

## Wussten Sie, dass...

... **die Kokosnuss** in all ihren Variationen überaus gesund ist? Sowohl das mineralreiche Kokoswasser, wie auch das ölhaltige Kokosfleisch haben für unseren Körper viel zu bieten. Was in den Tropen schon lange bekannt ist, kommt nach und nach auch in Europa an. Die Frucht der Kokospalme schmeckt nicht nur sehr lecker und frisch, sondern weist außerdem viele Ballaststoffe auf und enthält reichlich gesundes Pflanzenfett. Zudem wirkt sie sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus, regt den Stoffwechsel an, hilft beim Abnehmen, wirkt gegen Bakterien und Pilze und hat viele weitere gute Effekte auf die Gesundheit. Außerdem ist die Kokosnuss ein reicher Lieferant der wertvollen Folsäure sowie von Zink und Selen.

## Natur. Veda. Spa

### Heute:

13.30 Uhr – 17.00 Uhr

bei Walli

## Treatment Tipp

### Zirbel Vital Massage

Die Wärme der Zirben Vital Stäbe sowie das Zirbenöl dringen tief in die Muskelschicht ein und verbessern die Durchblutung des gesamten Körpers, fördern den Energiefluss und führen zur Lockerung bei Verspannungen. Die Kraft der Zirbe stärkt Atemwege und das Immunsystem und vermittelt ein ganzheitliches Gefühl von Leichtigkeit.

ca. 50 Min.

Euro 72,00

## Mein Matillhof – Meine Erinnerungen

### Zirbelkieferkissen

Schlafen auf Kissen mit Zirbelkieferholz gefüllt hat nachweislich eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem und kann die Herzschlagrate aktiv senken. Das Zirbenholz, mit seinem beruhigenden Duft zur besseren Schlaf Qualität bei.

Zirbelkieferkissen 21cmx29,5cm Euro 18,00.-

Zirbelkieferkissen 40cmx40cm Euro 65,00.-

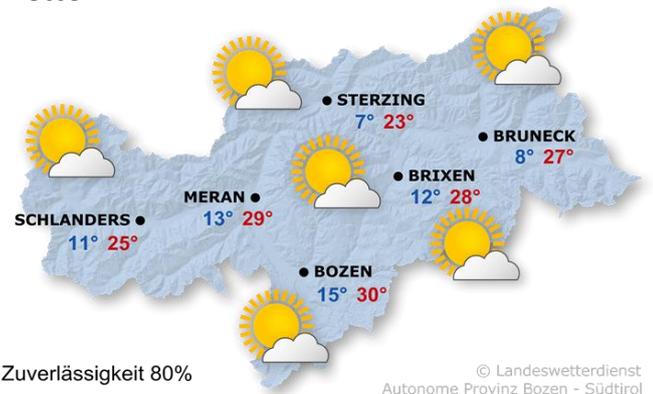
Zirbelkieferkissen 40cmx60cm Euro 76,00.-

Duftsäckchen (Rose, Lavendel) Euro 9,50.-

## Dienstag, 17. September 2019

Bemühe dich nicht um viele schöne Worte, wenn du mit einer kleinen Geste mehr sagen kannst.  
*unbekannt*

## Wetter



Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
19°/27°	17°/25°	17°/23°	17°/23°
6°/15°	5°/13°	2°/11°	4°/17°

### Das Wetter heute

In ganz Südtirol wird es sonnig, ab und zu zeigen sich ein paar Wolken. In den nördlichen Tälern wird es föhnig. Nach Frühwerten zwischen 7° und 16° steigen die Temperaturen am Nachmittag auf 22° bis 30°.

## Ausflugs Tipp

### Frauenmuseum in Meran

Die Geschichte der Frau seit 200 Jahren wird in dem etwas anderen Museum anhand von vielen Kleidern, Alltagsgegenständen wie das Nähzeug des Biedermeier oder der Staubsauger der 50er Jahre dokumentiert. Eine in ganz Europa einzigartige Sammlung, die aus der permanenten Ausstellung „Schönheitsideale, typische Frauenrollen und Frau & Arbeit“ besteht und durch immer wieder wechselnde Sonderausstellungen und Lesungen wunderbar ergänzt wird.

