

# WEITBLICK

LOUNGE | ROOFTOP | BISTRO



**REGIONAL  
SAISONAL  
BIOLOGISCH  
GESUND.**



**DEIN  
MAGIC  
MOMENT  
BEGINNT BEI  
UNS**



## WEITBLICK

steht für Fernblick sowie für die Fähigkeit vorauszublicken, zu träumen, künftige Entwicklungen richtig einzuschätzen. Eine Symbiose aus beider Definitionen kannst du hier bei uns im WEITBLICK im Bründl Sports Flagshipstore erfahren und spüren: Den Blick in die Ferne auf das maleische Kitzsteinhorn schweifen lassen und gleichzeitig ein nachhaltiges Gastronomiekonzept mit biologischen, saisonalen, regionalen kulinarischen Köstlichkeiten erleben.

## UNSER WEITBLICK NACHHALTIGKEITS-VERSPRECHEN

Unsere WEITBLICK Philosophie folgt dem Bründl Sports B-Green Nachhaltigkeitsversprechen. Ein holistisches, nachhaltiges Konzept mit dem geringstmöglichen ökologischen Fußabdruck.

- Wir halten uns an die Kriterien des „Futouris“ Handbuchs für nachhaltige Gastronomie
- Wir setzen **verpackungsarme Zulieferung** und kompostierbare Take-away Systeme voraus
- Wir statten unser Personal mit **nachhaltiger Arbeitsbekleidung** aus
- Wir betreiben **verantwortungsvolles Abfallmanagement**
- Wir pflegen einen **wertschätzenden Umgang** mit Lebensmitteln



MEHR ZUR PHILOSOPHIE  
ERFAHREN

### REGIONAL

So nah wie möglich, Herkunft ist transparent und gekennzeichnet

### SAISONAL

Der Jahreszeit entsprechend

### BIOLOGISCH

Bio-zertifizierte Produkte und Produkte aus natürlicher Landwirtschaft

### GESUND

Vollwert, Zucker-, Fett-, Salzreduziert

**UNSER  
REGIONALES  
LIEFERANTEN-  
NETZWERK**  
OUR REGIONAL  
SUPPLIERS



<b>GEMÜSE</b> VEGETABLES	Stechaubauer Nationalpark Gärtnerei	1   Saalfelden 2   Stuhlfelden
<b>TEIGWAREN</b> PASTA	Tauernpasta Flatsche	3   Kaprun
<b>GEBÄCK / BROT</b> PASTRIES / BREAD	Der Wanderbäcker	12   Leonding
<b>MILCHPRODUKTE</b> DAIRY PRODUCTS	Ziefer Hofmolkerei Pinzgau Milch	5   Leogang 11   Maishofen
<b>JUNGRIND</b> BEEF	Die Schattberger	1   Saalfelden
<b>FLEISCH / WURST</b> MEAT / SAUSAGES	Tauernlamm	4   Taxenbach
<b>EIER</b> EGGS	Hofladen Hintergaferl - Anja Schwab	7   Bruck
<b>FISCH / FISH</b> <b>ALPENGARNELE / SHRIMP</b>	Michi's frische Fische Alpengarnele Tirol Declevas Alpenfisch	10   Mürzer Oberland 14   Hall 6   Mariazell
<b>KÄSE</b> CHEESE	Sinnlehen	5   Leogang
<b>SALZ</b> SALT	Salzmanufaktur Salitri	8   Hallein
<b>HONIG</b> HONEY	Imkerei Kaufmann	13   Zell am See
<b>TEE</b> TEA	Teekorb Zell am See	13   Zell am See
<b>BIER</b> BEER	Trumer Brauerei	15   Obertrum
<b>GETREIDE</b> GRAIN	Ziefer's Hofmolkerei Jagglhof	5   Leogang 1   Saalfelden

