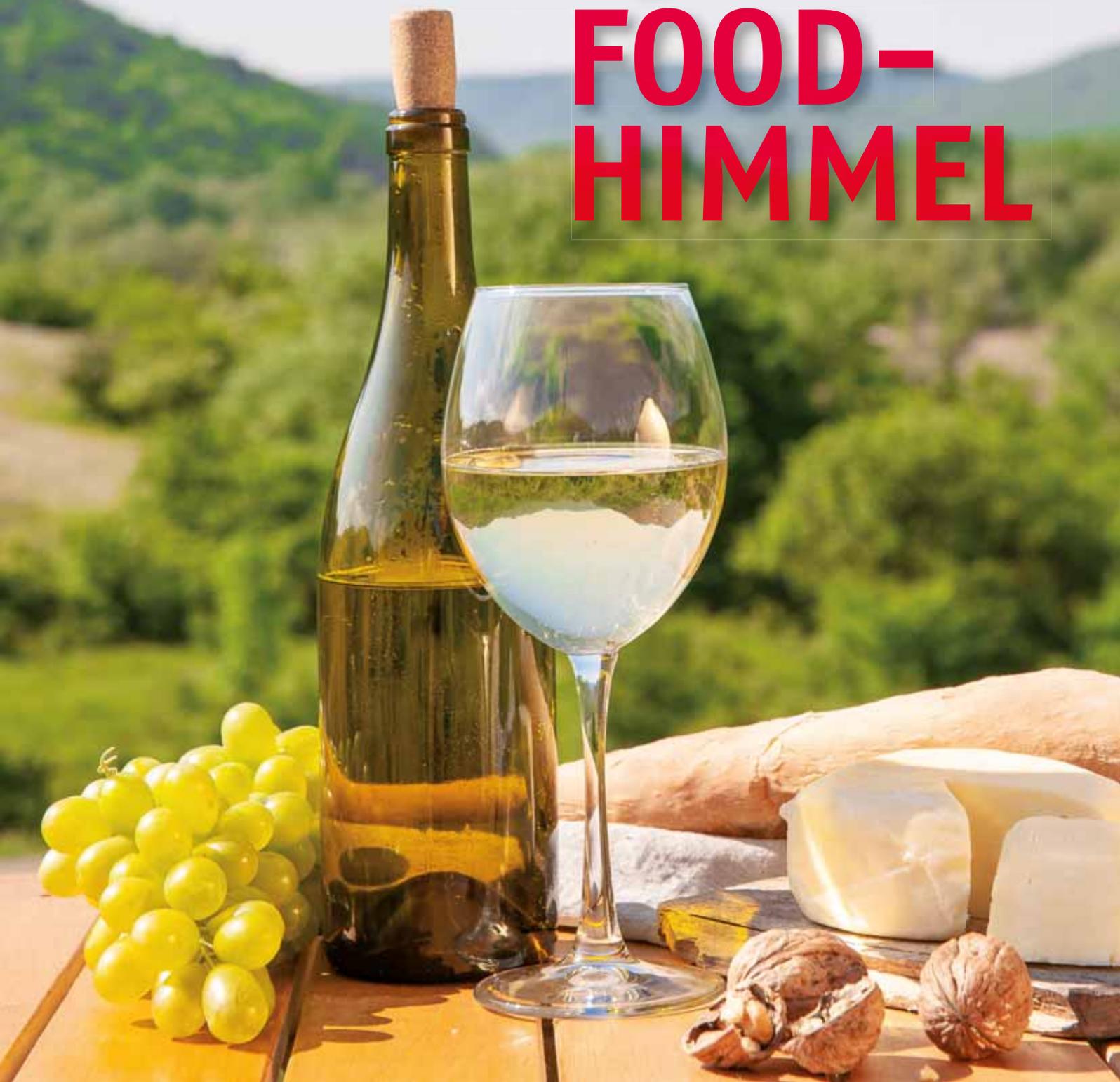


Unterwegs
im Regio

FOOD- HIMMEL



Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser

In unserem neusten Kundenmagazin entführen wir Sie in die Welt der lokalen Kulinarik. Wir möchten Ihnen verschiedene regionale Spezialitäten und spannende Betriebe vorstellen, in denen diese Produkte hergestellt werden.

Lokale Spezialitäten sind ein wichtiger Bestandteil der Kultur einer Region oder eines Ortes. Die Zutaten und Zubereitung werden oft von Generation zu Generation weitergegeben. Sie sind eng mit der Geschichte und der Geografie eines Ortes verbunden und leisten einen wichtigen Beitrag zur Identität einer Region. Von unseren Reisen in Italien sind uns viele lokale Spezialitäten bekannt, wie zum Beispiel der Parmesankäse, welcher ursprünglich aus der Region Lombardei stammt.

Auch in der Schweiz gibt es viele köstliche lokale Spezialitäten. Aus dem Tessin kennen wir die Polenta, welche fast zu jeder Hauptmahlzeit als Beilage serviert wird. Aber auch in unserer Region gibt es viele Köstlichkeiten, welche zum Probieren einladen. Von Käse über Süssspeisen bis zu herzhaften Fleischspezialitäten ist für je-

den Geschmack etwas dabei. Nehmen Sie sich Zeit, einige dieser leckeren Spezialitäten zu probieren, und geniessen Sie die Vielfalt unserer Region.

Der Ursprung vieler dieser Köstlichkeiten sind landwirtschaftliche Betriebe. In den letzten Jahren haben viele dieser Betriebe einen Hofladen für den Direktverkauf ihrer Produkte eröffnet. Es wird eine Vielzahl von frischen und regionalen Produkten angeboten, welche direkt auf den Höfen angebaut oder hergestellt werden. Beispiele für diese Direktvermarktung sind frisches Obst, Gemüse, Eier, Milchprodukte, Fleisch und Wurstwaren sowie Brot und Honig.

Diese Produkte sind oft von höchster Qualität und haben eine bessere Frische und einen volleren Geschmack als die Produkte von Grossverteilern.

Die Hofläden profitieren auch vom direkten Kontakt zwischen den Kunden und den Erzeugern der Produkte. Oft produzieren diese Betriebe auch unter dem Bio-Label und gewähren ihren Kunden den direkten Einblick in die Produktion und ihre Tierhaltung. Durch den Einkauf in den Hofläden unterstützt man die Produktion von lokalen Lebensmitteln, welche oft mit wenig Verpackung und mit einem guten CO₂-Fussabdruck hergestellt werden. Insgesamt bieten die Hofläden eine grossartige Möglichkeit, frische und nachhaltig produzierte Lebensmittel direkt von lokalen Bauern zu kaufen; ein Besuch in einem Hofladen lohnt sich auf jeden Fall.

Ich wünsche allen viel Spass beim Lesen!

Thomas Ambühl
Geschäftsführer der SL Druck+Medien AG



Konzeption/Gestaltung/Druck
SL Druck+Medien AG
www.sarganserlaender.ch
Redaktion: René Zweidler

Umschlag und Inhalt
Offsetdruck
© SL Druck+Medien AG | 2023

Papier
Umschlag: Genesis white, extra matt, FSC Mix 270 gm²
Inhalt: Refutura GSM, leichtgestrichen, FSC Mix 120 gm²

4

Dank ihm kommt es auf den Tisch

Der Gutsbetrieb Plantahof dient der Bildung, der Beratung und der landwirtschaftlichen Praxis.

6

Frisches Gemüse übers ganze Jahr

Familie Good, Julia und Christoph, sind leidenschaftliche Gemüsebauern.

8

Mehr als Nusstorten...

Um alle feinen Sachen unter die Leute zu bringen, erfand man die Furner Zaina.

10

Mit Leidenschaft zu feinsten Produkten

«Bio» ist vom heutigen Lebensmittelmarkt nicht mehr wegzudenken.

12

Darum ist Essig so delikats

Erst im Jahr 1837 wurde die Essigbakterie durch Louis Pasteur entdeckt.

14

Das Quellwasser macht es aus

Es wird absolut chemie- und antibiotikafrei gearbeitet.

16

Nicht einfach nur Brot macht es aus

«Qualität» wird in der Signer Bäckerei nicht nur grossgeschrieben, sondern auch gelebt.

18

Darf es etwas natürlich sein?

Die Älpler müssen früh aufstehen, so zwischen vier und halb fünf.

20

Von Menschen bewundert

Man kennt kugelige, ovale, eckige und pyramidenförmige Pollenkörner.

22

Heute wieder eine Delikatesse

Jahrhundertlang war der Ribelmals das wichtigste Nahrungsmittel der Region.

24

Von «Salotsossa», Steak und Eiern

Drei Spezialitäten, die es sonst nirgendwo gibt.

26

Direkt von den saftigen Wiesen

Wir haben eine grosse und leckere Auswahl an feinstem Biofleisch.

