Tiroler Genusskultur

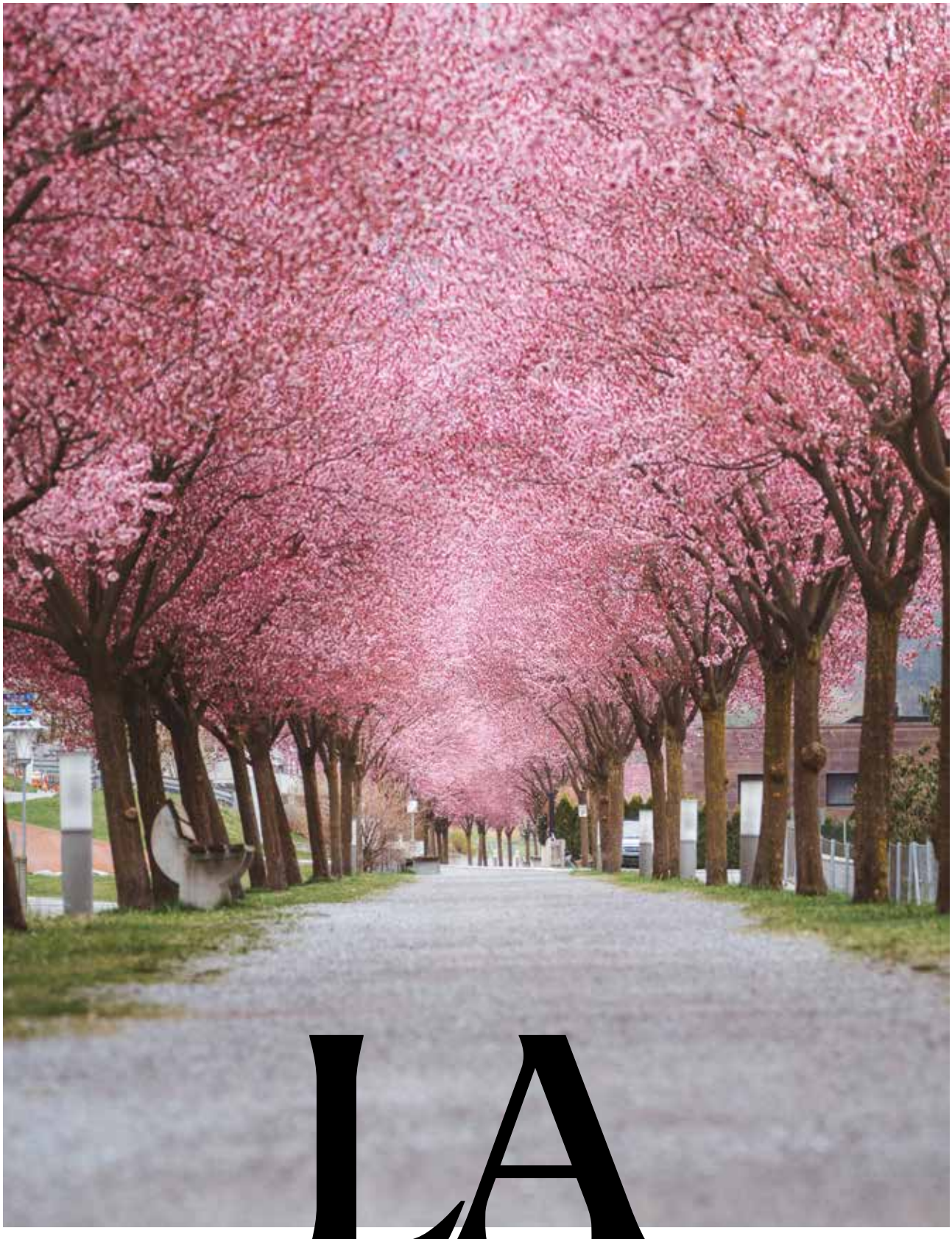
Zwischen Berg, Teller und Zeitgeist

Knusprige Kultur

Das Aufleben eines alten Handwerks

Ritter und Ruinen

Wir erkunden die Gemäuer



LA

DAS MAGAZIN DER REGION LANDECK

NO 3 2026 EUR 6

„Die größte Sehenswürdigkeit, die es gibt, ist die Welt. Sieh sie dir an.“

KURT TUCHOLSKY

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

herzlich willkommen zur dritten Ausgabe unseres LA-Magazins der Ferienregion TirolWest. In dieser Ausgabe widmen wir uns einem Thema, das alle Sinne anspricht und gleichzeitig tief in unserer regionalen Identität verankert ist: Kulinarik, Genuss und Nachhaltigkeit.
Die Ferienregion TirolWest ist bekannt für ihre facettenreiche Genusslandschaft: Von sonnenverwöhnten Obstgärten und traditionsreichen Bauernhöfen bis hin zu kreativen Küchen, die regionale Schätze auf den Teller bringen, ist alles dabei. Hier, wo alpine Frische auf mediterranes Klima trifft, entstehen Aromen mit Geschichte – Geschichten von Handwerk, Herkunft und Herzblut.
Für uns bedeutet Genuss jedoch mehr als nur gutes Essen. Er bedeutet auch, Verantwortung zu übernehmen. In unserer kulinarischen Kultur ist Nachhaltigkeit kein Modewort, sondern ein Versprechen. Dazu gehört die Wertschätzung regionaler Produkte, der achtsame Umgang mit Ressourcen und das Bewahren traditioneller Rezepturen für kommende Generationen.
In dieser Ausgabe widmen wir uns den kulinarischen Wurzeln der Region: den Produzent:innen, die mit Leidenschaft und Respekt vor der Natur arbeiten, den Wirt:innen, die auf kurze Lieferwege und frische Zutaten setzen, sowie den Genussmomenten, die beweisen, dass sich Nachhaltigkeit und Geschmack sich nicht ausschließen.
Die Geschichten in diesem Heft wecken nicht nur den Appetit, sondern schärfen auch das Bewusstsein für die Herkunft unserer Lebensmittel und die Bedeutung einer intakten Umwelt. Denn jeder Bissen kann einen Beitrag zu einer genussvollen und nachhaltigen Zukunft leisten.
Viel Freude beim Lesen, Entdecken und vielleicht auch beim Nachkochen – und beim Genießen des einzigartigen Geschmacks der Ferienregion TirolWest.
Herzliche Grüße,



Simone Zangerl
Geschäftsführung
TVB Tirol West



Konrad Geiger
Obmann
TVB Tirol West



Jessica Braun
Nachhaltigkeitskoordinatorin
TVB TirolWest

Inhalt



Seite 06 - 09
Tiroler Genusskultur

Verwurzelt in der Geschichte.
Geprägt von der Region.

Seite 10 - 11
Unsere Heimat. Unser Geschmack.

Gütesiegel, die Herkunft beweisen –
Ehrlicher Genuss aus Tirol.

Seite 12 - 15
Knusprige Kultur

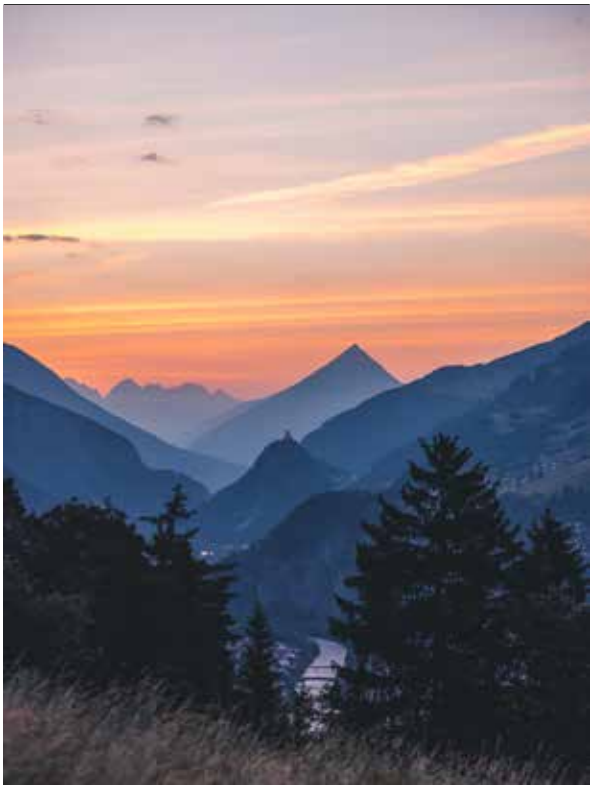
Brotbacken mit Tradition und Handwerk –
Ein echtes Stück Lebensgefühl.

Seite 16 - 19
Ritter und Ruinen

Wandern auf dem Tiroler Burgenweg –
Geschichte spüren, Ausblicke genießen.

Seite 20 - 23
Goldene Stunde über dem Inntal

Picknick bei Sonnenuntergang –
Magische Momente auf der Kronburg.



Seite 24 - 27
Das Eisbaden

Kälte, Klarheit, neue Energie –
Erfrischung für Körper und Geist.

Seite 28 - 29
Die Sage der Hexe Stase

Wanderung durch Sagen und Zeiten –
Landecks Legende wird lebendig.

Seite 30 - 35
Zammer Alm

Kulinarik trifft Panoramablick –
1.780 m über dem Alltag.

Seite 36 - 37
Tonis Sprossengarten

Kleine Keime, großer Geschmack –
5 Fragen an Maria Pircher.

