Champignons putzen, halbieren. Öl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Champignons darin braun anbraten, auf die Seite schieben. Medaillons mit dem Thymian von beiden Seiten je 1 Minute anbraten, im vorgeheizten Rohr bei 160°C bei Umluft 12-15 Minuten zu Ende garen. Kalbsfilets mit Champignons und Lauchpolenta auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit den gebratenen Thymianzweigen garnieren.

Kohlrabi-Karotten Salat nach thailändischer Art

Rezept für 2 Portionen, vegetarisch, scharf • *1 Kohlrabi, 1 Karotte, 1 Jungzwiebel, 1 Handvoll grüne Bohnen (TK), 20 g Bohnensprossen, 2 Knoblauchzehen, 2 EL frisch gepresster Limettensaft, 2 EL geröstete Erdnüsse, 1 EL Sojasauce, 1 EL Palmzucker (alternativ brauner Zucker), 1 kleine Chilischote, Prise Salz* • Kohlrabi und Karotte schälen, grob reiben. Jungzwiebel in Ringe schneiden. Tiefgekühlte grüne Bohnen in Salzwasser kurz blanchieren, abseihen, in 3 cm lange Stücke schneiden, überkühlen lassen. Limette auspressen, Saft auffangen. Knoblauchzehen schälen, zusammen mit der Chilischote in einem Mörser zerstampfen. Palmzucker und die Hälfte der Erdnüsse zur Knoblauch-Chili-Masse geben und vorsichtig weiterstampfen, bis der Zucker beginnt, sich aufzulösen und die Erdnüsse grob zerkleinert sind. Limettensaft und Sojasauce zugießen. Kohlrabi-, Karottenraspel und Bohnensprossen in eine große Schüssel geben, mit der Marinade übergießen, salzen, alles gut vermengen und kurz ziehen lassen. Salat auf Tellern anrichten, mit restlichen Erdnüssen und Jungzwiebelringen garniert servieren. Traditionell wird der Salat zu Klebreis serviert. Wer möchte, kann den Salat auch mit gebratenen Shrimps toppen. Wer keinen Mörser zuhause hat, kann alternativ die Zutaten grob hacken, gut vermengen und in der Marinade länger ziehen lassen.

2025
KW 19

Tiroler Gemüsekiste GmbH & Co KG
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) unbekannete Lebenselexier Apfelessig

Vor einigen tausend Jahren ist durch eine misslungene Alkoholvergärung eine Flüssigkeit entstanden, die wir heute Essig nennen. Rasch lernte der neugierige und experementierfreudige Homo Sapiens damit umzugehen, das neu entdeckte Elexier 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. 1 ½ Esslöffel** natürlich vergorenem Apfelessig am Morgen, wenn Sie frühstücken, **bitte 15 bis 30 Minuten davor**.

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 Stoffwechselvorgang die basischen Mineralien **Kalium, Calcium und Magnesium**, alle B Vitamine, Vitamin C, Vitamin E und ß-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