regional.tirol

Beste Produkte direkt aus deiner Region!

NEWSLETTER September 2024

Inhalt

+ Schafkäse & Ziegenkä#se
+ Essigvielfalt - ein Genuss
+ Herbstzauber & Tipps
+ Kürbisparadies
+ Rezept
+ Online- Tauschbörsen

Schafkäse und Ziegenkäse

Es gibt eine große Vielfalt an Schafkäse und Ziegenkäse

Schafkäse und Ziegenkäse gilt als der vermutlich älteste Käse überhaupt- In den Mittelmeerländern wird er schon seit Jahrtausenden hergestellt. Die vielfältigen Käsesorten haben ihre eigenen charakteristischen Geschmacksprofile und Texturen, die sie einzigartig machen.

Nicht nur im Geschmack, sondern auch in der Konsistenz und Farbe unterscheiden sich Schaf- und Ziegenkäse von Kuhmilchkäse. Die Schaf- und Ziegenmilch enthält weniger Carotin, dadurch wird der Käse weißer. Meist wird Weich- und Frischkäse daraus hergestellt.
Es gibt die unterschiedlichsten Variationen von eingelegtem Ziegen- oder Schafskäse über speziellen Camembert bis hin zu Feta und Grillkäse.

Ziegenmilch war vermutlich die erste Milch, die der menschlichen Ernährung diente. Sie hat einen sehr guten ernährungsphysiologischen Wert, man kann also mit ruhigem Gewissen zugreifen. Käsesorten aus Ziegenmilch enthalten zumeist weniger Fett und Kalorien als die meisten Sorten aus Kuhmilch.

Ziegenmilch enthält zudem weniger Milchzucker als Kuhmilch, dadurch ist sie für viele Menschen bekömmlicher. Die meisten Menschen sind einfach begeistert von der Sorten- und Geschmacksvielfalt und werden zu Schaf- oder Ziegenkäse-GenießerInnen.
Nach dem Melken wird die Milch abgeseiht und Käsekulturen zugesetzt. Daraus entsteht Frischkäse. Durch verschiedene Verfahren entstehen die verschiedenen Käsesorten. Ziegen- und Schafskäse werden meistens zu Frischkäse verarbeitet. Es gibt jedoch auch Camembert und Hartkäse. Weitere Variationen sind eingelegte Käsebällchen in Öl.

Regionale Essigvielfalt

Finger weg vom Fertigdressing! Probieren Sie sich selbst an der Essig Öl Marinade. Wir verraten Ihnen, wie Sie vielseitigen Genüsse in Ihre Salatschüssel bekommen.
Das Salatdressing **"Vinaigrette"** ist wohl das bekannteste. In seiner einfachsten Form besteht es aus **Essig, Öl, Salz und Zucker**. Der Name stammt aus dem Französischen und steht für "Essig". Durch verschiedene Essig- und Ölgeschmacksrichtungen überzeugt es trotz simplem Grundrezept mit Vielseitigkeit.
Entscheiden Sie u.a.: Honigessig, Kräuteressige, Obst- und Fruchtessige,

„Schritt für Schritt“ zur Essig Öl Marinade

Essig, Wasser, Öl und Gewürze in einen Becher geben, verrühren und ab damit auf das frische Grün. So haben wohl die meisten das Salatmarinieren von Mama oder Oma im Kopf.

Heutzutage setzt man vermehrt auf das **"Anmachen am Tisch"**

Warum ist die Reihenfolge beim Marinieren von Salaten so wichtig?
Ein weit verbreiteter Abfolgefehler ist die zu frühe Zugabe von Öl. Es beschickt die Salatzellen, wodurch der erfrischende Essiggeschmack nicht auf den Gaumen kommt sondern in der Schüssel bleibt. Öl daher immer zum Schluss zugeben!