Seite 38 - 39
Simons Hofladen

Ehrliche Produkte aus eigener Hand –
5 Fragen an Simon Nothdurfter.

Seite 40 - 41
Geschmack mit Handschrift

Regional, mutig, kreativ –
5 Fragen an Josef Kiss-Haueis

Seite 42 - 43
Rezept: Geschmorte Lammhaxen

Kochen mit Tiroler Handschrift –
Ein Gruß aus der Region.

Seite 44 - 45
Die Vielfalt erleben

Erlebnisurlaub für jede Jahreszeit –
Natur, Action und Erholung vereint.

Seite 46 - 47
Wusstest du, dass ...

Kurioses und Wissenswertes –
Fakten, die überraschen.



Tiroler Genusskultur

Zwischen Berg, Teller und Zeitgeist





Die Tiroler Genusskultur ist ein Spiegelbild ihrer Landschaft und Geschichte. Aus einfachen Zutaten, kargen Böden und strengen Wintern entstand eine Küche, die bis heute für Regionalität, Handwerk und Authentizität steht – und sich zugleich neugierig dem Zeitgeist öffnet.

Die Tiroler Küche erzählt Geschichten. Geschichten von schroffen Bergwelten, langen Wintern und kargen Böden, aber auch von einer tiefen Verbundenheit zur Natur und zu regionalen Produkten. Eine Küche, die über Jahrhunderte durch Einfachheit, Saisonalität und Handwerk geprägt wurde. Wer sich mit der Kulinarik Tirols beschäftigt, blickt auf ein kulturelles Erbe, das weit über das hinausgeht, was auf dem Teller landet.

Historisch betrachtet war die Tiroler Küche vor allem funktional ausgerichtet. In einer Region mit fordernden klimatischen Bedingungen entwickelten sich Gerichte, die sättigten, wärmten und aus wenigen Zutaten das Beste machten. Speck, Knödel, Graukäse, Schlutzkrapfen oder Riebl – all diese Speisen erzählen von einer bäuerlichen Lebenswelt, in der jede Zutat ihren festen Platz hatte. Vorratshaltung, Fermentation und das Einmachen spielten eine zentrale Rolle, ebenso wie der respektvolle Umgang mit Tier und Pflanze. Die Küche Tirols war lange Zeit eine Küche der Notwendigkeit – und wurde gerade dadurch zu einer Küche der Raffinesse.

Mit der zunehmenden Mobilität und dem Tourismus im 20. Jahrhundert begann sich das kulinarische Selbstverständnis der Region zu wandeln. Neue Zutaten, moderne Zubereitungsmethoden und der Wunsch nach Genuss führten zu einer allmählichen Öffnung. Die Tiroler Gastronomie entdeckte die Vielfalt der regionalen Zutaten neu, veredelte traditionelle Rezepte und kombinierte diese mit internationalen Einflüssen.

Der Schweizer Kulinarik-Experte und Autor Dominic Flammer, der sich intensiv mit der Ernährungsgeschichte des Alpenraums beschäftigt, betont immer wieder, dass gerade die Berge eine enorme Vielfalt an kulinarischem Erbe beherbergen. „In Wahrheit weist kaum eine Gegend eine derart große kulinarische Vielseitigkeit auf wie die Alpen“, sagt er. Die Unterschiede zwischen den Tälern, Klimazonen und kulturellen Prägungen seien so stark, dass sich daraus eine Art kulinarische Mikrovielfalt entwickelt habe, die europaweit einzigartig ist.

Initiativen wie „Bewusst Tirol“ und zahlreiche Genussregionen sowie die enge Zusammenarbeit zwischen Tourismus und Landwirtschaft tragen dazu bei, dass regionale Produkte nicht nur bewahrt, sondern auch aktiv weiterentwickelt werden. Alte Sorten wie die Stanzer Zwetschke erleben ein Comeback, ebenso wie handwerklich hergestellte Lebensmittel – von der Sennerei bis zur kleinen Brauerei. Dabei stehen nicht nur Geschmack, sondern auch Wissen um Herkunft, Nachhaltigkeit und Biodiversität im Mittelpunkt. Dominic Flammer bringt es auf den Punkt: „Kulinarisches Erbe ist auch ökologisches Kapital.“

Doch wie wird die Zukunft aussehen? Einerseits setzen viele Betriebe auf biologische Landwirtschaft, kurze Transportwege und transparente Lieferketten. Andererseits erlebt die Tiroler Küche eine kreative Erneuerung. Junge Köch:innen interpretieren traditionelle Gerichte neu, reduzieren den Fleischanteil, experimentieren mit Wildkräutern und fermentieren wieder – nicht als Trend, sondern als Rückgriff auf überliefertes Wissen. Der kulinarische Tourismus setzt zunehmend auf Erlebnisformate. Geführte Genusswanderungen, Besuche bei Produzent:innen, Workshops und regionale Genussmärkte sprechen ein Publikum an, das nicht nur konsumieren, sondern auch verstehen möchte.

Eine Küche, die gleichermaßen bodenständig wie zukunftsfähig ist, entwickelt sich zwischen uralten Rezepten und modernen Ansprüchen, zwischen Nachhaltigkeit und Innovation. Die Tiroler Kulinarik steht somit exemplarisch für ein neues Verständnis von Genuss: Sie übernimmt Verantwortung, bleibt neugierig und ehrt ihre Wurzeln.

ENGLISH SUMMARY

Tyrolean cuisine is more than just food; it reflects alpine life, which is shaped by seasonal simplicity, local ingredients, and traditional craftsmanship. Practical, hearty dishes like bacon, dumplings, gray cheese, Schlutzkrapfen, and Riebl grew from this cuisine, which relied on preserving and fermenting to make the most of what was available.
Today, the region is reviving heritage products and strengthening the link between farming and tourism. The focus is on origin, sustainability, and biodiversity. At the same time, a new generation of chefs is modernizing classics, often using fewer meats, more wild herbs, and renewed fermentation techniques. Culinary experiences like tastings, producer visits, and guided food walks invite visitors to discover Tyrol through all their senses.



Unsere Heimat. Unser Geschmack

Tirol steht für beeindruckende Berge, herzliche Gastfreundschaft – und eine Kulinarik, die eng mit der Region verbunden ist. Damit Regionalität nicht nur ein Schlagwort bleibt, garantieren Gütesiegel echte Herkunft, geprüfte Qualität und nachhaltige Produktion.



DAS GÜTESIEGEL „QUALITÄT TIROL“ – EIN VERSPRECHEN

Wer in Tirol unterwegs ist – sei es als Gast oder als Einheimischer – weiß: Die Tiroler Berge sind beeindruckend, die Gastfreundschaft herzlich und das kulinarische Angebot ist von hoher Qualität geprägt. Doch wo Regionalität draufsteht, ist nicht immer Tirol drin. Genau hier setzt das Gütesiegel „Qualität Tirol“ an. Es steht für geprüfte Qualität, Herkunft und Nachhaltigkeit – und bringt das Beste aus Tirol direkt auf Ihren Teller oder in den Einkaufskorb.
Das Gütesiegel wird von der Agrarmarketing Tirol vergeben und kennzeichnet Produkte, deren Rohstoffe garantiert aus Tirol stammen und auch dort weiterverarbeitet werden. Damit werden nicht nur Geschmack und Frische, sondern auch Wertschöpfung und Arbeitsplätze in der Region sichergestellt. Zugleich verpflichten sich die Produzent:innen zu hohen Standards in den Bereichen Tierwohl, Umweltschutz und traditionelle Verarbeitung.
Das Gütesiegel ist also ein echtes Versprechen: Wer zu einem Produkt mit dem Gütesiegel „Qualität Tirol“ greift, unterstützt die regionale Landwirtschaft, stärkt heimische Betriebe und genießt authentische Tiroler Lebensmittel.

TIPP

Beim nächsten Einkauf oder Restaurantbesuch bewusst auf Regionalität achten. Jedes Glas Marmelade, jeder Laib Käse und jedes Stück Handwerkskunst erzählt eine Geschichte – von Menschen, die mit Herzblut für ihre Heimat arbeiten.

„BEWUSST TIROL“ – GELEBTE REGIONALITÄT

Die Initiative „Bewusst Tirol“ steht für ein klares Bekenntnis zu Produkten aus der Region. Betriebe, die in besonderem Maße auf Rohstoffe und Erzeugnisse aus der Region setzen, werden ausgezeichnet. Das Prädikat signalisiert Gästen und Einheimischen gleichermaßen, dass sie hier authentische Küche mit sorgfältig ausgewählten und verantwortungsvoll verarbeiteten Tiroler Zutaten genießen. So wird jeder Besuch zu einem bewussten Erlebnis, das den unverfälschten Charakter der Region widerspiegelt.

MÄRKTE VOLLER LEBEN – UND VOLLER GESCHMACK

In der Ferienregion TirolWest sind die regionalen Märkte wahre Schatzkisten für Genießer:innen. Der Herbst- und der Frühlingsmarkt in Zams laden zum Bummeln, Verkosten und Verweilen ein. Zwischen Ständen, die handgefertigte Keramik, liebevoll geschnitztes Holz und frisch geerntetes Gemüse anbieten, duftet es nach Bauernbrot, Kräutern und süßen Spezialitäten.