28

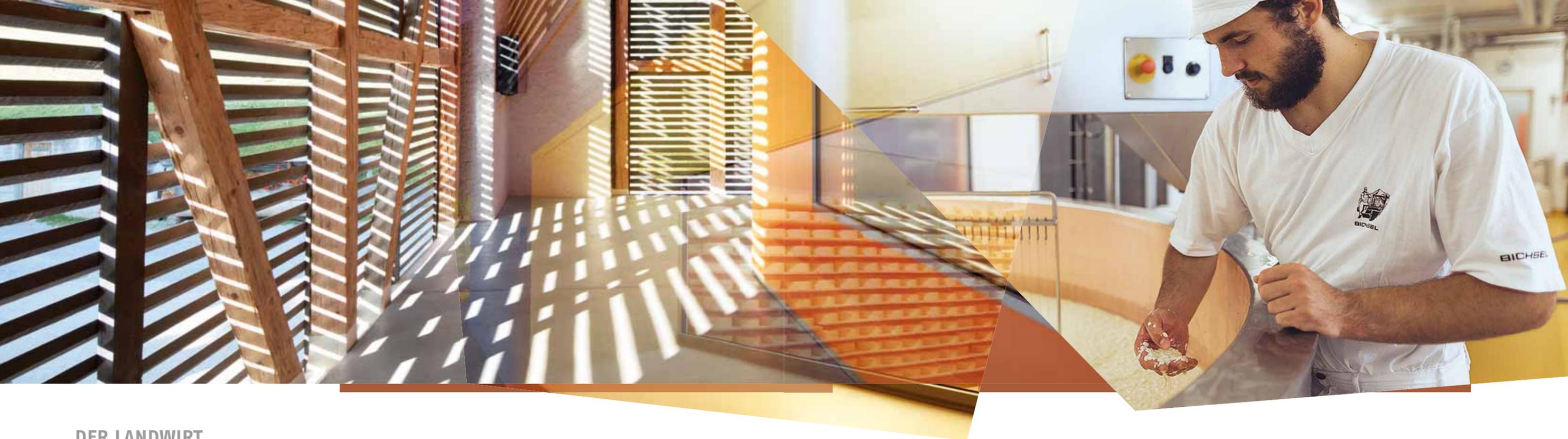
Unsere neue Website ist online

Es ist so weit: informativer, moderner und natürlich responsive.

30

Regionale Schätze aus der Natur

Die Karte zeigt die Standorte der näher vorgestellten Betriebe in der näheren und weiteren Region.



DER LANDWIRT.

«... DANK IHM KOMMT ES AUF DEN TISCH»

SELBST MIST AN DEN ÄRMELN

Der Gutsbetrieb Plantahof dient der Bildung, der Beratung und der landwirtschaftlichen Praxis. Die Ausbildung erfolgt möglichst praxisnah. Die Lehrkräfte sind dann anerkannt, wenn sie Erfahrung mitbringen und wissen, wovon sie sprechen. Man sagt: «Am besten ist es, wenn sie selbst Mist an den Ärmeln haben!»

Der Bereich Bildung bietet verschiedene Ausbildungsgänge an, wobei etwa 400 Lernende den Plantahof besuchen:

- Grundausbildung zum Landwirt EFZ (Erst- und Zweitausbildung)
- Betriebsleiterschule bis zum Meisterlandwirt
- Offener Kurs für Bäuerinnen bzw. zum bäuerlichen Haushaltsleiter

ALPKÄSEREI PARPAN

Die Alpkäserei ist ein faszinierendes Gemeinschaftsprojekt der Churwaldner Kuhalpen (Alp Stätz, Alp Kötzigerberg und Alp Plantahof). Eine moderne Alpmilchverarbeitung in einem über 100 Jahre alten Stall als Anpassung an die heutigen wirtschaftlichen Verhältnisse. Der sanierte Altstall aus dem Jahre 1888 bewahrt gegen aussen seine Ursprünglichkeit. In den früheren Heustall (Obergeschoss) ist eine rundum verglaste Käserei eingebaut. Sie ist so platziert, dass jeder Besucher einen Einblick ins Innenleben der Käserei erhalten kann.

Im unteren Teil des Gebäudes, dem ehemaligen Viehstall des Plantahofs, ist das Käselager untergebracht. Es nimmt die gesamte Produktion eines Alpsommers auf.

HOFLADEN – AUS DEM FÜLLHORN DER NATUR

In den Plantahof-Hofläden in Landquart und Chur werden taufrische und gereifte Produkte angeboten: Alpkäse, Ziger, Mutschli, Alpbuttermilch, Joghurt, Ziegenkäse, Schafmilch, Bienenhonig, Salsiz, Hauswürste, Speck, Mostbröckli, Eier, Nüsse, Obst, Gemüse, Kartoffeln, Wein und, und, und – die meisten Kundinnen und Kunden kaufen mehr, als sie brauchen, weil die Produkte appetitlich präsentiert werden und so «gluschtig» machen ... Ja, so ist es!



«Ä CHLI GSCHICHT»

Der Plantahof kann auf eine über 125-jährige Tradition als Bildungsstätte zurückblicken. Die ältesten Gebäude stammen aus dem frühen 19. Jahrhundert.

1811 erbaute Thomas Lareda, ursprünglich aus Präz am Heinzenberg, das heutige Hauptgebäude. Als Zuckerbäcker wurde er in St. Petersburg in Russland sehr wohlhabend. Er kehrte in seine alte Heimat zurück und widmete sich der Landwirtschaft. Sein Gutshof nach russischem Mus-

ter nannten die Einheimischen schlicht den «Russhof».

1877 trat der Kanton auf Laredas Gesuch nicht ein, den Russhof zu einer Ausbildungsstätte für junge Bündner Männer aus minderbemittelten Familien evangelischer Herkunft zu machen.

1886 ging der Hof an Rudolf Alexander von Planta über. Der damals 25-jährige Mann betrieb Braunviehzucht und verfolgte das Ziel, die Berglandwirtschaft zu fördern.

1895 starb Rudolf Alexander von Planta. Er übertrug in seinem Testament den Gutshof dem Kanton Graubünden. Er verband die Schenkung mit der Forderung, dass auf seinem Gut stets Braunviehzucht betrieben und eine landwirtschaftliche Schule eingerichtet werden solle. – So ist es noch heute, und noch viel mehr!

Plantahof
Kantonsstrasse 17
7302 Landquart
www.plantahof.ch



FAKTEN

Milchmenge pro Alpsommer: 300000
max. Tagesmilchmenge: 4500
Volumen Kessi: 3500
Heisswasser mit Holzfeuerung (ca. 40 Ster Holz pro Jahr)
5000 Käselaibe à 5 kg
(ca. 25 t Käse pro Jahr)

DER LINDENHOF.

«...FRISCHES GEMÜSE ÜBERS GANZE JAHR»

reitet werden. Lauch, Wirsing, Federkohl und andere winterharte Gemüse verweilen über den Winter auf den Feldern.

ZUSAMMENARBEIT MIT DER NATUR

An der Hauptstrasse zwischen Sargans und Bad Ragaz befindet sich der Lindenhof. Im Herbst wird man von einer imposanten Kürbisallee begrüsst. In den Gewächshäusern wachsen in den Wintermonaten Schnitt- und Nüsslisalat. Nach der Salaternte im Frühjahr übernehmen Gurke, Tomate, Aubergine und Paprika den Platz im geschützten Anbau. Aus ökologischen Gründen wird auf eine Heizung verzichtet.

Im Hofladen werden neben dem grossen saisonalen Gemüsesortiment aus Eigenanbau auch Produkte aus der Region angeboten. Freilandhühner auf dem Nachbarbetrieb versorgen den Lindenhof mit frischen Eiern. Die mobilen Freilaufställe sind in Sichtweite vom Lindenhof. Käse und Joghurt werden in der Bergkäserei in Mädris hergestellt.

ZUSAMMENARBEIT MIT DER NATUR

Familie Good, Julia und Christoph, sind leidenschaftliche Gemüsebauern, was die Kunden bei der Qualität der Produkte zu spüren bekommen. Gemüse aus eigenem Anbau, das ist schon seit Beginn die Philosophie des Familienunternehmens. Auf dem Lindenhof in Mels wird eine breite Palette an Gemüse angebaut. Die Natur bestimmt, wann die Salate, Kohlgewächse wie Blumenkohl und Fruchtgemüse von Tomaten bis Zucchetti zur Ernte kommen. Je nach Jahreszeit wachsen auch Kartoffeln, Artischocken, Ingwer, Süsskartoffeln und Spargeln auf den Feldern. Dank der Zusammenarbeit mit der Natur gedeiht rund ums Jahr auf den Feldern eine grosse Gemüsevielfalt. Über die Wintermonate werden die Lagergemüse in der Kühllhalle gelagert, bis sie gewaschen, sortiert und für den Verkauf aufbe-

Bonetti in Bad Ragaz zu Teigwaren veredelt. Somit helfen schlussendlich sogar unscheinbare Haferflocken bei der Auflockerung der Fruchtfolge, was im Folgejahr den ökologischen Anbau des Gemüses erleichtert.

