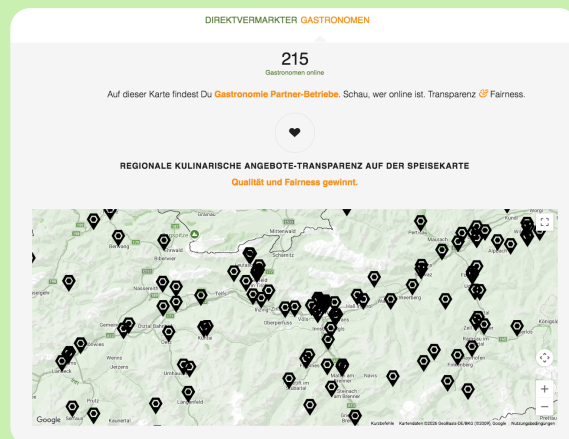




NEWSLETTER Oktober 2026

Inhalt

- + Neue App regional.tirol für Direktvermarkter und Gastronomie
- + Minister Totschnig in Mieming
- + Mediterane Ernährung - was soll das?
- + Homepage regional.tirol mit vielen Rezepten und einem neuen Projekt
- + Gesunde Schuljause
- + Mit QR Code für ein langes Leben



Mit der App regional.tirol auf Einkaufstour. Sie ist kostenlos und für alle ein Gewinn. Siehe www.regional.tirol

Hersteller

- 
Arbeitsinitiative Absam
 Absam
 0 Produkte
- 
Aronialand
 Ebbs
 0 Produkte
- 
Bäckerei Waldhart
 Telfs
 0 Produkte
- 
Bauernkiste Oberland
 Innsbruck
 0 Produkte
- 
Beraterin der Landwirt...
 0 Produkte
- 
Bio GAPP
 Alsrans
 0 Produkte
- 
BIO Gla...



Restaurants

Restaurant suchen ...

Hersteller

Restaurants

✓ Alle

Bio-zertifiziert

Barrierefrei

42 Restaurants



U-Alm Imst

Imst · 1,4 km

0 Gerichte



herz as

Arzl · 3,4 km

0 Gerichte



Gasthof Traube

Imst · 3,9 km

0 Gerichte



Berghaus Naturlech

Bschlatten · 10 km



Sommorgespräche im Mieming-auf Einladung des Tiroler Bauernbundes





Nächste Generation ist aktiv



**Besichtigung des Wille-Hofes , des Bauernladens und anschließend fand das Sommergespräch statt.
Es war eine gelungene Veranstaltung.**

Viele reden von der Gesundheit und Prävention von Demenz durch mediterrane Ernährung. Schauen wir uns einmal die Prinzipien an.

DIE WICHTIGSTEN PRINZIPIEN AUF EINEN BLICK



Viel Gemüse und Obst. Die Grundlage jeder Mahlzeit. Mehrere Portionen täglich liefern Vitamine, Ballaststoffe und viele wichtige Nährstoffe.



Vollkorn bevorzugen. Vollkornbrot, Haferflocken, Naturreis oder Vollkornnudeln machen lange satt und liefern viele Ballaststoffe.



Gesunde Fette wählen. Olivenöl ist das klassische Öl der mediterranen Küche. Rapsöl ist eine gute heimische Alternative, da es eine ähnliche Zusammensetzung der Fettsäuren besitzt.



Hülsenfrüchte regelmäßig essen. Mindestens 3 Portionen pro Woche. Bohnen, Linsen und Kichererbsen liefern pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe.



Nüsse täglich. Eine kleine Handvoll ungesalzene Nüsse liefert gesunde Fette und wichtige Mineralstoffe.



Fisch regelmäßig. Etwa 2 Portionen pro Woche, möglichst auch fettreicher Seefisch wie Lachs, Makrele oder Hering.



Fleisch nur in kleinen Mengen. Maximal 1–2 Portionen pro Woche. Geflügel ist die bessere Wahl. Rotes Fleisch und verarbeitete Fleischwaren wie Salami, Schinken oder Wurst sollten möglichst selten gegessen werden.



Milchprodukte in Maßen. Naturjoghurt und andere möglichst wenig verarbeitete Milchprodukte passen gut in die mediterrane Ernährung. Käse nur in kleinen Mengen.

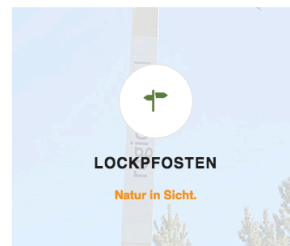
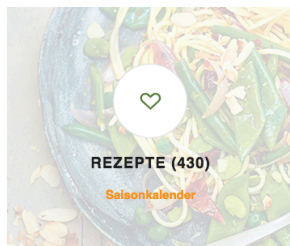


Mit Kräutern und Gewürzen würzen. Sie sorgen für Geschmack und helfen dabei, Salz einzusparen.



Gut zu wissen. Die mediterrane Ernährung ist keine Diät, sondern die Ernährungsweise für jeden Tag. Entscheidend ist nicht ein einziges Lebensmittel, sondern das Zusammenspiel vieler gesunder Gewohnheiten. Wer sich überwiegend pflanzlich ernährt, regelmäßig bewegt und Mahlzeiten bewusst genießt, kann viel für Herz und Gesundheit tun.