1. **Salat waschen** und anschließend abtrocknen/schleudern
2. **Gewürze** wie Salz, Pfeffer, frisch gezupften Basilikum und Co. zugeben
3. **Essig** gleichmäßig über das Sommergrün verteilen
4. Salat, Gewürze und Essig vermengen
5. **Honig** (flüssig) über den Salat tröpfeln
6. **Öl** gleichmäßig über das Sommergrün kippen

Die Faustregel für **Essig und Öl** ist das **Verhältnis 2:1**. Ob Essig mit Wasser gestreckt werden muss, entscheidet der Säuregehalt. Kosten Sie den Essig vorsichtig (tropfenweise!) und entscheiden Sie danach.

Achtung: Essigessenz (25% Säure) muss im Verhältnis 1:4 mit Wasser verdünnt werden!

Herbstzauber im Blumenpark

Jetzt blühen die Chrysanthemen, Erika und Herbsttrios in leuchtenden Farben und der Herbst hält Einzug in Haus, Garten und Balkon. Im Blumenpark gibt es momentan neben hübschen Zierkürbissen, Speisekürbissen und vielen anderen natürlichen Deko-Ideen alles, was man für blühende Herbstträume und einen gepflegten Garten in dieser Jahreszeit braucht.

Einfach vorbeischauen – Herbst- und Allerheiligenschau sowie tolle Workshops im Oktober.
Alle Informationen dazu unter blumenpark.at

BIO SEIDEMANN in VÖLS

Kürbisparadies

Der Kürbis ist ein echter Herbststar und ein wahres Multitalent. Von cremigen Suppen bis zu farbenfroher Deko – die Möglichkeiten sind endlos. Beim Hofladen in deiner Region findest du eine grosse Auswahl an frischen Kürbissen in allen Formen und Farben.

Gesund durch den Herbst dank Kürbis: Das Gemüse mit den grössten Früchten ist fast schon ein Muss für eine ausgewogene Ernährung. Er wird oft als «Supergemüse» bezeichnet, denn er verfügt über sehr viel Beta-Carotin, Niacin und enthält Eisen, Kalium, Phosphor und Kieselsäure. Diese Nährstoffe wirken sich besonders positiv auf Bindegewebe, Nägel und Haare aus. Ein grosser Vorteil für alle Linienbewussten: Kürbis ist sehr nahrhaft, enthält aber kaum Kalorien und keine gesättigten Fette.

Gross, klein, rund, oval

Es gibt ihn in zahlreichen Farben, Formen und über 1000 Sorten. Nicht alle davon sind essbar. Als Speisekürbis essen wir am häufigsten den Hokkaido. Er hat eine rötliche Farbe, festes Fruchtfleisch, muss meistens nicht geschält werden und eignet sich für fast alle Gerichte. Bekannt ist auch der Butternut; birnenförmig mit butterartigem Fruchtfleisch und nussig-aromatischem

Geschmack. Zum Schnitzen und Dekorieren verwenden wir eher die großen und runden Zierkürbisse wie beispielsweise den Halloweenkürbis, der auch den Namen «Ghost Rider» trägt.

Klopfprobe

Die Reife der Kürbisse erkannt man mit Hilfe der sogenannten «Klopfprobe». Klingt der Kürbis hohl und dumpf, schmeckt er am besten! Je älter der Kürbis, desto faseriger ist sein Fruchtfleisch.

DER TIPP

Erwins Seidemann Tipp: Grünkohl - winterhart & gesund

Wintergemüse für Hochbeet und Balkon – verschiedene Sorten Grünkohl, Mangold und Pflücksalat einfach ins Hochbeet pflanzen und den Winter über ernten. Auch winterhart: wohlschmeckendes Bergbohnenkraut. Natürlich in Bio-Qualität!

GUTES im HERBST 😀

Herbstzeit ist Düngezeit

Den Garten für den Winter vorbereiten: Reifedünger und Algenkalk sind wichtige Mineraldünger für Ihre Pflanzen, auch zu empfehlen für Rasen. Diverse Dünger und Pflanzenstärkung ohne chemische Zusatzstoffe gibt es in unserer Düngerabteilung. Bei unliebsamen "Gästen" auf Gartenpflanzen haben sich Erwins

Blumenzwiebeln pflanzen

Blumenzwiebeln von beliebten Frühlingsblumen wie z.B. Tulpen, Hyazinthenund Narzissen sollten bereits im Herbst gepflanzt werden. Der Boden ist im Spätsommer und Herbst noch angenehm warm und gleichzeitig feucht genug, damit die Zwiebeln gut anwurzeln können. Die größte Auswahl gibt es bei Seidemann!