Der Frischemarkt in Landeck bringt wöchentlich die besten Produkte aus der Region in die Stadt. Von frischem Fisch über würzigen Käse bis hin zu aromatischen Kräutern ist hier alles zu haben. Auch die Aktion „Unsere Kostbarkeiten“ bei Der Grissemann zeigt, wie reich die kulinarische Landschaft Tirols ist: feine Schmankerl, allesamt regional und mit Sorgfalt ausgewählt.



Knusprige Kultur

Wie altes Handwerk, neue Leidenschaft und regionale Zutaten das Brotbacken wieder zum Erlebnis machen.



Der Duft von frisch gebackenem Brot hat etwas Beruhigendes. Er erfüllt die Küche mit Wärme, erinnert an Kindheitstage und weckt Bilder von großen, knusprigen Laiben, die noch dampfend aus dem Ofen kommen. Brot ist jedoch weit mehr als nur ein Grundnahrungsmittel – es ist Teil unserer Kulturgeschichte, ein Symbol für Gemeinschaft und seit jeher fester Bestandteil der Tiroler Esskultur.

In Tirol hat das Brotbacken eine lange Tradition. Schon vor Jahrhunderten wurde in bäuerlichen Haushalten nur alle paar Wochen gebacken, oft in großen Holzöfen, die das ganze Dorf nutzte. Die Brote waren kräftig, meist aus Roggen oder einer Roggen-Weizen-Mischung, und so gebacken, dass sie lange haltbar waren. Oft wurden sie mit Kümmel, Fenchel oder Anis gewürzt. Das war nicht nur zuträglich für den Geschmack, sondern hielt das Brot auch länger frisch. Heute sind diese alten Rezepte wieder gefragt und viele Bäcker:innen und Hobbybäcker:innen besinnen sich auf die ursprünglichen Techniken und Zutaten.



1



1



1

In den letzten Jahren hat sich eine kleine Bewegung rund um das Brotbacken entwickelt. Immer mehr Menschen möchten ihr Brot selbst herstellen – aus guten, regionalen Zutaten, ohne Zusatzstoffe und mit der Zeit und Geduld, die ein Teig zum Reifen benötigt. In Perjen hat diese Leidenschaft sogar zur Gründung eines eigenen Brotbackvereins geführt. Dort treffen sich Gleichgesinnte, um gemeinsam zu backen, Erfahrungen auszutauschen und altes Wissen lebendig zu halten. Es wird geknetet, geformt und gelacht. Am Ende eines Backtages sitzen alle beisammen, brechen das frisch gebackene Brot auf und genießen den Duft, der noch in der Luft liegt.

Auch in Zams trägt man zur Wiederentdeckung der Brotbackkunst bei. Die Zammer Kräuterhexe Michaela Thöni-Kohler, ist für ihr Wissen über heimische Kräuter und deren Wirkungen bekannt. Sie bietet regelmäßig Brotbackkurse an. Hier lernt man nicht nur, wie ein gutes Brot entsteht, sondern auch, wie sich Kräuter und Gewürze kreativ in den Teig einarbeiten lassen.

Diese Rückbesinnung auf das Brotbacken ist mehr als nur ein Trend. Sie steht für ein bewusstes Leben, für den Wert von Handarbeit und für die Wertschätzung regionaler Produkte. Wer sein Brot selbst backt, entscheidet sich für ein besonderes Geschmackserlebnis und einen respektvollen Umgang mit Lebensmitteln.

BROTBACKKURS
mit der Zammer Kräuterhexe
Anmeldung: direkt bei Michaela Thöni-Kohler
www.zammerkraeuterhex.com
oder über das Wochenprogramm.

Brotbackverein Landeck Zommbacken
www.gis.tirol/zommbacken/

ENGLISH SUMMARY

Traditional bread baking is enjoying a revival in Tyrol: old recipes, regional ingredients and genuine craftsmanship are making baking an experience once again. Whether in the bread baking club in Perjen or at the herb bread courses in Zams – kneading, baking and enjoying together brings people together and keeps centuries-old knowledge alive. Today, conscious baking stands for more than just enjoyment – it is an expression of sustainability, regionality and living culture.

AUF DEN SPUREN DER

Ritter und Ruinen





Der Tiroler Burgenweg – ein Weg durch Geschichte und Natur

Wer in der Ferienregion TirolWest wandert, spürt schnell, dass Natur und Geschichte hier Hand in Hand gehen. Zwischen imposanten Bergen, grünen Tälern und kleinen Dörfern ragen Burgen und Ruinen empor, die von einer längst vergangenen Zeit erzählen. Der Tiroler Burgenweg verbindet diese kulturellen Schätze miteinander und macht sie zu einem Erlebnis für Körper und Geist. Die Reise führt durch die Orte Landeck, Fließ, Tobadill, Pians, Grins, Stanz, Zams und Schönwies. Der Burgenweg lässt sich auf insgesamt 65 Kilometern in fünf Tagesetappen erwandern.

Der Weg beginnt beim Schloss Landeck, das über dem Inntal thront und seit Jahrhunderten als markantes Wahrzeichen der Region gilt. Schon beim Betreten des Burghofs fühlt man sich in eine andere Epoche versetzt. Heute beherbergt das Schloss ein Museum, das die Geschichte des Tiroler Oberlandes von den ersten Siedlungen bis in die Gegenwart lebendig werden lässt. Doch draußen vor den Toren beginnt die eigentliche Reise: eine Wanderung entlang der Spuren von Rittern, Edelleuten und Burgherren.



„Wenn die Sonne langsam hinter den Bergen versinkt und die alten Mauern in goldenes Licht taucht, dann spürt man, dass diese Burgen mehr sind als nur Steine – sie sind Hüter der Zeit.“

Auf verschlungenen Pfaden geht es zu den Höhepunkten des Weges weiter: Schloss Biedenegg, Schloss Wiesberg, die Ruine Schrofenstein und die Ruine Kronburg. Jede Station hat ihre eigene Geschichte: Von Verteidigungsanlagen, die einst das Inntal schützten, bis zu Burgen, die Schauplatz adeliger Machtkämpfe waren. Von vielen Stellen aus eröffnen sich weite Blicke auf das Stanzertal oder die Lechtaler Alpen. Diese Aussichten waren einst strategisch bedeutend und ziehen heute Wanderer mit ihrer Schönheit in den Bann.

Doch der Burgenweg ist mehr als nur ein stiller Zeitzeuge. Mithilfe der eigens entwickelten Burgenweg-App wird seine Geschichte lebendig. Ein stolzer Minnesänger und sein aufgewecktes Frettchen begleiten Wanderer in einem Hörspiel und erzählen ihnen Spannendes und Wissenswertes zu den einzelnen Burgen. An den sogenannten Points of Interest (POI) vermittelt die App zusätzlich Informationen in den Formaten Audio, Video und Text – über kulturelle Besonderheiten, die einzigartige Natur der Region und kulinarische Genüsse entlang des Weges. Gleichzeitig fungiert die App als persönliches Navigationssystem, sodass man sich ganz auf das Erlebnis einlassen kann.

Der Burgenweg ist besonders eindrucksvoll im Frühjahr und Herbst, wenn die Natur in leuchtenden Farben erstrahlt und die klare Luft die Ausblicke noch intensiver macht. Dann verschmelzen Wandergenuss, Kulturgeschichte und Naturerlebnis zu einer unvergesslichen Reise.





INFOBOX

- Gesamtlänge: 65 km
- Gesamtdauer: ca. 23 Stunden in 5 Etappen
- Orte am Weg: Landeck, Fließ, Tobadill, Pians, Grins, Stanz, Zams, Schönwies
- Highlights: Schloss Landeck, Schloss Biedenegg, Schloss Wiesberg, Ruine Schrofenstein, Ruine Kronburg
- Beste Jahreszeit: Frühjahr und Herbst – klare Luft, farbenprächtige Natur
- Besonderes: Hörspiel-Begleitung über die Burgenweg-App (Minnesänger & Frettchen), Infos im Audio-, Video- und Textformat an den POI, App auch als Navigationshilfe nutzbar
- Schwierigkeitsgrad: leicht bis mittel, geeignet für kulturinteressierte Wanderer

Weitere Informationen und Kartenmaterial gibt es im Infobüro oder unter www.burgenweg.at

ENGLISH SUMMARY

The Tyrolean Castle Trail covers 65 kilometres in five stages, combining impressive natural scenery with historic buildings such as Landeck Castle, Biedenegg Castle and the ruins of Schrofenstein and Kronburg. The route passes through eight towns in the TirolWest region and offers unique views of the Inn Valley and the Alps. With the interactive Burgenweg app, the hike becomes a multimedia experience with audio plays, videos and information on history, nature and cuisine – perfect for spring and autumn.



Goldene Stunde über dem Inntal

Die Ruine Kronburg ist ein Ort, der schon bei der Ankunft verzaubert – ein Platz zum Träumen, Genießen und Entschleunigen. Wenn die Sonne langsam tiefer sinkt und das Licht golden über die Ferienregion TirolWest fällt, entfaltet dieser historische Ort eine besondere Magie.



Wir treffen uns gegen 18 Uhr beim Gasthaus Kronburg. Dort warten bereits liebevoll gepackte Picknickkörbe, gefüllt mit feinen regionalen Köstlichkeiten, auf uns. Gemeinsam mit unserer Wanderführerin Irmgard machen wir uns auf den Weg hinauf zur Ruine. Und plötzlich fühlt sich dieser Donnerstag wie Wochenende an.