SPARGEL

Demnächst ist Spargelzeit. Auf dem Lindenhof wachsen seit über 30 Jahren Spargeln. Von der Pflanzung bis zur erstmaligen Ernte dauert es zwei bis drei Jahre. Etwa zehn Jahre lang kann das leckere Gemüse geerntet werden. Je nach Anbaubaumethode gedeiht aus den Spargelrhizomen grüner oder weisser Spargel. Den Erntebeginn be-



stimmt die Natur. Erst wenn die Bodentemperatur hoch genug ist, beginnen die Spargelstangen zu wachsen. Je nach Witterungsverhältnissen treiben die Stangen gegen Ende April aus dem Boden. Die Ernte dauert bis Mitte Juni.

ONLINESHOP

Sie können bequem über unseren Onlineshop einkaufen und wir liefern es nach Hause: www.frischgemuese.ch

GETREIDE UND RIBELMAIS

Für eine vielfältige Fruchtfolge werden neben Gemüse und Kartoffeln auch Getreide und Ribelmals angebaut. Weizen, Hafer, Dinkel und Buchweizen gedeihen zwischen Gemüsekulturen auf den Feldern. Die Körner werden zu Mehl oder von der Firma

Lindenhof Gemüse

Familie Good

Ragazerstrasse 81

8887 Mels

info@frischgemuese.ch



FURNER ZAINA.

«MEHR ALS NUSSTORTEN...»

WIR FURNER

Da ein «Täfel» an einem Haus mit der Aufschrift «Nusstorten», dort auf einem anderen Schild «Rohschinken, Salsiz», oder an einer Bretterwand, in grossen Lettern geschrieben: «Hier Röteli.» Das alles verstreut in ganz Furna. Da hatte jemand die Idee, dass es besser wäre, dies gemeinsam unter einem Namen zu vermarkten. Flurina Burger

ergriff die Initiative und lud alle ein, die bis dahin ihre Produkte selbst verkauft hatten. Daraus entstand eine wunderbare Partnerschaft mit dem Label «Furner Zaina». Mit dieser Idee hatte man ins Schwarze getroffen, denn seit zwei Jahren geht es nur noch bergauf. Und so entstehen die allerbesten Naturprodukte – mit viel Herzblut und Leidenschaft.

FURNER ZAINA

Um alle feinen Sachen unter die Leute zu bringen, erfand man die Furner Zaina. Darin werden einzigartige Spezialitäten «ahmächel» präsentiert. Bei dem Begriff «Zaina» denkt man sofort an einen geflochtenen, flachen Korb. Ist es nicht, sondern eine Holzkiste, hergestellt, wohlge-merkt, aus Altholz. Man möchte authentisch sein, nicht nur die

Produkte sollen das Natürliche wiedergeben, sondern auch die Kiste respektive die Verpackung und die Etiketten; deshalb findet man auch nur wo nötig Kunststoff – ein weiser und vorbildlicher Gedanke.

PRODUKTE/PARTNER

Tatkräftige Unterstützung bekommt Flurina Burger von Cindy Conzett, Natascha Egli, Hanni Burger, Karin und Armin Herger, Markus Bärtsch sowie Bernhard und Christine Bärtsch, alle aus Furna. Mit ihren Händen werden grossartige, hausgemachte Bündner Spezialitäten hergestellt wie Birnenbrot, Nusstorte, Totenbeinli, Rahmzuckerli, Amaretti, Cantuccini, Bündnerfleisch, Moschbröckli, Salsiz, Alpkäse, Röteli, Traubenlikör, Marc, Maracuja-Konfi und, und, und...

* BESTELLEN

Niemand muss nach Furna fahren, um die Spezialitäten kaufen zu wollen, denn es gibt keinen Laden! Wirklich, die Produkte können online unter www.furner-zaina.ch bestellt werden, und in-nerhalb weniger Tage wird das kulinarische Paket geliefert. Man kann die Produkte einzeln bestellen, oder wir stellen ein Sortiment zusammen.

Flurina Burger

Rüefaweg 15

7232 Furna

079 301 11 81

flurina.burger@furner-zaina.ch

www.furner-zaina.ch



Cindy sagt: «Glücklich sein heisst nicht, das Beste von allem zu haben, sondern das Beste aus allem zu machen» – das gilt auch für das Essen!



DIE BIO-OBSTBAUERN.

«...MIT LEIDENSCHAFT ZU FEINSTEN PRODUKTEN»



KEIN MUSS, WIR DÜRFEN

Wenn die Leitsätze auf der Website zur Philosophie der Familie Kuppelwieser gehören, dann wissen wir, dass dieser Betrieb mit Herzblut und viel Freude betrieben wird. Gleich drei Familienmitglieder begrüßten die Redaktion mit leuchtenden Augen und schwärmten von ihren Bioprodukten.

BIO AUS PRINZIP

«Bio» ist vom heutigen Lebensmittelmarkt nicht mehr wegzudenken. Vor 25 Jahren begann Familie Kuppelwieser mit dem Anbau von Bioäpfeln. Damals waren Bioprodukte noch wenig bekannt, umso mehr erfreut es heute die Menschen, den Geschmack von authentischen Früchten genießen zu können.

Auf dem Bio-Obstbau in Bad Ragaz werden köstliche Äpfel in diversen Sorten angebaut. Auch Johannis-, Him-, Heidel- und neu auch Cassisbeeren wachsen auf dem Boden der Familie Kuppelwieser – eine wunderbare Ergänzung zu den Bioäpfeln.

Als ich in einen Apfel biss – sein Name: «Natyra» – die Verfüh-

rerin –, konnte ich seine Attribute nur bestätigen: Natyra ist ein Apfel mit ausgezeichneter Geschmacksqualität und einem sehr ausgewogenen Gesamtaroma. Die Balance zwischen saftiger Knackigkeit und harmonischem Süsse-Säure-Verhältnis macht ihn zum Liebling aller Konsumenten.

GETRÄNKE

Ob saurer Most, Apfelwein oder einfach Most: Egal wie man ihn nennt, er schmeckt einfach herrlich. Er wird nicht etwa aus Fallobst gemostet, nein, es sind handgepflückte Äpfel, die dem Getränk einen natürlichen und erfrischenden Geschmack verleihen. Auch aus den Beeren werden sorgfältig freche Getränke hergestellt, unter anderem zum Beispiel «z'wilda Heidi». Die Familie Kuppelwieser nennt es «ein Geschenk der blauen Heidelbeeren.» Das zartwilde Heidelbeearoma erfreut den Gaumen.

Wo wäre es authentischer, die Produkte zu verköstigen und zu verkaufen, als am gleichen Ort, wo sie auch wachsen? Stimmt, nirgendwo. Aus dieser Überzeugung heraus wird viel Liebe und Arbeit in den Hofladen und das

dazugehörige Hofcafé gesteckt. Ein Bijou, weit weg vom Rummel und doch so nah, ein Ort zum «Poschta» und Geniessen.

Kuppelwieser Bio-Obstbau

Annelies & Hermann

Kuppelwieser

Heulöserweg 2

7310 Bad Ragaz

gruezi@kuppelwieser.bio

www.kuppelwieser.bio



Fakten

- 17 ha Land davon 12 ha Äpfel,
- 1 ha Heidelbeeren, je 10 a
- Johannis- und Himbeeren.
- Der Rest der Fläche wird zur Biodiversitätsförderung genutzt.
- 300 t Obst jährlich, plus
- 20 t Mostobst = 15000 l Most
- 10 t Beeren, plus
- 500 kg Verarbeitungsbeeren = 450 l Saft für unsere speziellen Beerengetränke
- 4 Personen plus 6 Saisoniers bei Ernte
- 7 Personen im Laden und Café



ESSIG, SCHON GETRUNKEN?

«...DARUM IST ESSIG SO DELIKAT.»



SO GESCHEHEN

Erst im Jahr 1837 wurde die Essigsäure durch Louis Pasteur entdeckt. Damals waren alle überglücklich, dem Mysterium der Essigsäure auf die Spur gekommen zu sein. Dieses Wissen wird heute genutzt, um die Essigsäure gezielt herbeizuführen. Auf Schloss Salenegg wird seit dem Jahr 2000 Delikat-Essig produziert. Da das viele Obst der zahlreichen Obstbäume nicht wie früher genutzt werden konnte und Frau Helene von Gugelberg zusehen musste, wie das Obst auf den Boden fiel und vor sich hinfaule, kam ihr der Gedanke, dieses Obst zu Essig zu verarbeiten.

WIE ENTSTEHT DER DELIKAT-ESSIG?

Bei der Essigproduktion handelt es sich um eine Zwei-Stufen-Gärungs- bzw. -Fermentation.



