

Wussten Sie, dass...

... **Artischocken** Heilpflanzen sind, die die Arbeit von Leber und Galle fördern, den Cholesterinspiegel senken und beim Abnehmen helfen? Bei Diabetes haben sie auch eine positive Wirkung und dazu sind sie sogar noch appetitanregend, verdauungsfördernd und blutreinigend. Im Inneren dieser Kulturpflanze versteckt sich eine Delikatesse: die zartbitter schmeckenden Artischockenherzen. Ob eingelegt in Öl oder frisch zubereitet: Artischockenherzen und -blätter passen zu Salaten oder Nudelgerichten – und sind dazu noch ein kalorienarmes Rezept.

Der in der Artischocke enthaltene Bitterstoff regt den Stoffwechsel von Leber und Galle an. Artischocken werden als Gemüse, ihre Blätter in Säften, Tee, Trockenextrakten, Aufgüssen und Tinkturen verwendet.

Natur. Veda. Spa

Heute

14.00 – 15.00 Uhr bei Sonja

Treatment Tipp

Vinschgauer Steinmassage

Genießen Sie eine entspannende und aktivierende Massage mit wertvollen Ölen, spüren Sie den Kontrast der warmen Lavasteine und kalten Marmorsteine, die auf spezielle Energiepunkte Ihres Körpers wirken.

ca. 50 min. Euro 68.-

Produkt Tipp

Tonic- Pura Vida BIO

Puravida Bio-Produkte werden alle mit zertifizierten organischen natürlichen Zutaten hergestellt, die in unseren ausgewählten Labors in wertvolle pflanzliche Lysate umgewandelt werden: wirksam, sicher, echt und dermatologisch getestet. Eine Linie, die den Respekt für eine natürliche, kurze und nachhaltige Lieferkette garantiert.

200ml Euro 16,00.-

Mein Matillhof – Meine Erinnerungen

Friedenszeichen – energetischer Anhänger

Friedenszeichen und -symbole drücken den Wunsch und die Forderung nach Frieden aus.

Euro 99,00.-

Mittwoch, 09. Mai 2018

Und sobald du die Antwort hast, ändert das Leben die Frage.

Unbekannt

Wetter



Das Wetter heute

Der Mittwoch bringt einen Wechsel aus Sonne und Wolken. Erste Regenschauer und Gewitter sind schon am Vormittag möglich, am Nachmittag werden sie häufiger. Die Temperaturen gehen etwas zurück und erreichen Höchstwerte von 14° bis 22°.

Ausflugs Tipp

Kräuterschlössl Goldrain

„Kräuter mit allen Sinnen erleben“ ist das Motto der Familie Gluderer. Drei Generationen arbeiten im Familienbetrieb und heuer gibt es einen doppelten Geburtstag zu feiern: 25 Jahre Biobetrieb und 10 Jahre Kräuterschlössl. Kräuterfelder, Schaugärten und der Liebesgarten auf dem Dach des Kräuterschlössl können täglich und kostenlos besichtigt werden. Weiters bietet Familie Gluderer geführte Hofführungen, bei welchen Sie durch die Felder und Verarbeitungsräume geführt werden und wertvolle Details über den Anbau, Verarbeitung und Veredelung erfahren. Besuchen Sie das Kräuterschlössl und tauchen Sie ein in die Vielfalt der Kräuter und der wunderschöne Ausblick wird Sie begeistern! Klingeln Sie einfach an den angrenzenden Wohnhäusern. Eine der drei Generationen ist für Sie da!
Öffnungszeiten: MO - SA von 8 bis 17.30 Uhr

Kulinarischer Genuss

Kümmelbutter

hausgemachtes Brot

Bunte Gartensalate

Ihrer Wahl
feine Hausdressings

gebackene Graukäsekrapfen

weißer Rettichsalat
Apfelchutney

Klare Speckconsommé

Gerste
Gemüse

Tiroler Burger

Aus unserer klassischen Küche

geschmorte Rindswangerl

Blauburgundersauce
gebackene Kartoffelnockerln
glasierte Karottenstangen

oder

Aus unserer leichten Küche

St. Petersfischfilet

Zitrusfrüchte
Süßkartoffelcreme

oder

Aus unserer vegetarischen Küche

Spinatsoufflé

Tomatensauce

Vinschger Schneemilch

Zimteis

Käse vom Buffet

hausgemachten Chutneys
schwarze Walnüsse

Vegetarisches Vitalmenü

Kümmelbutter

hausgemachtes Brot

Bunte Gartensalate

Ihrer Wahl
feine Hausdressings

Hirsesalat

Artischocken
Kirschtomaten

Eistee von der Duftrose

Spinatsoufflé

Tomatensauce

Chia-Topfencreme

Käse vom Buffet

Weinempfehlung

Seine dezent aromatische Art zwischen Noten wie Pfirsich und exotische Früchte, mit der angriffslustigen Säure. Der Kerner ist der Geheimtipp für den besonderen weißen Wein aus den Lagen oberhalb von Kastelbell.

Vinschger Kerner „Colsun“ DOC

Weingut Rebhof
Euro 29,00.-

Farblich sehr intensiv dunkelrot, ausgeprägtes fruchtiges Bukett, mit Kirschnote, ein kraftvoller Rotwein, mit weichen Tanninen und Gerbstoffen und mit einer schönen Harmonie.

Vinschger Zweigelt „Colsun“ IGT

Weingut Rebhof - Kastelbell
Euro 30,00.-

Offene Weine im Glas

Weißweine aus Südtirol

Pinot Grigio Bozen	0,10l	€ 6,00.-
Chardonnay Eppan	0,10l	€ 6,00.-
Weißburgunder Bozen	0,10l	€ 6,00.-
Sauvignon Bozen	0,10l	€ 6,00.-

Rotweine aus Südtirol

Südtiroler Lagrein Rubeno	0,10l	€ 6,00.-
Südtiroler Merlot Riserva	0,10l	€ 6,00.-

Rosewein aus Südtirol

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

Dessertwein aus Südtirol

Rosenmuskateller	0,10l	€ 6,00.-
------------------	-------	----------