Wir brechen auf. Der Weg zur Ruine Kronburg ist kurz, doch mit jedem Schritt rückt der Alltag weiter weg. Das Rauschen der Blätter, der Blick über das Inntal und die markante Silhouette der Burg begleiten uns nach oben. Die Kinder laufen voraus, jemand bleibt stehen, um ein Foto zu machen, und für einen Moment sprechen wir alle ein bisschen leiser. Oben angekommen, breiten wir unsere Picknickdecken auf dem historischen Burghügel aus. Während die letzten Sonnenstrahlen die Mauern in warmes Licht tauchen, öffnen wir unsere Körbe. Darin finden sich würziger Käse, herzhafter Speck, knuspriges Brot und frische Sprossen sowie ein Glas Wein. Hier oben schmeckt alles noch intensiver, vielleicht weil der Blick so weit und die Stimmung so besonders ist.



Wenn die Sonne sich an den Grat legt und das Tal in Gold taucht, hat man das Gefühl, die Zeit hätte kurz angehalten.

Die Produkte sind ehrlich und unverfälscht: Das Brot knackt, der Käse hat Charakter und der Aufstrich schmeckt nach Kräutern und Gärten. Vielleicht schmeckt es hier oben deshalb so besonders, weil das Auge mitisst: Links erheben sich die Lechtaler Alpen, rechts erstrecken sich die sanften Wellen des Inntals und darüber wechselt der Himmel von Apricot zu Purpur.

Die Gespräche werden ruhiger, während die Sonne tiefer sinkt. Einer von uns zeigt nach Westen, wo die Berge plötzlich in Licht getaucht sind. Irgendwann sagen wir gar nichts mehr. Das braucht es auch nicht. Die Ruine spricht für uns alle: von Zeit, von Beständigkeit, von Momenten, die bleiben. Der Abstieg ist einfach, denn die Wärme des Tages steckt noch im Weg. Wir verabschieden uns mit kurzen Umarmungen, als würden wir uns schon lange kennen. Im Auto bleibt das Fenster geöffnet. Die Luft ist weich und am Rückspiegel schwingt ein Abend, der sich wie Urlaub anfühlt.

ENGLISH SUMMARY

A summer sunset picnic at the Kronburg Castle ruins is a magical way to end the day in the Tirol West vacation region. At around 6:00 p.m., we meet at Gasthaus Kronburg and stroll up to the ruins with our hiking guide, Irmgard. We carry picnic baskets filled with regional treats. As the golden hour light washes over the Inn Valley, we spread out our blankets on the castle hill and enjoy the view along with cheese, bacon, fresh bread, sprouts, and a glass of wine.



Eisbaden





Mutig, erfrischend und unglaublich belebend

Auf den ersten Blick wirkt es abenteuerlich, sich bei Temperaturen weit unter der gewohnten „Badewohlfühlgrenze“ in einen See zu wagen. Doch genau dieses Erlebnis schenkt vielen Menschen neue Energie, innere Freiheit und spürbare Gesundheit. Eisbaden liegt im Trend – und wer den Sprung ins kalte Wasser wagt, spürt schnell: Hinter der Gänsehaut steckt pure Lebensenergie.

Baden hat zu jeder Jahreszeit seinen Reiz. Während in den warmen Sommermonaten Bewegung, Sport und Spaß dominieren, tritt in den kühleren Zeiten die gesundheitsfördernde Wirkung des Wassers in den Vordergrund. Sinkt die Wassertemperatur unter 15 °C, entfaltet die Kälte besondere Kräfte: Sie stärkt das Immunsystem, senkt das Stresslevel, wirkt entzündungshemmend und fördert erholsamen Schlaf. Auch das seelische Wohlbefinden profitiert spürbar.

Sieben Gründe, die für das Abenteuer Eisbaden sprechen

01

Stärkung des Immunsystems

Das kalte Wasser bringt den Kreislauf in Schwung und regt die Bildung von Abwehrzellen an. Wer regelmäßig badet, trainiert die körpereigene Widerstandskraft – Erkältungen haben es schwerer.

02

Kreislauf- und Durchblutungs-Kick

Der plötzliche Temperaturwechsel fordert die Blutgefäße heraus. Sie ziehen sich zusammen und weiten sich wieder – ein Training, das die Durchblutung verbessert und Herz und Kreislauf kräftigt.

03

Glücksmomente garantiert

Nach dem ersten Schock setzt ein wohliges Gefühl ein: Der Körper schüttet Endorphine aus, die für gute Laune sorgen. Viele Eisbader beschreiben dieses Hochgefühl als eine Art natürliche Euphorie.

04

Stressabbau durch Fokus

Wer ins eiskalte Wasser steigt, hat keine Zeit für Alltagsgedanken. Atmung und Achtsamkeit stehen im Vordergrund – Stress fällt einfach von einem ab.

05

Regeneration nach dem Sport

Athletinnen und Athleten schwören seit Jahren auf Kältebäder. Sie fördern die Muskelregeneration, lindern Entzündungen und helfen, nach intensiven Einheiten schneller wieder fit zu werden.

06

Mentale Stärke entwickeln

Der Gang ins kalte Wasser erfordert Mut und Überwindung. Mit jedem Eintauchen wächst die mentale Stärke – ein Training, das auch in anderen Lebensbereichen spürbar wird.

07

Ein besonderes Naturerlebnis

Eisbaden ist mehr als eine gesundheitliche Praxis – es ist ein intensiver Kontakt mit der Natur. Ob im Bergsee, Fluss oder Teich: Das gemeinsame Erlebnis verbindet und schafft bleibende Erinnerungen.



Das Abenteuer Eisbaden ist nichts für „Warmduscher“ – aber genau darin liegt der Reiz. Wer sich darauf einlässt, wird nicht nur mit körperlichen Effekten, sondern auch mit einem Gefühl von Lebendigkeit belohnt.

TIPP
Eisbaden am Tramser Weiher

Am Tramser Weiher bietet sich die Gelegenheit, das Eisbaden im Rahmen eines begleiteten Schnupperkurses kennenzulernen. Ein besonderes Wintererlebnis inmitten der Natur der Ferienregion TirolWest.

Informationen zu den Terminen:

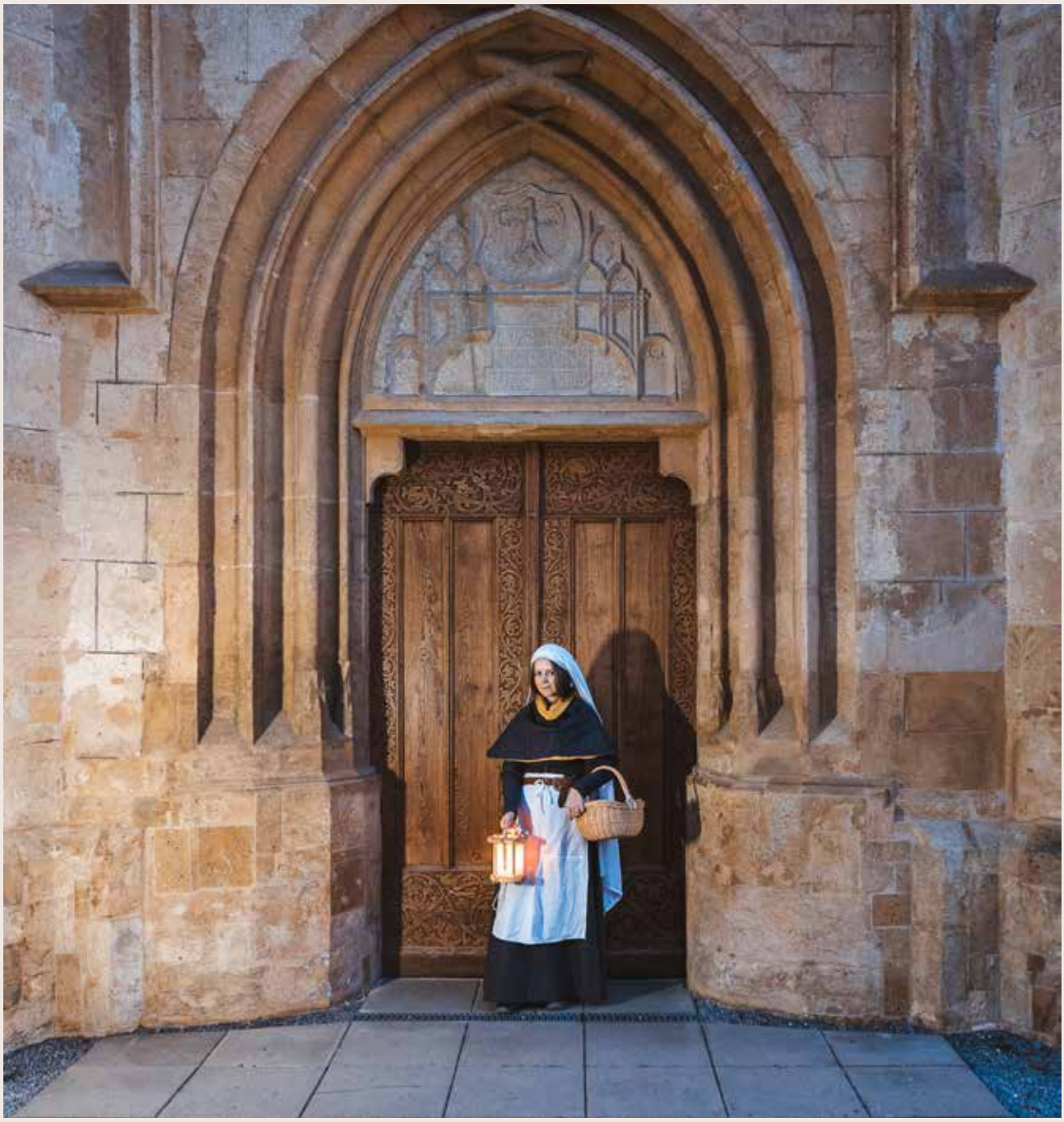
ENGLISH SUMMARY

Ice bathing is more than just a trend – it is a powerful experience for body, mind and soul. Jumping into ice-cold water promotes blood circulation, strengthens the immune system, reduces stress and provides moments of true happiness. Whether as a balance to sport, for mental strengthening or simply as a special experience of nature: those who overcome their fears will be rewarded with new energy and an intense zest for life.