Degustation

Montag bis Freitag,
9.00 – 11.30 Uhr /
14.00 – 16.00 Uhr.
Erster Samstag im Monat,
11.00 – 16.00 Uhr.

ERSTE FERMENTATION

Am Anfang steht die gesunde und vollreife Frucht (Traube oder Frucht), welche dann mit viel Können und Geduld zu Wein verarbeitet wird. Beim Wein sprechen wir von einer Pilzfermentation. Den vollreifen Früchten wird Hefe beigegeben, sodass die-

se dann im Gärungsprozess den Zucker des Fruchtmosts in Alkohol umwandelt. Bis die Obstweine für die Essigsäurefermentation ausgewählt werden können, vergeht ein Jahr ab der vergangenen Blüte. Beim Traubenwein vergehen sogar zwei Jahre, bevor er für die Essigsäurefermentation selektiert und vorbereitet wird.

ZWEITE FERMENTATION

Bei der zweiten Gärung bzw. -Fermentation handelt es sich um eine bakterielle Fermentation. Hier wird nun der Wein im Alkoholgehalt «herabgesetzt» und dann mit Hilfe von Essigsäurebakterien zu Delikat-Essig verarbeitet. Als Erstes wird nun eine sogenannte Startmischung angesetzt. Hierzu benötigt man reinen Essig des Vorjahres, die hauseigenen Essigsäurebakterien (Impfessig) und den diesjährigen Wein. Diese Mischung geht in den Acetator, welcher zusätzlichen Sauerstoff dazuwirbelt. Die Essigsäurefermentation in grossen Mengen gelingt nur, wenn das Mischverhältnis zwischen Alkoholgehalt, Essigsäure und Sauerstoff übereinstimmt, sodass die Bakterien effizient arbeiten können. Die Essigsäurebakterien verwandeln nun den Alkohol in Essigsäure. Der eigentliche Fermentationspro-

zess ist abgeschlossen, sobald der Alkoholgehalt 0,04 % vol. erreicht hat und der Säuregehalt –1.0 % vol. des ursprünglichen Weines erreicht.

SORTIMENT UND DEGUSTATION

Auf Schloss Salenegg entstehen 18 verschiedene Sorten Delikat-Essige, vier Trinkessige und der zehn Jahre gelagerte Blauburgunder-Balsamessig.

ESSIG IST FÜR VIELES GUT

Delikat-Essig als Würzmittel, als Experiment für die Küche, als Kur für die Unterstützung der Verdauung und natürlich auch als passendes Geschenk – damit machen Sie immer jemandem eine Freude!

Weingut Schloss Salenegg
Steigstrasse 21
7304 Maienfeld
info@schloss-salenegg.ch
www.schloss-salenegg.ch



DIE FORELLENZUCHT.

«DAS QUELLWASSER MACHT ES AUS»

REGENBOGENFORELLEN ODER SAIBLINGE?

Die Forellenzucht Schwendi ist Culinarium-zertifiziert. Ihre meistverkauften Produkte sind Forellen, Seesaiblinge und Lachsforellen, ausgeweidet oder filetiert, sowie die kaltgeräucherten Forellenfilets. Das frische, kühle und permanent durch die Becken fließende Quellwasser von maximal zwölf Grad verleiht dem Fisch einen dezenten, neutralen Geschmack. Übrigens, es wird absolut chemie- und antibiotikafrei gearbeitet. Der natürliche Abgang ist dadurch etwas höher, aber dafür ist eine hohe Qualität gewährleistet.

WUSSTEN SIE SCHON?

Die schöne orange Farbe bei den Lachsforellen wird durch Zugabe von Karotin im Trockenfischfutter erzeugt.

WER SIND DIE ABNEHMER?

Die Forellen und Saiblinge werden in nahezu allen Gourmetrestaurants der näheren und weiteren Umgebung zubereitet. Zu den Kunden gehören auch Spitäler,

Altersheime und Rehakliniken. Auch Grossverteiler wie Manor Sargans werden wöchentlich beliefert mit ganzen oder filetierten Forellen, Saiblingen oder kaltgeräucherten Forellenfilets. Privatpersonen können im Betrieb auch Fische kaufen. Auf der Website gibt es ein Bestellformular.

KALTRÄUCHERN

Eine Spezialität des Hauses ist das Kalträuchern. Aufgrund der geringen Temperaturen ergibt sich ein längerer und schonender Räuchervorgang. Geheizt wird mit Sägemehl, das dem Fisch eine feine Milde verleiht.

«FISCHERSTÜBLI»

Esther Gmür, Inhaberin, führt die Forellenzucht und gleichzeitig das angegliederte Gourmetrestaurant «Fischerstübli», welches das «Goldener Fisch»-Zertifikat besitzt und 13 Gault-Millau-Punkte aufweisen kann. Und wer noch nie da war, wird von einer heimeligen Wärme empfangen, natürlich nur an kühlen Tagen, gespiesen durch einen Schwedenofen, wo das Holz im Feuer beruhigend knistert. Frische Blumen, weisse Tischtücher und Stoffservietten sind hier selbstverständlich und laden zum Verweilen und Geniessen ein. Esther Gmür bekocht ihre Gäste gerne mit saisonalen Produkten wie Spargel, Eierschwämmen oder Steinpilzen, natürlich aus der Region. Die Stammkunden aus der näheren Umgebung, dem Fürstentum Liechtenstein und der ganzen Schweiz freuen sich jedes Mal darauf, bei Esther Gmür wieder einkehren zu können. – Ein Geheimtipp: Unsere «Forellenleberli» sind einmalig sensationell gut! – Reservation erwünscht.

FORELLENZUCHT SCHWENDI IN KÜRZE

Wir betreiben eine Zucht von Regenbogenforellen, Seesaiblingen und Lachsforellen mit eigener Verarbeitung zu Produkten für den Handel und für Private. Nach Bestelleingang werden die Fische alle manuell durch Esther Gmür filetiert oder ausgeweidet und geliefert.



Forellenzucht Schwendi

Frau Esther Gmür
Weisstannerstrasse 147
7325 Schwendi
kontakt@forellenzucht-
weisstannen.ch
www.forellenzucht-
weisstannen.ch



Forellenmousse

Menü für vier Personen

Zutaten:

- 250 g Forellenfilets, kaltgeräuchert
- 1 EL Cognac
- 2 EL Rahm
- 2 TL Sulzpulver
- 1,5 dl Rahm

Zubereitung:

Sulzpulver in 1 dl siedendem Wasser auflösen und auskühlen lassen. Forellen klein schneiden, zusammen mit Cognac und Sulz im Mixer pürieren. Steif geschlagenen Rahm darunterziehen. Mindestens 2–3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Vorbereitungszeit: 10 Min.

Kochzeit: 3 Min.

Ruhezeit: 2–3 Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfach



DIE BÄCKERMEISTER.

«...NICHT EINFACH
NUR BROT MACHT
ES AUS.»

SO WEIT HABEN SIE ES GEBRACHT

Dass der verfolgte Qualitätsaspekt der richtige Wegweiser für die Signer Bäckerei ist, zeigen verschiedenste Auszeichnungen der letzten Jahre. Die Bündner Nusstorte wurde zum Beispiel schon mehrfach an der Swiss Bakery Trophy mit einer Goldmedaille ausgezeichnet. Im Jahr 2018 durfte die Signer Bäckerei unter anderem den Titel «Beliebteste Bäckerei der Schweiz» von Falstaff gewinnen und im Jahr 2022 wurde die Signer Bäckerei zur ersten Fünf-Sterne-Bäcke-

rei der Schweiz ausgezeichnet. Für diese Auszeichnungen steht nicht nur die Produktqualität im Vordergrund, sondern auch die Gastgeberqualität.

ÜBER SIGNER

Seit dem Jahr 1994 wird die Signer Bäckerei in Zizers von Antonia (hauswirtschaftliche Betriebsleiterin) und Peter Signer-Würms (eidg. dipl. Bäcker-Konditor-Meister) mit grosser Leidenschaft und viel Engagement geführt. Während der letzten 29 Jahre wurde aus dem Kleinstbetrieb ein regional verankertes Kleinunternehmen mit über 30 Mitarbeitenden. Durch langsames und nachhaltiges

Wachstum konnte diese Entwicklung erreicht werden. «Qualität» wird in der Signer Bäckerei nicht nur grossgeschrieben, sondern von den Mitarbeitenden auch gelebt.

KLEINE SÜSSE VERSUCHUNG

Minipatisserie ist ein Teil aus der Produktion, welcher hier gerne hervorgehoben wird. Diese kleinen süssen Köstlichkeiten finden immer wieder guten Anklang, sei es bei Geburtstagsfesten oder anderen Anlässen. Bei der Herstellung der Minipatisserie können sich die Konditorinnen und Konditoren sehr kreativ ausleben und sich gegenseitig zu Höchstleistungen aufbauen – gut für die Kundinnen und Kunden. Wer sie nicht kennt, soll sich davon überzeugen, wie vielseitig die Palette ist.

