



NATÜRLICH.  
GUT.  
GESUND.



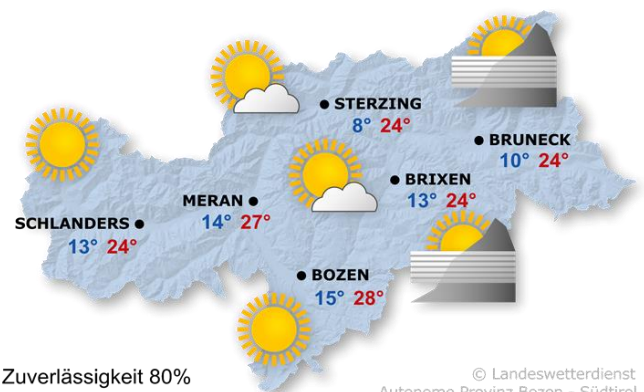
## Wussten Sie, dass...

... **Rucola** in der mittelalterlichen Pflanzenheilkunde als Mittel zum Entwässern und zum Fördern der Verdauung einen festen Platz hatte? Aber auch moderne Ernährungsmediziner raten prinzipiell zu Rucola, denn die darin enthaltenen Senföle geben dem Kraut nicht nur seinen intensiven Geschmack – sie sorgen vor allem auch dafür, dass Rucola insgesamt eine heilsame Wirkung im Körper hat. Besonders reich ist Rucola außerdem an Folsäure. Das Vitamin aus der B-Gruppe kann unter anderem Herz-Kreislaufkrankungen und Demenz vorbeugen.

## Dienstag, 08. September 2020

Man kann auf alles verzichten.  
Sofern man nicht dazu gezwungen wird.

## Wetter



## Aktiv-Tipp: E-Bike Tour

### Lyfialm im Martelltal

Eine Tour der Extraklasse, die viel Abwechslung zu bieten hat: Anfangs über Wald- und Wiesenwege, dann entlang an Erdbeerplantagen und schließlich umrundet man den imposanten Zufrittstausee. Wer dann noch nicht genug hat, kann das Bike abstellen und den Plima-Schluchtenweg begehen.

Vom Freizeitzentrum Trattla aus kurz der Hauptstraße folgen und bei der ersten Möglichkeit nach rechts. Den Marteller Talweg entlang bis man kurz vor dem Langlaufzentrum Martell auf die Straße trifft. Hinter der Langlaufanlage geht es in markanten Kehren bergauf bis zum Zufritt-Stausee. Dieser wird auf der hinteren Seite umfahren. Auf der wasserabgewandten Seite der Staumauer kann man bunte Klettergriffe und -tritte begutachten, hier also einen kurzen Blick nach unten riskieren. Nach dem Stausee wieder der Straße folgen und kurz vor dem Alpengasthof Enzian rechts auf die Forststraße wechseln. Die letzten 200 Höhenmeter der Forststraße bis zur Lyfialm folgen. Zurück am besten auf demselben Weg oder die Trailvariante hinunter zum See. Wer beim Alpengasthof Enzian nicht direkt die Auffahrt zur Lyfialm nimmt, kann mit 5 Minuten Umweg noch das ehemalige Hotel Paradies bewundern. Das 250-Betten-Haus auf knapp 2200 m Meereshöhe hatte nur eine kurze Blütezeit; übriggeblieben ist eine Ruine.

19,1km 1050hm 1:30h Schwierigkeit: mittel  
**E-Bike Verleih im Hotel 25,00 Euro pro Bike pro Tag**

Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
24°/ 29°	24°/ 28°	22°/ 27°	22°/ 27°
8°/ 14°	9°/ 15°	11°/ 16°	11°/ 16°

### Das Wetter heute

Morgendliche Restwolken und Hochnebfelder lösen sich auf und in ganz Südtirol stellt sich sehr sonniges Wetter ein. Nach einem frischen Morgen reichen die Höchstwerte von 22° bis 28°.