Tip: At Tramser Weiher, you can try ice bathing as part of an accompanied taster course – in the middle of the winter landscape of the TirolWest holiday region.

DIE SAGE DER

Hexe Stase



Wo Sagen wahr werden – Eine Reise durch vergangene Zeiten

Wenn sich schwarze Wolken über den Bergen zusammenzogen, hieß es früher in Landeck: „Die Stase ist wieder unterwegs." Auf einem Sattel, ohne Pferd, soll sie durch die Luft geritten sein, die Wolken vor sich hergefegt und damit ganze Gewitter heraufbeschworen haben. So erzählt es die Sage von der Hexe Stase von Landeck – eine der bekanntesten Geschichten, die sich hier bis heute überliefert haben.
Die Bäuerin Stase, so heißt es, habe ihre Nachbarschaft verhext, den Butterkübel unbrauchbar gemacht und Garben wie von Geisterhand durch die Luft fliegen lassen. Schließlich, so die Erzählung, sei sie gefasst, nach Landeck gebracht und als Hexe verurteilt worden. Und bis heute hat die Geschichte von der Hexe Stase nichts von ihrer Faszination verloren.

Doch die Sage ist nicht nur düster. Sie gibt auch Einblick in die Vorstellungswelt jener Zeit: in Ängste, Hoffnungen und in das Leben der Menschen, die zwischen Naturgewalten, harter Arbeit und tiefem Glauben ihren Alltag gestalteten.
Genau hier setzt das Wochenprogramm der Ferienregion TirolWest an. Unter der Leitung von Alrun Lunger können Gäste die Welt der Hexe Stase hautnah erleben. Auf einer geführten Wanderung nimmt sie die Teilnehmer mit zu Orten, an denen Geschichte und Legende ineinanderfließen. Wer sich auf dieses Abenteuer einlässt, wandelt auf alten Pfaden, lauscht Geschichten, die einst am Feuer weitererzählt wurden, und entdeckt, wie reich die Ferienregion TirolWest an Mythen, Kultur und lebendiger Geschichte ist.

DIE STIMME HINTER DEN GESCHICHTEN – ALRUN LUNGER

Alrun Lunger ist Ethnologin, Kulturvermittlerin und Gründerin von ErlebnisWISSEN – einer Agentur für Kulturvermittlung „für alle Sinne". Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, Geschichte erlebbar zu machen: durch Führungen, Hörspiele, Ausstellungen und kreative Formate für Kinder und Erwachsene. Mit ihrer Art, Fakten und Fantasie zu verweben, gelingt es ihr, Geschichte nicht nur zu erklären, sondern spürbar zu machen. Auch digital hinterlässt sie ihre Spuren: Für die Burgenweg-App der Ferienregion TirolWest hat sie eigene Texte und Hörspiele geschrieben und produziert. Damit macht Alrun die Kulturgeschichte der Region gleich doppelt erlebbar: auf geführten Wanderungen und mit kreativen, digitalen Begleitformaten.

ENGLISH SUMMARY

The legend of the witch Stase is one of the most famous tales of Landeck – mysterious, dark and deeply rooted in regional history. As part of the weekly programme of the TirolWest holiday region, cultural mediator Alrun Lunger invites visitors to join her on a special hike.

Zammer Alm

1.780m über dem Alltag.





Wo Kulinarik, Bewegung und Natur zusammenfinden. Mit allen Sinnen Tirol erleben.

Der Weg aus dem Tal in Zams führt durch stille Wälder und sonnige Almwiesen hinauf zur auf rund 1.780 Metern Höhe gelegenen Zammer Alm. Hoch über dem Inntal eröffnet sich ein Ort, an dem die Luft klarer, die Ruhe tiefer und der Blick weiter ist. Im Sommer ist die Alm ein beliebtes Ziel für Wanderer, Familien und Radfahrer und im Winter ein Treffpunkt für Skitourengeher, Skifahrer und Freunde des Schneeschuhwanderns. Die Familie Schultes sorgt dort oben mit herzlicher Gastfreundschaft und traditionellen Tiroler Köstlichkeiten für unvergessliche Momente.



IM SOMMER:
RADTOUREN & EINKEHR MIT AUSSICHT

Mit dem Mountainbike – klassisch oder mit E-Motor – ist die Alm ein wahres Eldorado. Der Weg über die Zammer Skihütte hinauf verlangt zwar rund 900 Höhenmeter, doch jede Schweißperle wird belohnt: mit himmlischer Ruhe, Ausblicken ins Tal und einer gelungenen Einkehr. Sportlich Ambitionierte können auf der Venet-Runde weiterfahren und das Panorama rund um das Venetmassiv genießen. Die Terrasse der Alm bietet Platz für über 200 Personen. Drinnen verwöhnt die Familie Schultes mit klassischer Tiroler Küche, Brettljausen und frischem, bodenständigem, köstlichem Kuchen.

Übernachtung gefällig? Auch das ist möglich: Bei uns findet man kleinere Zimmer sowie ein 12er-Lager auf Komfort-Basis – mit 2er-Nischen, jeweils mit eigener Steckdose und Licht. Ideal für E5-Wandernde und alle, die gerne länger verweilen möchten.

Tipps für Radtouren:

ZAMS – ZAMMER ALM
Länge insgesamt: 8,7km
Gesamtzeit (ohne retour): 2:30h

ZAMS – ZAMMER ALM – KRAHBERG (Bike & Hike)
Länge insgesamt: 11,4km
Gesamtzeit (ohne retour): 4:15h

”

Die Zammer Alm ist für uns mehr als eine Hütte –
sie ist ein Treffpunkt für Menschen,
die Natur, Bewegung und Kulinarik lieben.

– Familie Schultes







IM WINTER:
SKITOUREN, EINKEHR UND GENUSS-SKIGEBIET VENET

Wenn alles von Schnee überzogen ist, ist die Zammer Alm ein Klassiker für Skitourengeher: Von Zams aus geht es rund 900 m bergauf, gemütlich gespurt durch stille Wälder, bis man die warme Stube erreicht. Kulinarische Belohnung nach der Abfahrt? Garantiert. Wer höher hinaus will, nimmt die längere Route bis zur Bergstation der Venetbahn und wird mit einem Ausblick belohnt.

Für alpine Gäste bietet sich eine besondere Kombination aus Skipiste und Einkehr: Die Zammer Alm liegt im Genuss-Skigebiet Venet, ist über die Rifenalbahn erreichbar und bietet Skifahrern eine perfekte Möglichkeit, eine Pause mit Tiroler Schmankerln einzulegen.

Ob als Ausgangspunkt für eine Radtour, als Ziel einer Wanderung mit der Familie oder als Ort der Ruhe für Skitourengeher: Die Zammer Alm ist das ganze Jahr über ein Ort der Begegnung – mit sich selbst, mit der Natur und mit Tiroler Gastlichkeit. Familie Schultes nimmt sich Zeit, erzählt Geschichten, lacht und schenkt ein. In der Hütte, auf der Terrasse, mit Essen, das nach Heimat schmeckt.

Tipps für Skitouren:

ZAMS – ZAMMER ALM
Länge insgesamt: 5,1km

RIFENAL – ZAMMER ALM – VENET BERGSTATION
Länge insgesamt: 6,1km

ENGLISH SUMMARY

The Zammer Alm, located above Zams at around 1,780 meters, is a year-round mountain retreat where food, nature, and activity converge. In the summer, it's a popular destination for hikers, families, and e-mountain bikers. About 900 meters of ascent are rewarded with peace, panoramic views, and a hearty meal. The Schultes family welcomes guests with warm Tyrolean hospitality and serves traditional dishes, snack boards, and homemade cakes. They also offer simple overnight accommodations, including small rooms and a comfortable dorm-style lodge. In the winter, it's a classic ski touring stop, and it's also reachable from the Venet ski area for a relaxing „gourmet break" on the slopes.

Tonis Sprossen garten



5 Fragen an Maria Pircher

01

Wie sieht dein Arbeitsalltag in Toni's Sprossengarten aus?