WIR ALS LEHRMEISTER

Auch hinsichtlich der Ausbildungsqualität von Lernenden wird viel Zeit und Engagement investiert. Seit über 26 Jahren bildet das Unternehmen in der Produktion und im Verkauf aus. So ist es auch nicht verwunderlich, dass sich die Signer Bäckerei als Top-Ausbildungsbetrieb (TAB) positionieren möchte und so viele Jugendliche für die schönen Berufe in einer Bäckerei/Konditorei begeistern will. Rund ein Drittel aller Mitarbeitenden hat den Berufsbildnerkurs absolviert und gibt sein Wissen den Lernenden weiter.

**Signer Bäckerei
Konditorei Café**
Kantonsstrasse 130
7205 Zizers
signer@baeckerei-signer.ch
www.baeckerei-signer.ch



Statement Dominic Schegg, 3. Lehrjahr



Nach meinem Abschluss als Bäcker-Konditor EFZ durfte ich im August meine Zusatzlehre als Confiseur antreten. Mit der Signer Bäckerei habe ich einen gut ausgestatteten Betrieb für dieses sehr kurze Jahr gefunden. Die herzliche und rasche Aufnahme und das Team haben mir den Start erleichtert. Die Zeit bis jetzt war bereits sehr lehrreich, jedoch ist nicht zu vergessen, dass noch einiges vor mir liegt. Nun heisst es: mit Vollgas in Richtung Abschlussprüfung. Zu guter Letzt möchte ich mich beim Signer-Team für die bisherige Unterstützung bedanken.



DIE REINEN ALPWEIDEN.

«...DARF ES ETWAS NATÜRLICH SEIN?»

Daten:

- 1400–1900 m.ü.M. Weidegebiet
- 470 Milchkühe
- 500000 kg Milch
- 40000 kg versch. Alpkäsesorten
- 4500 kg Alpbutter

DER ÄLPLERTAG

Der Tag ist lang. Die Älpler müssen früh aufstehen, so etwa zwischen vier und halb fünf. Zuerst werden die Kühe im Stall losgebunden und das Melken beginnt. Nachher ziehen die Kühe auf die Weide los. In dieser Zeit wird gemistet und gereinigt. Gegen neun Uhr wird ein nahrhaftes Frühstück zu sich genommen. Nachher ein Blick zu den Galtkühen, die sind trüchtig und dürfen zwei Monate nicht mehr gemolken werden. Die Weiden einzäunen, Mist stocken und so weiter, auch das steht auf dem Programm. Dann irgendwann das Mittagessen einnehmen und gegen fünf Uhr die Kühe von der Weide holen und anschliessend

melken. Bis sechs Uhr muss die Milch für die Käserei bereitstehen. Um sieben Uhr wird der Magen für die Arbeit ausgiebig belohnt. Nochmals geht es in den Stall und die Kühe werden eingebunden («Aufschwanzten» auf gut Deutsch). Feierabendbier, Alpsegen, Nachtruhe. – Ein enormer Arbeitstag mit 18 Stunden!

ALPKÄSE NICHT GLEICH BERGKÄSE?

Auch wenn die Alpkäserei Tannenboden während des ganzen Jahres geöffnet ist, darf sie nur im Sommer Käse herstellen. Im restlichen Jahr nicht, sonst würde man den Status «Alpkäserei» verlieren und der Käse würde als Bergkäse eingestuft, also kein

Alpkäse mehr! Der Unterschied liegt darin, dass der Alpkäse während 100 Tagen auf der Alp produziert werden und die Milch von den dortigen Kühen stammen muss, die auf der Alp frei weiden können.

Je höher die Alpweide, desto besser die Gräser, und der Kräuteranteil ist grösser. Die Inhaltsstoffe dieser Gräser weisen wesentlich mehr Fett, Eiweiss und dadurch einen grossen Anteil an Omega-3 aus. Der regelmässige Konsum von Omega-3 wirkt prophylaktisch gegen Arteriosklerose, Herzinfarkt und Hirnschlag – also, ein sehr natürliches Nahrungsmittel.

DIE «BRAUCHTUMS-KÄSEREI»

Erleben Sie Urigkeit und Brauchtum auf unterhaltsame und spannende Art. Schlüpfen Sie in die Rolle eines Sennens und stellen Sie Ihren eigenen Käse her. (Weitere Infos siehe Website)

AGROPREIS 2020

Die neue Käserei stiess auf gute Resonanz, und die Umsetzung an einem Ort hatte die Jury des Agropreises 2020 überzeugt: Die Alpkäserei Flumserberg wurde mit dem ersten Preis ausgezeichnet. Die Zentralisierung hat den Vorteil, dass nur noch eine Käserei, mit hochmodernen Anlagen, benötigt wird, die Ge-

schmackserhaltung des Käses konstant bleibt und die Vermarktung es viel einfacher macht.

«SENNÄSTUBE»

Willkommen im Alpenrestaurant Sennästube. Hier treffen sich Älpler, Käser, Beizer, Skipistenfahrer, Hirtin, Servicefrau, Kinder und natürlich die Touristen, auch abenteuerliche Huskytoure-

ren führen an der Terrasse vorbei. Im Sommer hat es rund um die «Sennästube» Wanderwege und Biketouren; einer Einkehr im schönen Restaurant steht also nichts im Wege.

Alpkäserei Tannenboden

Bergheimstrasse 4
8896 Flumserberg
info@alpkaserei-flumserberg.ch
www.alpkaserei-flumserberg.ch

ONLINE-SHOP mit Hauslieferdienst

Nebst dem Laden in der «Sennästube» können die Produkte bequem über den Onlineshop bezogen werden.



«ALPCHUÄ»-LEASING

Stellen Sie sich vor, Sie werden Pate oder Patin von einer Kuh, indem Sie eine Kuh leasen! – Mehr? Siehe Website.

DIE BIENEN.

«...VOM MENSCHEN BEWUNDERT»

Laden in Maienfeld

Erst nach dem zweiten Blick erkennt man die wertvollen Naturprodukte, die sich im Laden in einer grossen Vielfalt präsentieren: Bienenhonig, Gelée royale, Blütenpollen, Propolis, Kerzen, Kosmetik und vieles mehr. Auch der Imker kommt hier auf seine Kosten, denn alle notwendigen Utensilien sind hier erhältlich.

DIE BIENE

Wir kennen die Bienen nur oberflächlich, vor allem hören wir sie gerne summen, beobachten sie auf einer Blüte, wenn der Nektar an ihren Hosen hängen bleibt, und allenfalls können wir sie verfolgen, wie sie im Bienenstock wieder verschwinden. Um ein Kilogramm Honig zu gewinnen, müssen die Bienen ca. 100 000 Flüge machen. Während des Gesprächs mit Silvio Hitz vom Imkerhof in Maienfeld wurden meine Augen immer grösser, als er mir die Aufgaben der Bienen offenbarte und über die Vielfalt der Bienenprodukte erzählte.

BIENENWACHS AUS DEN BERGEN

Der Wabenbau gehört zum Bienenvolk. Den Rohstoff und das Wachs erzeugen die Arbeitsbienen in ihren Wachsdrüsen. Das Wachs wird zur Herstellung von Kerzen verwendet, ebenso werden daraus auch Heilmittel und Produkte für die Schönheitspflege hergestellt.

POLLEN, PROPOLIS, BIENENGIIFT

Die Pollen: Pollen oder Blütenstaub dienen den Bienen als Eiweiss-, Mineralstoff- und Vitaminnahrung. Der Mensch verwendet sie als Nahrungsmittelergänzung und zur Herstellung von kosmetischen Produkten.

Die Propolis: Das ist ein Gemisch aus Harzabsonderungen von Pflanzen, denen die Biene eigene Sekrete beimischt. Mit dieser Substanz überziehen die Bienen die Innenwände ihrer Behausung. Propolis wirkt hemmend auf Bakterien, Viren und Pilze und dient dem Menschen zur Herstellung von Naturheilmitteln.

Das Bienengift: Viele Feinde haben es auf die Bienen und den Honig abgesehen. Das Gift dient zur Feindesabwehr und wird mit dem Stachel in den Angreifer injiziert. Der Mensch setzt es vorwiegend zur Behandlung von Gelenkerkrankungen ein.

BLÜTENPOLLEN SIND GESUND

Blütenpollen sind eine Vielfalt von mikroskopisch kleinen Kügelchen, die sich in den Staubbeuteln der Blüte befinden und den männlichen Samen dieser Blüte darstellen.