## FRÜHSTART BIS 16 UHR

<b>Granola</b>	9	<b>Weitblick Porridge</b>	9
Bio-Joghurt   Waldbeeren   Hausgemachtes Granola <i>Organic yogurt   mixed berries   homemade granola</i>		Birne   Nüsse   Honig Optional mit Hafermilch <sup>V</sup> +0,60 <i>Porridge   pear   nuts   honey</i> Optional with oatmilk <sup>V</sup> + 0,60	

### WEITBLICK SAUERTEIG SANDWICH

17

Gefüllt mit Pastrami, Käse & frischem Gemüse. Vollendet mit Spiegelei, Speck & Misomayo  
*Crispy sourdough bread filled with beef-pastrami, cheese and vegetables. Finished with bacon, a sunny side up & miso mayo*

 <b>Herzhaftes Omelett</b>	12	<b>Buchweizenpancake</b>	14
Sommergemüse   Frischkäse   Sauerteigbrot Optional mit Speck +4 <i>Omelet   regional veggies   fresh cheese   Sourdough bread</i> Optional with bacon + 4		Waldbeeren   Topfen   Honig <i>Buckwheat pancake   mixed berries   curd   honey</i>	

## WEITBLICK-KIPFERL

<b>Original Kapruner Kipferl</b>	13	<b>Saiblings Kipferl</b>	16
Saftiger Beinschinken   Hofkäse   Kresse Topfen   Sommergemüse <i>Brioche   Succulent ham   regional veggies farm cheese   spread</i>		geräucherter Bachsaibling   Zitronentopfen   Goldrübe   Kresse <i>Brioche   smoked char-filet   lemon-curd   yellow beet   cress</i>	
 <b>Vegetarisches Kipferl</b>	13	<b>Roastbeef-Kipferl</b>	19
Karotte   Grillkäse   Hummus <i>Brioche   carrots   grilled cheese   hummus</i>		Roastbeef   Krautsalat   Salat <i>Brioche   roastbeef   cabbage salad   salad</i>	

## VORSPEISEN & SUPPEN

<p><b>Pinzgauer Anti Pasti</b> 19 Regionale Leckereien aus dem Pinzgau <i>Local Appetizers from Pinzgau</i></p>	<p><b>Beef Tatar vom Jungrind</b> 23 Misocreme   eingelegtes Gemüse   Sauerteigbrot <i>Beef Tatar   Miso mayonnaise   pickled vegetables   sourdough bread</i></p>
<p> <b>Tomatensuppe</b> 9 Knoblauch-Kräuter Brot <i>Tomato soup   Garlic-herb bread</i></p>	<p> <b>Pilzsuppe</b> 9 Eingelegte Pilze <i>Mushroom soup   pickled mushrooms</i></p>
<p> <b>Pinzgauer Mozzarella</b> 18 Karotte   Pesto   Sonnenblumenkerne <i>local Mozzarella   pesto   carrots   sunflower seeds</i></p>	

## WEITBLICK BOWLS

<p> <b>Garten Bowl</b> 14 Blattsalat   Rohkost   Sprossen   Nüsse   Samen   Verjusdressing   Misomayo <i>Salad   vegetables   sprouts   nuts   Verjus dressing</i></p>	<p><b>Hendl Bowl</b> 21 Linsen   Rohkost   Sprossen   Nüsse   Samen   Verjusdressing   Misomayo <i>Chicken breast   lentils   vegetables   sprouts   nuts   seeds   miso</i></p>
<p> <b>Frischkäse Bowl</b> 17 Blattsalat   Rohkost   Sprossen   Nüsse   Samen   Verjusdressing   Misomayo <i>Salad   fresh cheese   vegetables   sprouts   nuts   seeds   miso</i></p>	<p><b>Saiblings Bowl</b> 21 Linsen   Rohkost   Sprossen   Nüsse   Samen   Verjusdressing   Misomayo <i>Char filet   lentils   vegetables   sprouts   nuts   seeds   miso</i></p>
<p> <b>Beilagensalat</b> 8 <i>Side salad</i></p>	<p><b>Rind Bowl</b> 24 Linsen   Rohkost   Sprossen   Nüsse   Samen   Kresse   Verjusdressing   Misomayo <i>Beef   lentils   vegetables   sprouts   nuts   seeds   miso</i></p>