Sprossen sind kleines Frischgemüse. Das heißt, im Sprossengarten ist tägliche Arbeit angesagt.
Kommt der Keimsamen mit Wasser in Kontakt, beginnt der Keimprozess. Unsere Aufgabe ist, diesen Prozess zu kontrollieren, damit Wassermenge, Luftzirkulation und Licht optimal abgestimmt sind.
In unserer Manufaktur ist alles händisch. Die „Ernte", das Waschen und Schleudern der fertigen Sprossen, sowie das Abpacken der Sprossen nach Kundenwunsch, Etikettieren und Kommissionieren. Jeden Tag aufs Neue kann ich beobachten, wie aus einem unscheinbaren, kleinen Samen ein Wunder der Köstlichkeit heranwächst.

02

Was macht Sprossen so besonders?

Sie sind unscheinbar, wachsen ohne Erde in wenigen Tagen heran – und gelten dennoch als wahre Nährstoffwunder und Powerpakete. Neben all den gesundheitlichen Aspekten punkten Sprossen auch kulinarisch. Sie sind knackig, haben ein frisches Aroma und sind gleichzeitig sehr kalorienarm. Ob als grüne Würze im Salat, frischer Akzent im Sandwich oder dekoratives Extra auf Suppen – sie bringen Abwechslung und Geschmack auf den Teller. Sie sind eine Nahrungsergänzung in höchster Qualität – ein Superfood!!

03

Welche Sprossen sind bei euch am beliebtesten?

Bekanntlich sind Geschmäcker sehr verschieden. Viele wollen farblich Auffallende (Rotkraut), manche möglichst Milde (Alfalfa) und andere geschmacklich Intensive (Lauchzwiebel). Klar ist, Sprossen sind nicht nur ein gesunder Trend, sondern auch sehr bekömmlich!

04

Worauf legst du bei der Produktion besonderen Wert?

Hygiene und Sauberkeit sind das höchste Gebot in unserer Produktion. Täglich werden die gesamte Produktionseinheit und Arbeitsutensilien gereinigt und desinfiziert.
Die Basis für unsere Sprossen ist kristallklares, frisches Wasser aus unseren Bergen und Bio-Samen, Dieser wir in der Emilia Romagna angebaut und mit größter Sorgfalt gereinigt, für eine hoher Reinheit und Keimfähigkeit.



05

Was ist dein persönlicher Tipp für Sprossen-Neulinge?

Der Zimmergärtner ist wie ein Gartenprojekt auf der Fensterbank. Sprossen selbst ziehen macht richtig Spaß und man wird mit einem gesunden und frischen Snack belohnt. Die Keimsamen im Keimglas ein paar Stunden in Wasser einweichen und in den folgenden Tagen regelmäßig spülen. Perfekte Sorten zum Starten sind Alfalfa, Linsen und Mungobohnen. Sauberkeit - auch zuhause - zahlt sich aus. Nicht in die Sonne oder zur Heizung stellen – das mögen sie gar nicht! Nach wenigen Tagen sind sie fertig und sollten möglichst frisch genossen werden.



ENGLISH SUMMARY

Fresh life grows every day in Toni‘s sprout garden – literally! With a lot of manual labour, care and pure mountain water, small seeds are turned into nutrient-rich sprouts. From soaking and rinsing to harvesting, spinning and packaging: everything is done by hand – with attention to detail. Sprouts are real powerhouses: low in calories, rich in vitamins and an aromatic highlight for salads, sandwiches and soups. Varieties such as alfalfa (mild), red cabbage (colourful) and spring onion (spicy) are particularly popular. The most important basis for production: absolute hygiene. Everything is thoroughly cleaned every day – for the highest quality and freshness. The organic seeds come from Emilia Romagna in Italy and guarantee the best germination. Toni‘s tip for beginners: just give it a try! Alfalfa, lentils or mung beans are perfect starter varieties for the windowsill. It is important to rinse them regularly – and remember: sprouts don‘t like direct sunlight!

Simons Hofladen



5 Fragen an Simon Nothdurfter

BRENNER, MOSTER, GEMÜSEBAUER UND HOFLADENBETREIBER AUS STANZ

01

Was ist der schönste Moment im Jahr für dich als Landwirt und Produzent?

Der schönste Moment ist für mich die Ernte, wenn man gemeinsam mit den Kindern in die reifen Früchte beißt, ihr Lächeln sieht und spürt, wie sehr sie diesen Augenblick genießen. Das ist der Moment, in dem sich all die Arbeit und Leidenschaft auszahlen.

02

Welche Trends siehst du derzeit im Bereich Direktvermarktung und Hofläden?

Der Trend geht eindeutig in Richtung regionaler und saisonaler Produkte, die es im Discounter oder Supermarkt nicht gibt. Die Menschen legen immer mehr Wert darauf, zu wissen, wo ihre Lebensmittel herkommen, und schätzen Qualität sowie die Geschichte dahinter. Gleichzeitig schließen sich Bauern zusammen, um ein breiteres Sortiment anbieten zu können: von frischem Gemüse über Fleisch- und Milchprodukte bis hin zu regionalen Spezialitäten. Genau in diese Richtung geht ab 2026 auch das GenussEck Landeck: ein Bauernladen, der im Tiroler Oberland Vielfalt und Qualität vereint.

03

Welche Rolle spielt Regionalität für dich?

Für mich bedeutet Regionalität, zu wissen, wer die Lebensmittel anbaut und wo sie wachsen. Der direkte Bezug zum Produzenten ist mir dabei am wichtigsten. Auch wenn manche Produkte nicht immer verfügbar sind, zählt die Ehrlichkeit – sich selbst, der Natur und den Kunden gegenüber. Genau das macht Regionalität so wertvoll.

04

Gibt es eine besondere Sorte Obst oder Gemüse, die dir am meisten am Herzen liegt?

Obst und Gemüse sind alle auf ihre Weise besonders. Doch meine heimlichen Favoriten sind unsere eigenen Tomaten: vollreif geerntet, mit einem intensiven, ehrlichen Geschmack, wie man ihn heute nur noch selten erlebt.



05

Was wünschst du dir für die Zukunft deines Betriebs?

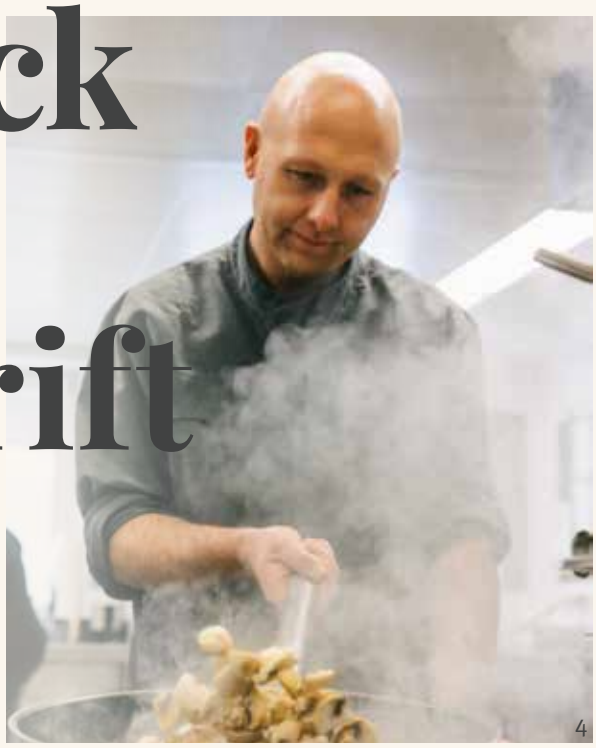
Für die Zukunft wünsche ich mir vor allem, dass der Betrieb bestehen bleibt und die Freude an der Arbeit stets im Vordergrund steht. Es soll ein Hof sein, der mir selbst Erfüllung gibt und der vielleicht eines Tages auch eine Perspektive für meine Kinder bieten kann. Mir ist wichtig, dass die Arbeit nicht zur dauerhaften Belastung wird, sondern dass man sie mit Herz und Stolz ausübt.



ENGLISH SUMMARY

For many farmers, the best time of the year is harvest time – especially when shared with the family. Biting into ripe fruit together with the children makes all the hard work worthwhile.There is a clear trend in direct marketing: regionality, seasonality and transparency are more in demand than ever. Customers want to know where their food comes from – and that‘s exactly what farm shops offer with honest quality. In the future, associations such as GenussEck Landeck will bring even more diversity to the Tyrolean Oberland.Regionality means not only short distances, but also trust – in the producers, in the products and in nature. The farmer is particularly fond of his own tomatoes: aromatic, authentic, just like in the old days.For the future, he wishes for one thing above all else: that the joy of working remains – and that the farm is a place where the next generation can continue to work with pride.

Geschmack mit Handschrift



5 Fragen an Josef Kiss-Haueis

KOCH GASTHOF KRONBURG

01

Warum hast du dich entschieden, Koch zu werden?

Die Arbeit mit Lebensmitteln hat mich schon sehr früh fasziniert. Bereits als Kind habe ich Speisekarten für ein „imaginäres Restaurant“ geschrieben und mir überlegt, wie ich Gäste kulinarisch begeistern könnte. Durch meine Familie bin ich früh mit der Gastronomie in Berührung gekommen – Kochen war immer mehr als nur ein Handwerk, es war Ausdruck von Kreativität und Leidenschaft. Dieser Weg hat sich für mich ganz natürlich ergeben.

02

Wie wichtig ist dir Regionalität?

Regionalität spielt für mich eine zentrale Rolle. Sie steht für Qualität, Vertrauen und Wertschätzung gegenüber unseren Produzent:innen. Auch wenn wir für unser internationales Publikum vereinzelt auf überregionale Produkte zurückgreifen müssen, bildet die regionale Küche das Herzstück meiner Arbeit und meiner Philosophie.