Blütenpollen haben die unterschiedlichsten Formen. Man kennt kugelige, ovale, eckige und pyramidenförmige Pollenkörner. Zur Unterscheidung der vielgestaltigen Formen und Farben wird der Pollen mit dem Mikroskop vergrössert. So winzig das einzelne Pollenkorn ist, so riesig ist die Gesamtzahl. Eine Löwenzahnblüte hat zum Beispiel bis zu 240 000 Pollenkörner, Haselkätzchen haben vier Millionen und eine Maispflanze gar fünf Millionen Blütenpollen.

Die Bienen sind noch fleissiger, als wir dachten! 1 Pollenhöschchen = 100 000 bis 5 000 000 Pollenkörner. 1 Pollenhöschchen wiegt 5 mg und kommt aus ca. 80 Blüten. Jede Pollenflugbiene trägt im Durchschnitt 7 mg Pollen, es sind also ca. 14 000 Flüge nötig, um 100 g Pollen einzutragen!

Die Konsumation beträgt ein bis zwei Teelöffel pro Tag. Für uns Menschen sind die Pollen das



Gold der Bienen und dienen uns als Ergänzungsnahrung. Sie entwickeln in unserem Organismus eine stärkende, anregende und aufbauende Wirkung.

Imkerhof
Untere Industrie 11A
7304 Maienfeld
info@imkerhof.ch
www.imkerhof.ch



DER RIBELMAIS.

«...HEUTE WIEDER EINE DELIKATESSE»



GESCHICHTE

Erstmals erwähnt wird der Maisanbau im Rheintal 1650 unter den Einkünften eines Pfarrers in Balgach. Um die Mitte des 19. Jahrhunderts war der Türggen, wie er in Anlehnung an die italienische Bezeichnung «grano turco» (türkisches Korn) auch genannt wird, die wichtigste Anbaufrucht. Tatsächlich pflanzte praktisch jede Rheintaler Familie auf ihren Feldern oder im haus-eigenen Garten Ribelmais an. Im Spätherbst, wenn die Maiskolben ihre volle Reife erlangten, wurde geerntet und die ganze Familie machte sich daran, die Kolben von den Lieschblättern zu befreien. Dieses «Schelfera», «Usschella», «Uszüha» oder «Hülschete», wie der Vorgang je nach Dialekt und Region genannt wird, zählte bis weit ins 20. Jahrhundert hinein zu den wichtigsten Ereignissen im Jahreslauf und erlebt einen neuen Aufschwung. Ortsgemeinden laden jährlich zum «Türgga-Usschella» ein. Waren die Kolben bis auf zwei oder vier Blätter geschält und zusammengebunden, wurden sie im Estrich aufgehängt und mehrere Monate getrocknet. Anschliessend wurden die Körner mithilfe eines Schabeisens oder eines so ge-



nannten Maisreblers von den Kolben abgeraspelt. Schliesslich brachte man die Körner zu einer der vielen Mühlen, die sich entlang des Rheins befanden. Aus dem so gewonnenen Mehl entstanden zwei Gerichte, die bis zum Zweiten Weltkrieg im ganzen Rheintal ebenso typisch wie häufig waren: eine mit Butter gebratene, grobkörnige Maisspeise, die ebenfalls «Ribel» oder «Türggenribel» genannt wird, und das so genannte Türggenbrot, das aus Maismehl hergestellt wird.

1998 gründeten innovative Produzenten, Verarbeiter sowie weitere Interessierte den Verein Rheintaler Ribelmais. Der Verein fördert den «Türggen» vom Feld bis auf den Teller. Seither stieg die Anbaufläche wieder kontinuierlich an, bis heute auf rund 100 Hektar.

Die landwirtschaftliche Schule in Salez spielt rund um den Ribelmais eine wichtige Rolle. Sie forscht, berät und unterstützt den Verein Rheintaler Ribelmais in allen Bereichen. Dank zweier innovativer Mitarbeiter wurde der Ribelmais zurück in unser Leben geholt.

GESCHÜTZTES KULTURGUT

AOP ist ein Qualitätszeichen, das vom Schweizer Gesetz geschützt wird. Es wird jenen Produkten verliehen, die in ihrer Ursprungsregion verwurzelt sind und dort eine langjährige Tradition aufweisen. Ein AOP-Produkt wird so benannt, wenn es in einer definierten Ursprungsregion produziert wird. Für den Ribelmais umfasst dieses Gebiet das St. Galler Rheintal, Werdenberg, das Sarganserland und sechs Bündner Gemeinden sowie das Fürstentum Liechtenstein.

KRAFTPAKET DER NATUR

Jahrhundertlang war der Ribelmais das wichtigste Nahrungsmittel der Region. Ribel überzeugt nicht nur durch seinen nussigen Geschmack, sondern auch durch die wertvollen Inhaltsstoffe. Er ist dank der hohen Gehalte an Kalium und Magnesium ein wahres Kraftpaket der Natur.

PRODUKTE:

- Ribelmais original
- Ribelmais-Bramata
- Ribelmais-Vollkornchips, der aktuelle Star
- Ribelpouarden und Ribelgänse
- Ribelpasta
- Ribelschoggi
- Ribelgold Brauerei Sonnenbräu

Rheintaler Ribelmais

Daniela Büchel
Rheinstrasse 11
9465 Salez
daniela.buechel@sg.ch
www.ribelmais.ch



So wird er gemacht:
«Rheintaler Ribel» original



HOF EGGENBERGER.

«...VON <SALATSOSSA>, STEAK UND EIERN»

DIE EGGENBERGERS

Der Dreigenerationenhof liegt inmitten der sonnigen Bündner Herrschaft im Herzen des Weinbaudorfs Jenins. Zusammen bewirtschaften die Eggenbergers mit viel Begeisterung und Leidenschaft ihren Landwirtschaftsbetrieb mit integriertem Hofladen und dem Schlaf-Fass.



EIN GESCHENK GEFÄLLIG?

Schenken macht Freude, und schöne Geschenke sind Zeichen der Anerkennung, Dankbarkeit und Sympathie, die das Leben bereichern. Die liebevoll gestalteten Geschenktüten sind gefüllt mit typischen Spezialitäten. Wirkungsvoll, dem Anlass und der Jahreszeit entsprechend verpackt. In diesem Geschenktüte sieht man nur einige Spezialitäten von Eggenbergers, denn da gibt es noch so viele Leckereien. Besuchen Sie die Website, die gibt dazu mehr Auskunft www.hofeggenberger.ch.



ZUM HOFLADEN?

Sonntag, Feiertag oder spontan Lust auf ein feines Stück Fleisch oder noch auf der Suche nach einem hochwertigen Mitbringsel? Der Hofladen ist dank Selbstbedienung täglich geöffnet. Eggenbergers legen Wert auf qualitativ hochwertige Produkte. Ein Standardprodukt, das jederzeit gleich schmeckt, bekommt man hier nicht. Die Produkte sollen gesund und frisch sein. Im Hofladen bezahlen Sie direkt in die Kasse, via Einzahlungsschein oder, noch moderner, mit Twint.



DREI SPEZIALITÄTEN, DIE ES SONST NIRGENDWO GIBT



WACHTELEIER

Die kleinen Eier sind ungemein dekorativ. Sie entsprechen von den Nährstoffen her in etwa den Hühnereiern, besonders erwähnenswert ist der hohe Gehalt an B-Vitaminen, Eisen und Zink.



FRISCHFLEISCH

Das Frischfleisch bekommt man auf Bestellung oder direkt im Hofladen. Das Angebot variiert, und man beachte, dass auch die Tiere nicht nur aus Filetstücken bestehen. Alles von den Tieren wird deshalb verwertet. Ein verantwortungsbewusster Umgang ist gerade mit Fleisch sehr wichtig.



«SALATSOSSA»

Die Salatsauce wird mit vielen hofeigenen Produkten nach eigenem Rezept, streng geheim, hergestellt. Die Sauce ist in 5-dl-Flaschen erhältlich, jedoch bekommt man auf Wunsch die köstliche Sauce auch in grösseren Gebinden.

UND DANN NOCH DIES:

Schlafen im Fass, Erholung pur ... Hier genießt man in einem Fass mit kuscheligen Bettdecken einen wunderbaren Schlaf. In einem zweiten Fass gibt es einen Aufenthaltsbereich mit Tisch, Bank, Wasserkocher etc. Zu zweit oder mit einer Kleinfamilie erlebt man unvergessliche Zeiten in idyllischer Umgebung in der Bündner Herrschaft. Für das leibliche Wohl steht der

Hofladen gleich nebenan, oder man findet typische Bündner Beizen findet man um die Ecke. Für mehr Infos siehe: www.schlaf-fass.ch.



Hof Eggenberger
Lea und Andreas
Eggenberger-Roffler
Ladina und Andreas
Eggenberger-Imhof
Unterdorf 14
7307 Jenins
info@hofeggenberger.ch
www.hofeggenberger.ch



THÖNY'S FLEISCH.