## Ausflugs Tipp

### Wanderparadies Tarscher- & Latscher Alm

Die Tarscher- Latscher Alm am Nörderberg von Latsch im Vinschgau, laden im Sommer zu zahlreichen Wanderungen, Gipfeltouren und Biketouren zum Tarscher See, Koflraster Seen, Jochwaal, Zwölferkreuz, Hasenohr Gletscher oder Hoher Dieb. Beliebt ist auch der Übergang in das Ultental oder die bequeme Almenrunde, alle Wanderungen bieten herrliche Panoramablicke auf die umliegende Bergwelt.

Der Sessellift bringt Sie bequem in das Wanderparadies der Tarscher- und Latscher Alm.

## Mein Matillhof – Meine Erinnerungen

### Blume des Lebens – energetischer Anhänger

Sie dient in vielen Religionen als Symbol für die Einigkeit von Körper, Seele und Geist. Sie soll für einen harmonischeren Energiefluss sorgen können.

# MENÜ



NATÜRLICH.  
GUT.  
GESUND.



## Kulinarischer Genuss

### **Champagner-Butter**

hausgemachtes Kurkuma-Pfeffer-Ciabatta

### **Allerlei Gartensalate**

feine Dressings

### **Bio Gemüse aus eigenem Anbau im Tempurateig**

Sauce Tartare

### **Mais-Cremesuppe**

Sardellen-Croûtons

### **Orecchiette**

Brokkoli

Mandeln

frittiertes Brot

### aus unserer leichten Küche

#### **Gebrautes Goldbrassen-Filet**

Blumenkohl-Variation

Kapern

oder

### aus unserer veganen Küche

#### **Dreierlei vom gratinierten Gemüse**

Tomaten

Peperoni

Zucchini

Rucola-Pesto

#### **Dessert von exotischen Früchten**

### **Käse vom Buffet**

## Veganes Vitalmenü

### **Champagner-Butter**

hausgemachtes Kurkuma-Pfeffer-Ciabatta

### **Allerlei Gartensalate**

feine Dressings

### **Traubensaft**

Koriander

Limette

### **Couscous „alla Marocchina“**

Gemüse-Brunoise

Sojasauce

### **Dreierlei vom gratinierten Gemüse**

Tomaten

Peperoni

Zucchini

Rucola-Pesto

### **Blattsalat**

Grapefruit

Reiscreme

### **Käse vom Buffet**

## Weinempfehlung

Ein trockener Südtiroler Weißwein. Cuvée aus Weißburgunder, Riesling, Sauvignon, Sylvaner, Müller Thurgau. Fruchtig in der Nase, nach Apfel und Pfirsich riechend. Leicht und weich im Gaumen.

### **Cuvée - Terlaner klassisch DOC**

Kellerei Terlan

Euro 34,00.-

Leuchtendes Lachsrot, Duft nach Himbeeren und Kirschen, saftig und cremig am Gaumen. Lang anhaltend mit feinem Gerbstoff und mineralisch-fruchtigem Nachhall. Aus den Rebsorten Lagrein, Merlot, Cabernet, Petit Verdot, Tempranillo, Syrah

### **„La Rose“ de Manincor DOC**

Weingut Manincor

Euro 36,00.-

### **Offene Weine im Glas**

#### **Weißweine aus Südtirol**

Pinot Grigio- K.G. Bozen 0,10l € 5,00.-

Chardonnay „Kleinsteiner“-K.G. Bozen 0,10l € 6,00.-

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.-

Gewürztraminer „Plattenhof“ - Plattenhof 0,10l € 6,00.-

#### **Rotweine aus Südtirol**

Merlot Collection „Graf Huyn“ - K.G. Bozen 0,10l € 6,00.-

Cabernet „Turmhof“ - Tiefenbrunner 0,10l € 6,00.-

Lagrein „Perl“ Magdalena - K.G. Bozen-Grieß 0,10l € 6,00.-

St. Magdalena „Premstallhof“ - Rottensteiner 0,10l € 6,00.-

#### **Rosewein aus Südtirol**

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