Kräutertees für gesunde Pflanzen bewährt.

WO: In Völs

BIO Seidemann kanns

Seidemann
Balkonblumen & Gemüse
Große Auswahl an Bio-Balkonblumen und Bio-Gemüsepflanzen!

BRATAPFELMARMELADE

Symbolbild: © hjphoto | iStock

DAFÜR BRAUCHEN SIE:

- 1 kg Äpfel
- 150 g Rosinen
- 150 g Marzipanrohmasse
- 2 TL Zimt
- 3 – 4 Gewürznelken
- Schale und Saft von 2 Bio-Zitronen
- ev. 8 – 10 EL Süßungsmittel (Agavendicksaft)

UND SO GEHT'S:

Die Äpfel werden vor der Weiterverarbeitung gebacken, um das Röstaroma von Bratäpfeln zu erhalten. Dazu Äpfel schälen, würfeln und auf einem Backblech im Rohr bei 190 Grad 20 Minuten backen.

Die Marzipanrohmasse in Stücke schneiden und mit der Hälfte der Äpfel, der Hälfte der Rosinen und den anderen Zutaten pürieren.

In einem Topf die Masse kurz aufkochen lassen und die restlichen Apfelstücke und Rosinen dazugeben und nochmals kurz aufkochen lassen.

Die Marmelade wird sofort in ausgespülte Schraubgläser gefüllt und verschlossen.

ZIMT – WEIT MEHR ALS EIN GEWÜRZ

Für Heilzwecke sollte ausschließlich echter Ceylon-Zimt verwendet werden. Dank seiner ätherischen Öle wirkt er kreislaufanregend bei niedrigem Blutdruck und verdauungsfördernd.

Er beseitigt Blähungen und Spannungen im Darm und wirkt entzündungshemmend bei Infektionen des Darms.

Zudem wirkt Zimt lindernd bei Husten und Heiserkeit und gilt als magenstärkendes Mittel.

Zimt wärmt, erweitert die Gefäße, lässt den Blutdruck sinken, stabilisiert den Kreislauf und ist durchblutungsfördernd.

Beispiele von Online-Tauschbörsen

- **So gut wie Neu:** www.sogutwieneu.at
- **Flohmarkt:** www.flohmarkt.at
- **Tauschgnom:** www.tauschgnom.at (gebührenfrei, Direkttauschoption, über 100.000 Artikel, Tauschwährung „Token")
- **Tauschticket:** www.tauschticket.de (über 1 Million Angebote, Tauschtickets als Währung, ab 49 Cent Gebühr pro erhaltenem Artikel)
- **Booklooker:** www.booklooker.de (v.a. Bücher, Filme, Musik und Spiele, Privatverkauf zum Fixpreis und Verkaufsprovision)
- **Compuritas:** www.compuritas.at (An-& Verkauf von gebrauchten Handies und Laptops)
- **refurbed:** www.refurbed.at (An-& Verkauf von gebrauchten Handies und Laptops)

Auch zum Schenken und Beschenkt werden gibt es Online Portale

- www.umsonstladen.at (Standorte der „Kost nix Läden" in Österreich)

Schau dir auch die Alltagsfilme von Direktvermarktern aus Tirol an - unter www.regional.tirol (Alltag)

20.12. - 2.Tiroler Weihnachtssingen in der Velly Arena Imst
Einlass: 18.00 Uhr Beginn: 19.00 Uhr

Abbestellen

regional.tirol
Bergstraße 24, 6460, Imst

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} gesendet.

Versendet mit Brevo

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION

MINISTERIUM FÜR EIN LEBENSWERTES ÖSTERREICH
LE 14-20 Entwicklung für den Ländlichen Raum
tirol Unser Land
Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete

Impressum: Bergstraße 24, 6460 Imst; Mag Gottfried Mair, 0676 73 58 167-info@regional.tirol