03

Wie siehst du die Zukunft der Gastronomie?

Die Gastronomie steht zweifellos vor herausfordernden Jahren. Umso wichtiger ist es, dass wir wieder stärker miteinander arbeiten – Betriebe, Lieferanten, Verbände und auch die Politik. Nur durch Zusammenhalt, offene Gespräche und gemeinsame Lösungen können wir die Branche nachhaltig stärken und weiterentwickeln.


4

04

Was sind für dich die größten Herausforderungen in der Branche?

Wir müssen uns wieder stärker auf das Wesentliche konzentrieren: auf unsere Stärken, unsere Produkte und unsere Identität. Gleichzeitig ist es entscheidend, den Nachwuchs zu fördern, zu fordern und für diesen Beruf zu begeistern. Gelingt uns das, hat die Gastronomie auch in Zukunft einen herausragenden Platz – nicht nur regional, sondern weltweit.


4

05

Welchen Tipp gibst du jungen Menschen, die Koch werden wollen?

Nutzt die Weltoffenheit dieses Berufs und lasst euch auf die vielen Eindrücke ein, die er mit sich bringt. Respektiert die harten, langen Arbeitstage – sie gehören dazu. Vor allem aber: Genießt einen der schönsten Berufe der Welt. Wenn ihr euren Beruf zum Hobby macht, fühlt es sich nie wie Arbeit an. Und bleibt euch selbst treu, auch in schwierigen, emotionalen Zeiten.

ENGLISH SUMMARY

Even as a child, Josef Kiss-Haueis knew that cooking was more than just a job – it was a calling, creativity and passion all rolled into one. Influenced by his family and his early fascination with food, he consistently pursued a career in gastronomy. For him, regionality is not a trend, but a philosophy he lives by. Despite international guests, local cuisine remains the foundation of his work – out of respect for quality and local producers. Looking to the future, Kiss-Haueis sees major challenges for the industry, but also opportunities through cooperation and mutual support. The focus is on promoting young talent and reflecting on one's own strengths. His advice to young chefs: stay open, stay curious – and keep your passion alive. Because those who live this profession with dedication will find that it opens many doors, not only professionally, but also personally.

Geschmorte Lammhaxen

mit Kräuterjus und Rahmpolenta

Ein Rezept von Josef Kiss-Haueis

Zart geschmorte Lammhaxen, aromatisiert mit frischen Kräutern und kräftigem Rotwein – ein echtes Wohlfühlgericht für besondere Anlässe. Serviert mit cremiger Rahmpolenta und dem mitgeschmorten Jusgemüse entsteht ein harmonisches, bodenständiges Gericht mit feiner Eleganz.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN - LAMMHAXEN & JUS

- 4 Lammhaxen
- 1 Limetten
- 5 Zwiebeln
- 1 Knollensellerie
- 4 Karotten
- 4 Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 40 ml Olivenöl
- 350 g Dosentomaten
- 10 g Tomatenmark
- 30 g Thymian
- 30 g Rosmarin
- 0,7 l Rotwein
- 2 l Gemüsefond
- 13 g Maizena
- Salz, Pfeffer
- 200 g Butter

Vorbereitung

Zwiebeln, Knollensellerie, Karotten und Tomaten grob würfelig schneiden. Die Kräuter waschen und bereitlegen.

Zubereitung

Die Lammhaxen großzügig mit Salz und Pfeffer würzen und in einem großen Topf in Olivenöl rundum kräftig anbraten. Anschließend aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Im selben Topf Karotten und Sellerie goldbraun rösten, danach Zwiebeln und Knoblauch zugeben und ebenfalls langsam anrösten. Das Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten, bis es leicht karamellisiert. Mit Rotwein ablöschen und den Bratensatz lösen. Nun die Dosentomaten zugeben, mit Gemüsefond aufgießen und kurz aufkochen lassen. Thymian und Rosmarin einlegen und den gesamten Ansatz in einen Römertopf oder einen ofenfesten Topf mit Deckel füllen. Die Lammhaxen in den Sud legen und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C zugedeckt 2–3 Stunden sanft schmoren – je nach Größe der Haxen. Zwischendurch die Haxen wenden und mit dem Sud übergießen. Nach dem Schmoren die Lammhaxen vorsichtig aus dem Jus nehmen und locker mit Frischhaltefolie abdecken, damit sie saftig bleiben. Den Bratenjus durch ein Sieb mit Passiertuch in einen Topf abseihen – dabei das Gemüse nicht ausdrücken, es wird später als Beilage serviert. Maizena mit etwas kaltem Wasser oder Rotwein glatt rühren. Die Sauce aufkochen, mit der Maizena binden und mit Salz, Pfeffer und Butter abschmecken. Die Lammhaxen wieder in die Sauce legen und bei niedriger Hitze langsam glasieren.

ZUTATEN FÜR RAHMPOLENTA

» 250 g Polenta
» 0,7 l Milch
» 300 ml Rahm
» 200 g Butter
» 80 g Parmesan, fein gerieben
» Salz, Pfeffer

Zubereitung

Milch und Rahm aufkochen, Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen und kurz aufkochen. Anschließend zugedeckt ziehen lassen, bis die gewünschte Cremigkeit erreicht ist. Butter und Parmesan unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SERVIERTIPP
Die geschmorten Lammhaxen auf cremiger Rahmpolenta anrichten, mit dem aromatischen Kräuterjus nappieren und das mitgeschmorte Gemüse als Beilage servieren.
Ein Gericht, das Zeit braucht – und genau deshalb so besonders schmeckt.

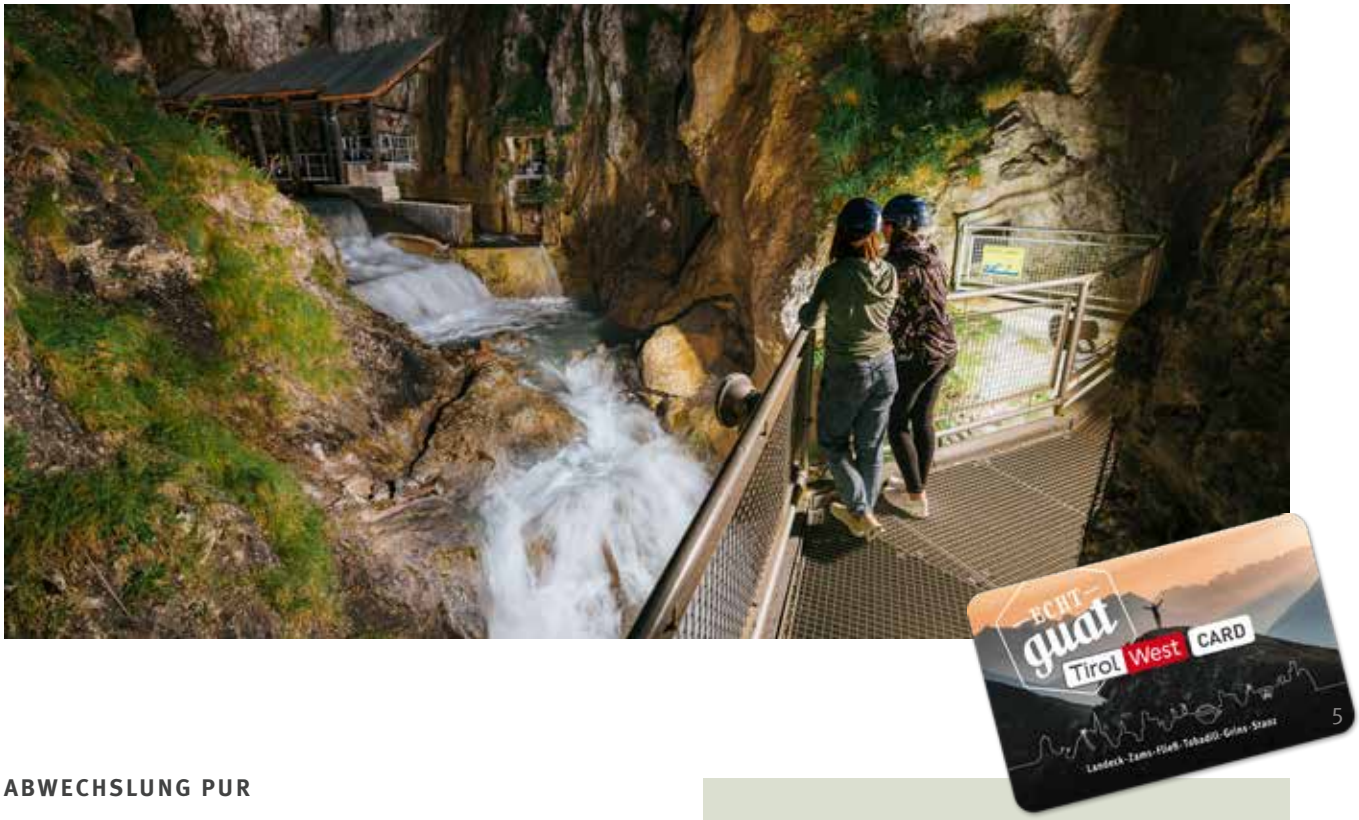


4



Die Vielfalt erleben

Erlebnisurlaub zu jeder Jahreszeit – Ob sonniger Sommer oder verschneiter Winter: Die Ferienregion TirolWest begeistert mit abwechslungsreichen Aktivitäten, atemberaubender Natur und unvergesslichen Abenteuern für die ganze Familie. Hier verbinden sich Erholung und Action auf einzigartige Weise – perfekt für alle, die ihren Urlaub aktiv, genussvoll und naturnah gestalten möchten.