Was bietet die Homepage www.regional.tirol an -- ganz NEU: Tipps und Informationen zum Projekt LANGES LEBEN.



Gesunde Jause - eine Vielfalt an Rezepten liegen vor. Wohin geht die Ernährungsreise, die Lebensstile ?

Weißer Bohnen-Dill-Aufstrich

- 4 Portionen
- Kochzeit 10 Min.
- Gesamt 10 Min.

Zutaten

- 1 Dose(n) weiße Bohnen
- 1 kleine weiße Zwiebel
- 2 EL frische Dille
- 2 EL Olivenöl
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Prise(n) Salz und Pfeffer

Zubereitung

die Bohnen in einem Sieb gut abspülen und in eine flache Schüssel geben. mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken - die Zwiebel sehr fein hacken. Rote Zwiebel ist süßer als weiße.

Dille waschen und fein hacken.

Bohnen mit Zwiebel, Dille, Olivenöl, Salz und Pfeffer gut vermengen. ein Spritzer Zitronensaft zur Geschmacksabrundung kann nicht schaden.

Wer Zeit hat, lässt den Aufstrich im Kühlschrank noch ein wenig durchziehen.



Bunte Teigquadrate

Snack

- Portionen 6 Portionen
- Vorbereitung 30Min.
- Kochzeit 20Min.
- Gesamt 50Min.

Zutaten

- 1 Packung(en) Tante Fanny Frischer Blätterteig
- 60 getrocknete Tomate(n)
- 60 g Kräuter (z.B. Basilikum, Petersilie)
- 100 ml Pflanzenöl
- 60 g Cashewkerne geröstet
- 1 Prise(n) Zucker
- 1 Prise(n) Salz und Pfeffer gemahlen
- 1 rote Paprika entkernt, in feine Streifen geschnitten
- 1 grüner Paprika entkernt, in feine Streifen geschnitten
- 80 g Tofu geräuchert, gewürfelt
- Rucola zum Garnieren

Zubereitung

1. Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen und Teig laut Packungsanleitung vorbereiten.
2. Für die Pesti die getrockneten Tomaten bzw. die Kräuter mit je 50 ml Öl und je 20 g Cashewkernen mixen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Prise Zucker abschmecken.
3. Teig mit dem mitgerollten Backpapier direkt auf dem Backblech entrollen und mit einem Teigrad einmal der Länge und zweimal der Breite nach durchschneiden. Mit den Zinken einer Gabel den Teig in der Mitte mehrmals einstechen.
4. Drei Quadrate mittig mit je 1 EL Kräuterpesto bestreichen und mit rotem Paprika und dem Tofu belegen. Die anderen drei Quadrate mit je 1 EL Tomatenpesto bestreichen und mit grünem Paprika und den restlichen Cashewkernen belegen.
5. Im Backofen ca. 20 Min. auf mittlerer Schiene goldbraun backen. Mit Rucola garnieren.



Ein langes Leben
Ein Lebens- und Begleitmodell

QR-Code – ganz einfach erklärt

Ein kleiner Code mit großer Hilfe im Alltag

Was ist ein QR-Code?

Ein QR-Code ist ein kleines
schwarz-weißes Kästchen.

Beim Scannen öffnet sich automatisch:

-  ein Video
-  eine Information
-  eine Anleitung

Sie müssen nichts eingeben.

So funktioniert es:

- 1  Handy einschalten
- 2  Kamera öffnen
- 3  Auf den QR-Code richten

➔ Hinweis erscheint

➔ Drauftippen – **fertig!**

Zum Ausprobieren:

Einfach mit der Kamera darauf zeigen!



*Ein kleiner Schritt –
viele neue Möglichkeiten.*

Impressum: Mag. Gottfried Mair, Ökozentrum



Gesunde Schuljause - noch ein Beispiel einfach COOL - Erfrischend regional

Frisches Obst und Gemüse bringt Abwechslung und Farbe in die Jausenbox. Schneiden Sie Äpfel, Karotten Radieschen oder Paprika in Streifen, dann werden sie als Fingerfood gerne gegessen. Mit Zitronensaft beträufelt bleiben die Stücke länger hell und ansehnlich.

Wechseln Sie immer wieder die Sorten. Auch hier gilt: regionale, saisonale und biologisch produzierte Produkte sind die nachhaltige Wahl.

Nimm GUTES vom
Bauern in Tirol 😊

**Du entscheidest über deine Gesundheit und die Kontakte zu
den Bauern ist essentiell. Für beide Seiten!**



**Schau dir auch die Alltagsfilme von Direktvermarktern aus Tirol an -
unter www.regional.tirol (Alltag) und lass dich von den zahlreichen
Rezepten verwöhnen.**

[Abbestellen](#)

Danke für die Unterstützung.



regional.tirol

Bergstraße 24, 6460, Imst

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



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION



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**

www.regional.tirol
info@regional.tirol 0676 73 58 167