«...DIREKT VON DEN SAFTIGEN WIESEN»



WELCHE TIERE HAST DU UND WIE KAM ES DAZU?

Wir haben den Bauernhof vor 20 Jahren von den Eltern von Hans übernommen. Damals waren es circa acht Kühe und 20 Jungtiere, heute stehen 28 Mutterkühe und 20 Jungtiere im Stall. 2009 erweiterten wir den Stall zu einem Freilaufstall und stellten den Betrieb auf Bio Suisse um.

WO UND BIS WANN WEIDEN DEINE TIERE, BEVOR ...?

Von Anfang Juni bis circa zweite Hälfte September verweilen die Kühe auf der Alp Vilan und geniessen die feinen Gräschen auf den Weiden. Im Herbst, zurückgekehrt von der Alp, weiden die Tiere, bis der erste Schnee kommt, auf unseren Heimwiesen «z'Fadära».

WELCHE FEINEN STÜCKE KANN MAN KAUFEN?

Wir haben eine grosse und leckere Auswahl an feinstem Biofleisch. Wir sind sehr stolz auf unser Fleisch, da wir wissen, dass unsere Tiere liebevoll gehegt und gepflegt werden, ebenso achten wir auf ein stressfreies Leben.

Nebst dem Frischfleisch kann man auch geräuchertes und luftgetrocknetes Fleisch beziehen. Dies sind Salsize, Siedwürste und Bündnerfleisch. Sehr zu empfehlen, «eifach herrlich und guet».

WO KANN ICH DIE KÖSTLICHKEITEN KAUFEN?

Bei uns auf dem Hof gibt es einen kleinen Selbstbedienungskühlschrank mit den Fertigprodukten.

Das Frischfleisch kann man zweimal im Jahr, im Frühling und Herbst, bestellen. Sie bekommen dann ein Mischpaket, ab fünf Kilo aufwärts. Sie sagen, was Sie möchten, wir stellen es zusammen, und es wird an Sie geliefert.

5kg Mischpaket	10kg Mischpaket
0,430gr. Entenbraten	0,260gr. Entenbraten
0,430gr. Hühnerbraten	0,260gr. Hühnerbraten
0,430gr. Tauben	0,260gr. Tauben
0,430gr. Hühner	0,260gr. Hühner
0,230gr. Saffranbraten	0,460gr. Saffranbraten
0,550gr. Pfaffen	1,100kg Pfaffen
0,400gr. Gschneidbraten	0,800kg Gschneidbraten
0,350gr. Braten	0,700kg Braten
0,550gr. Stedfleisch	1,100kg Stedfleisch
0,780gr. Uressen	1,560kg Uressen
0,400gr. Hasen	0,360kg Hasen
1,400gr. Hackfleisch	2,800kg Hackfleisch
4,360kg total	8,920kg
40gr.	80gr.

WER IST FÜR WAS ZUSTÄNDIG?

Wir betreiben einen Biobauernhof und leben dies mit Herzblut. Gleichzeitig ist Hans auch Biokontrolleur auf anderen Bauernhöfen, in dieser Zeit bin ich (Katrin) im Stall. Die erwachsenen Kinder greifen mir oft unter die Arme, ebenfalls helfen die Schwiegereltern, vor allem im Sommer, noch gerne mit. So habe ich auch Zeit, einem Teilzeitjob nachzugehen.

IHR WOHT MITTEN IM ERHOLUNGSGEBIET?

Zum Glück ist unser Gebiet touristisch nicht überlaufen, denn hier gibt es für Wanderer noch Erholung pur. Der Zugang ist mit dem Auto nur mit Bewilligung möglich, deshalb ist Erholung für den Wanderer und Biker ga-

Kalbsplätzli à la minute mit Ofengemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Kalbsplätzli, Salz, Pfeffer, Fleischgewürze.
- für ein grosses Blech ca. 1,2 kg Gemüse, z.B. Kartoffeln, Rübli, Kohlraben, Blumenkohl, «Pölla», «Chöhl», Bohnen, Knoblauch, Zucchetti, Tomaten, Lauch, Randen.

Alle Zutaten, ausser Randen, in einem Topf mischen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und mit etwas Rapsöl beträufeln. Auf ein grosses Blech legen und zuletzt die Randen verteilen. Im Ofen ca. eine halbe Stunde bei 200 Grad garen. Die Kalbsplätzli würzen und kurz bevor das Ofengemüse fertig ist auf dem Grill oder in der Pfanne zubereiten.

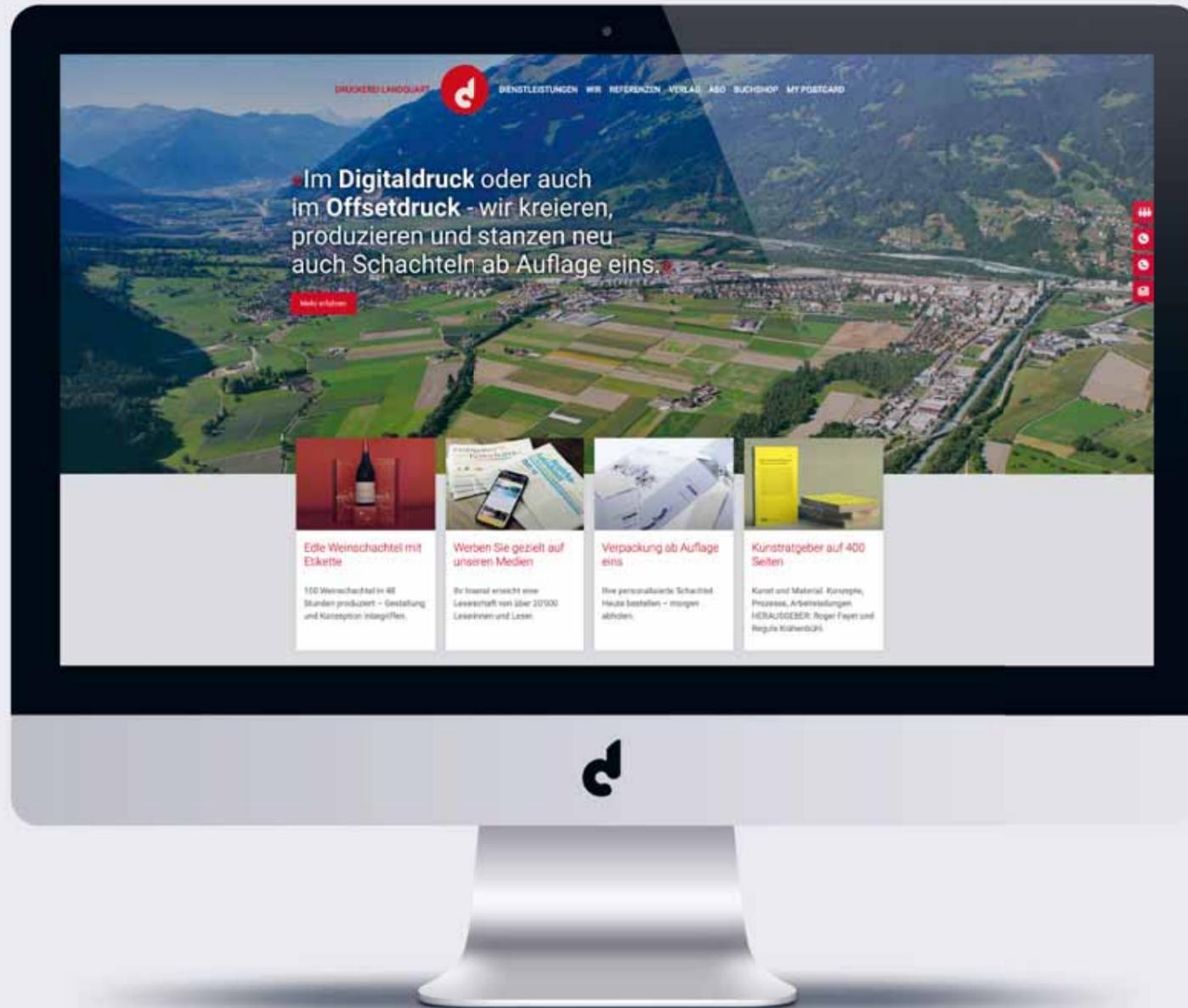
rantiert. Im Winter erfreuen sich Lang- und Schneeschuhläufer an unserer einmaligen Landschaft und der sanften Ruhe. – Hübsch, dass es noch so ist.

KANNST DU MIR EIN HAUSREZEPT GEBEN?