ABWECHSLUNG PUR

Das abwechslungsreiche Wochenprogramm der Ferienregion TirolWest bietet Gästen und Einheimischen unvergessliche Erlebnisse. Geführte Wanderungen zu verschiedenen Themen, kulinarische Genusstouren und kulturelle Highlights sorgen für ein vielfältiges Programm. Egal ob auf aktive oder genussvolle Weise – die Region zeigt sich Entdecker:innen facettenreich von einer ganz neuen Seite.

Genauere Termine sowie
zahlreiche Events findest du unter:
www.tirolwest.at/events



TirolWestCard und ihre Vorteile

365 Tage im Jahr

Mit der TirolWestCard bleiben im Urlaub auf jeden Fall keine Wünsche offen. Mit dem Mobilitäts-Angebot eröffnen sich dir unzählige Möglichkeiten, deine Umgebung zu erkunden und flexibel unterwegs zu sein. Wir bieten das ganze Jahr über uneingeschränkten Zugang zu den Buslinien im Bezirk Landeck. Die Card beinhaltet aber noch zusätzliche Inklusivleistungen wie Museumseintritte, geführte Wanderungen und weitere Ermäßigungen. Erhältlich ab einer Übernachtung in jedem Beherbergungsbetrieb.

Mehr Informationen zu den
TirolWestCards findest du unter:
www.tirolwest.at/tirolwest-card

ENGLISH SUMMARY

With the TirolWestCard and the varied weekly programme, your holiday in the TirolWest holiday region will be a real highlight in every season – full of nature, enjoyment and culture.



Wusstest du, dass …

... Tirol über 1.000 traditionelle Rezepte für Brot, Käse und Süßspeisen kennt – viele davon seit Jahrhunderten überliefert?

Diese Vielfalt ist Teil des kulturellen Erbes. Viele Rezepte stammen aus bäuerlichen Küchen, wurden über Generationen weitergegeben und spiegeln die enge Verbindung von Natur, Landwirtschaft und Alltag wider.

... in Tirol traditionell Roggen das wichtigste Brotgetreide war, weil er auf den Höhenlagen besser wuchs als Weizen?

Er wächst auch in höheren Lagen, ist robust und prägte deshalb über Jahrhunderte das Tiroler Brot – oft gewürzt mit Kümmel oder Fenchel für Haltbarkeit und Geschmack.

... die Kronburg im 14. Jahrhundert erstmals urkundlich erwähnt wurde und heute eine der markantesten Burgruinen im Tiroler Oberland ist?

Die Kronburg wurde bereits im 14. Jahrhundert als Wehranlage genannt. Hoch über Zams gelegen, diente sie einst der Kontrolle des Inntals. Heute ist sie eine der markantesten Burgruinen im Tiroler Oberland und ein beliebtes Ausflugsziel – nicht zuletzt wegen ihres einzigartigen Panoramas und der Wallfahrtskirche am Burghügel.

... Sprossen kleine Kraftpakete sind – reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen – und oft mehr Nährstoffe enthalten als die ausgewachsene Pflanze?

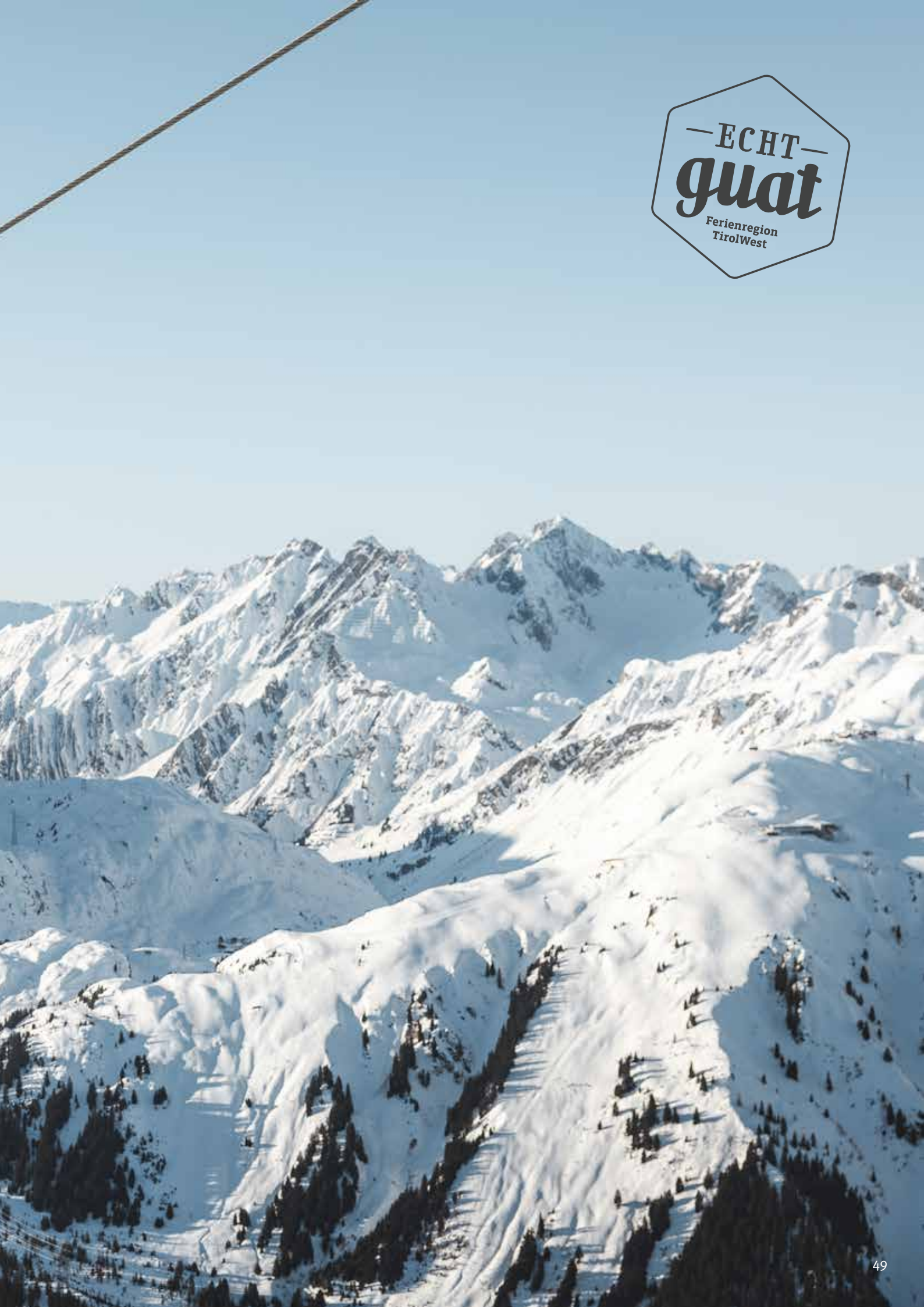
Schon wenige Tage nach dem Keimen steckt in den frischen Sprossen ein Vielfaches an Vitalstoffen. Sie liefern Energie, stärken das Immunsystem und bringen frische, knackige Abwechslung in jede Küche – vom Salat bis zur warmen Mahlzeit.

... das Räuchern früher als Botschaft an den Himmel galt – und heute wieder als alte Tradition mit heimischen Kräutern neu entdeckt wird?

Früher war das Räuchern, also das Verbrennen von duftenden Kräutern, Hölzern und Harzen, Bestandteil von Ritualen - eine Botschaft an den Himmel. Bei Naturvölkern und in manchen Religionen erfüllt das Räuchern noch heute diesen Zweck. In westlichen Gesellschaften dient es vor allem der Entspannung, der inneren Sammlung, der Schaffung einer Atmosphäre der Weite und Wärme, zur „Reinigung“ von Räumen, zum Schutz, zur Anregung der Phantasie und Kreativität. Die Zammer Kräuterhex, Michaela Thöni-Kohler möchte alte Traditionen wieder beleben und den Menschen das Räuchern jenseits vom Weihrauch an Weihnachten wieder in ihren Kursen näherbringen.

Sieben Skigebiete, sieben Tage, unvergessliche Momente – das ist echte Skisafari in der Ferienregion TirolWest.




ECHT
guat
Ferienregion
TirolWest

Mit Liebe regional produziert

FOTOGRAFIEN

Mit Ausnahmen der folgend
angeführten, stammen alle Bilder
in diesem Magazin von Roman Huber.

1 Daniel Zangerl
2 Daniel Köll - Arlberg Photography
3 Stefanie Spiss
4 West Werbeagentur GmbH
5 Archiv TVB TirolWest

HERAUSGEBER

Ferienregion TirolWest
Malserstraße 47a
6500 Landeck
www.tirolwest.at

KONZEPT & DESIGN

Werbeagentur Praxmarer
Gewerbegebiet 7
6493 Mils bei Imst
www.praxmarer.net

DRUCK

Vorarlberger Verlagsanstalt GmbH
Schwefel 81
6850 Dornbirn
www.vva.at

Tirol West



WWW.TIROLWEST.AT