**Öffnungszeiten:** MO – FR 10 bis 17 Uhr, SA 10 bis 12.30 Uhr

**Eintritt:** 4,50.- pro Person

## Kulinarischer Genuss

### **Soja-Butter**

hausgemachtes Brot

### **Allerlei Gartensalate**

feine Dressings

### **Mousse von der Kalbsleber**

Aprikosen-Ragout  
mit einem Hauch Weißwein

### **Minestrone**

Bio Gemüse aus eigenem Anbau

### **Ravioli mit Käse gefüllt**

Kümmelschaum  
Pesto vom Bio Sellerie aus eigenem Anbau

### **Aus unserer klassischen Küche**

#### **Schweinefilet**

Bio Kartoffeln aus eigenem Anbau mit Kräutern  
Pfifferlinge

oder

### **Aus unserer leichten Küche**

#### **Thunfisch**

Zitronen-Vinaigrette  
Sesam-Hippe  
Bio Kartoffeln aus eigenem Anbau mit Kräutern  
Pfifferlinge

oder

### **Aus unserer vegetarischen Küche**

#### **Peperoni**

mit Bulgur gefüllt  
Bio Zucchini aus eigenem Anbau  
Oliven

#### **Kokos - Panna cotta**

Erdbeer-Granita

#### **Käse vom Buffet**

## Vegetarisches Vitalmenü

### **Soja-Butter**

hausgemachtes Brot

### **Allerlei Gartensalate**

feine Dressings

### **Chicorée-Salat**

frittierte Streifen vom Bio Sellerie aus eigenem Anbau

### **Bananen-Drink**

### **Peperoni**

mit Bulgur gefüllt  
Bio Zucchini aus eigenem Anbau  
Oliven

### **Kiwi-Süppchen**

knuspriges Crumble

### **Käse vom Buffet**

## Weinempfehlung

Der Wein lehnt sich in der Typologie an einen klassischen weißen Burgunder an: Vanille- und Nussnoten bei vollem, kräftigem Körper mit vitaler Säure. Durch den langen Ausbau auf der Feinhefe werden Ausdruck, Mundgefühl und Entwicklungspotential noch gesteigert.

### **Cuvée Weiss Mitterberg Trias IGT**

Weingut Ignatz Niedrist  
Euro 36,00.-

Ein trockener und kräftiger Rotwein mit einer schönen Frucht nach Waldbeere, elegant, weiche Tannine und vollmundig im Gaumen.

### **Blauburgunder „Schweizer“ DOC 2014**

Franz Haas- Montan  
Euro 56,00.-

### **Offene Weine im Glas**

#### **Weißweine aus Südtirol**

Pinot Grigio- K.G. Bozen	0,10l	€ 5,00.-
Chardonnay „Kleinstein“-K.G. Bozen	0,10l	€ 6,00.-
Cuvée „De Vite“- Hofstätter	0,10l	€ 5,00.-
Weißburgunder „Erzherzog Johann“- Innerleiter	0,10l	€ 5,00.-
Sauvignon „Mock“ Bozen-K.G. Bozen	0,10l	€ 6,00.-
Lugana „Camilla“- K.G. Malavasi	0,10l	€ 5,00.-

#### **Rotweine aus Südtirol**

Lagrein Riserva „Amperg“-Lentsch	0,10l	€ 6,00.-
Merlot „Collection“- K.G. Bozen	0,10l	€ 6,00.-
Cabernet „Campaner“ Riserva	0,10l	€ 6,00.-

#### **Rosewein aus Südtirol**

Lagrein Kretzer-Unterganzer	0,10l	€ 6,00.-
-----------------------------	-------	----------

#### **Dessertwein**

Rosenmuskateller-K.G. Kaltern	0,10l	€ 6,00.-
Passito Serenade	0,05l	€ 9,00.-