Mit unserem Fleisch kann man wunderbare Gerichte kochen, wobei das Fleisch immer der Hauptakteur ist, ist ja klar. Hier mein Rezept:

Katrin und Hans Thöny-Pleisch Biofleisch

Fadärastrasse 56
7212 Seewis Dorf
079 435 18 74
h.thoenypleisch@bluewin.ch



www.drucki.ch –

UNSERE NEUE WEBSITE IST ONLINE

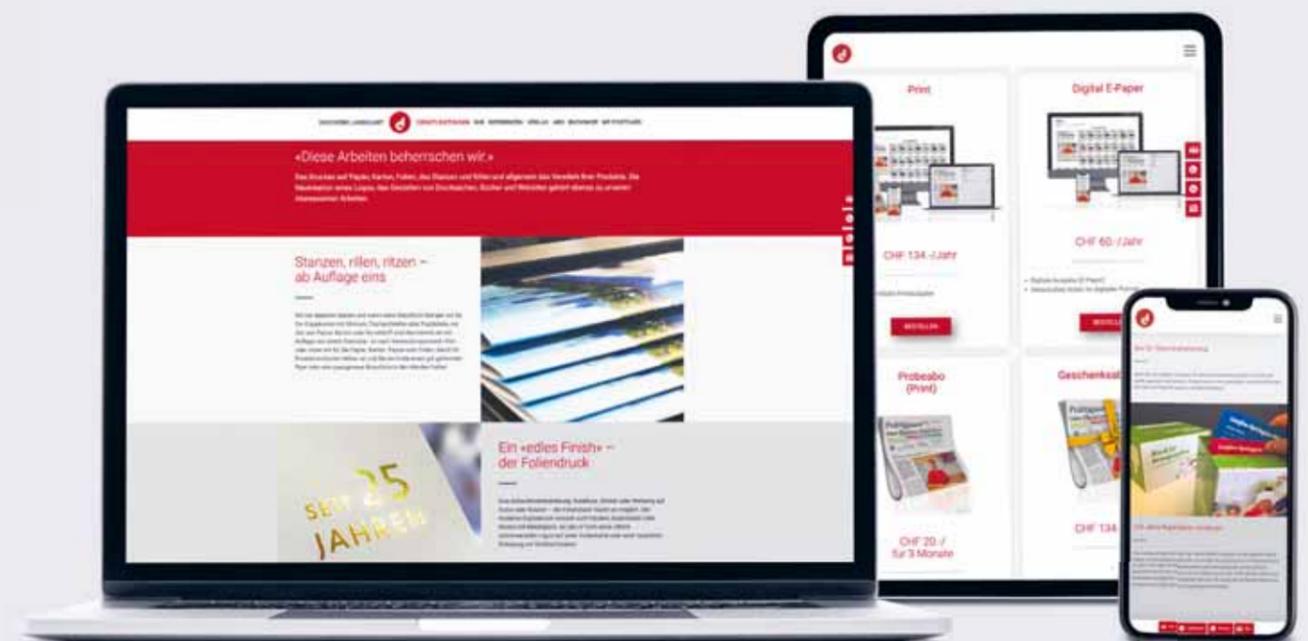
Es ist so weit: informativer, moderner und natürlich responsive.

Wir freuen uns sehr, Ihnen ab sofort unseren neuen Internetauftritt in einem frischen Design präsentieren zu können. Nach wochenlanger technischer, inhaltlicher und vor allem optischer Überarbeitung stellen wir unsere neue Website vor. Informativer, moderner und natürlich responsive. Sie dürfen gespannt sein.

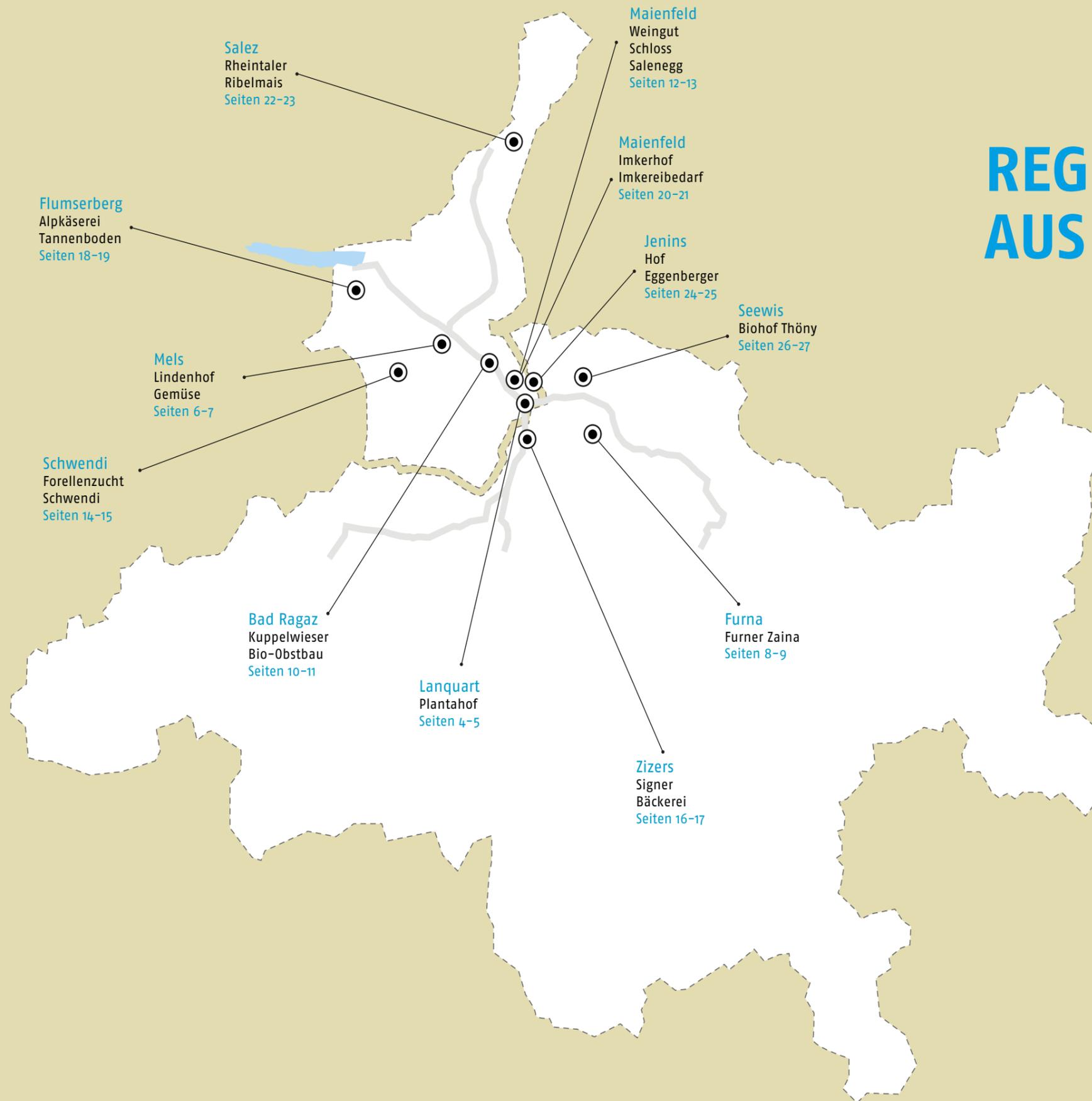
Auf unserer neuen Newsseite werden wir Sie regelmässig auf dem Laufenden halten. Auch ist das Einloggen für unsere beiden Zeitungen «Prättigauer & Herrschäftler» und «Bezirksamtsblatt» weiter vereinfacht worden. Ebenfalls ist es nun kinderleicht, ein Inserat online zu bestellen, probieren Sie es aus ...

VIEL SPASS BEIM ENTDECKEN UNSERER WEBSITE!

Für eine ausführliche Beratung zu unseren Leistungen stehen wir Ihnen natürlich auch persönlich bei uns im Hause, bei Ihnen vor Ort und auch am Telefon zur Verfügung.



REGIONALE SCHÄTZE AUS DER NATUR



Die Karte zeigt die Standorte der näher vorgestellten Betriebe in der näheren und weiteren Region. Sie macht deutlich, dass auf kleinem Raum von einer grossen Vielfalt an Produkten aus der Natur profitiert werden kann. Regionale Schätze aus der Natur geniessen, das heisst auch einkaufen direkt vor der eigenen Haustüre.

Ausgehend vom Plantahof in Landquart, der neben einer praxisnahen Ausbildung auch Beratung und landwirtschaftliche Praxis bietet, gibt es Bündner Klassiker wie Nusstorten, Röteli

und Traubenlikör, aber auch Alpkäse oder Trockenfleisch zu kaufen. Die Palette ist aber noch umfangreicher: Bioäpfel und Beeren in allen Farben, in Quellwasser gezüchtete Regenbogenforellen oder Seesaiblinge sowie die verschiedensten Produkte aus Ribelmals (von Chips über Schoggi bis Bier) teilen sich den Markt mit delikaten Essigprodukten aus Obst, Bienenhonig oder Wachteleiern. Auch frisches Bio-Fleisch oder saisonales Gemüse ist in der Region erhältlich, oft vor Ort oder auch online bestellbar.