## PASTA, FLEISCH & FISCH

<b>Pasta mit Linsenbolognese</b> 19	<b>Rib Eye vom Jungrind 260g</b> 38
 Emmer Pasta   Linsenbolognese   Bergkäse <i>Emmer-Pasta   lentil-bolognese   cheese</i>	Grillgemüse   Kartoffeln   Kräuterbutter <i>Rib Eye 260g   grilled vegetables   potatoes   herb butter</i>
 <b>Einkorn-Risotto</b> 18	<b>Pasta Alpengarnelen*</b> 29
Gartenkräuter   Baby-Karotten   Frischkäse <i>Einkorn wheat Risotto   herbs   baby carrots   fresh cheese</i>	Tauernpasta   Fenchel   grünes Pesto <i>Pasta   prawns   Fenchel   green pesto</i>
<b>Saiblingsfilet</b> 29	
Einkornrisotto   Gartenkräuter   sommerliches Gemüse <i>Char filet   garden herbs   regional veggies</i>	

## KINDER / KIDS

 <b>Almpasta</b> 9	<b>Grillwürstel</b> 11
Tomatensauce   Bergkäse <i>Pasta   tomato sauce   cheese</i>	Bratkartoffeln   Grillgemüse <i>Grilled sausage   potatoes   vegetables</i>
<b>Hendlbrust</b> 16	
Grillgemüse   Kartoffeln <i>Chicken breast   grilled vegetables   potatoes</i>	

## SÜSSER ABSCHLUSS

---

**Dinkel-Kaiserschmarrn** 15 **Fragen Sie nach unseren hausgemachten Kuchen!** 5,90

Eingekochte Moosbeeren | Honig | Vanille  
Eis  
20 Minuten Wartezeit

*Ask for our homemade cakes!*

*Austrian-styled pancake | stewed blueberries |  
honey | Vanilla ice cream  
20 minutes waiting time*

**Hausgemachter Apfel-Strudel** 9

Vanille Eis  
*Homemade apple-strudel | vanilla ice cream*

## GETRÄNKE

### WEITBLICK DRINKS

<b>Schauferl</b> Herak*   Tonic Water   getrockneter Apfel	<i>Weitblick Version of Aperol</i>	9,9
<b>Aperitivo mit Prosecco</b> Höllinger Bitter Orange   Frizzante   Soda		8,9
<b>Easy Peasy Lemon Squeezy</b> Scheyerer Lemon Gin   Easy Lemon   Zitrone	<i>Lemon infused Gin with Lemon Soda</i>	9,9
<b>Sparkling Tea</b> Riesling-Traube   Verbene   Rosmarin	<i>alkoholfrei</i>	7,9
<b>Tinto</b> Hirschmugl Rosé Wermuth   Rotwein   Black Orange		9,9
<b>Verry Berry</b> Hirschmugl Rosé Wermuth   Purple Berry   frische Beeren	<i>Weitblick Version of Lillet Berry</i>	9,9
<b>Alpen Mule</b> Farthofer O-Vodka   Ginger Beer   naturrüber Apfelsaft   getrockneter Apfel		16
<b>Bründl Hugo</b> Frizzante   Soda   Holunder   Limette		8,9
<b>Black Mamba</b> O-Rum dark   Simply Cola   Limette		16
<b>Weiss gespritzt</b> Organic Grüner Veltliner   Pratsch		4,2
<b>Alkoholfreier Aperitivo</b> Höllinger Bitter Orange   Soda	<i>alkoholfrei</i>	7,5
<b>Espresso Martini</b> O-Vodka   Espresso		10

**BIER**

<b>Trumer Pils* vom Fass</b>	0,3l	4,3
	0,5l	5,6
<b>Trumer Zwickl</b>	0,33l	4,5
<b>Trumer Freispiel 0,0%*</b>	0,33l	4,5
<b>Thalheim Radler*</b>	0,33l	4,5
<b>Stiegl-Gut Wildshut Sortenspiel</b>	0,25l	7,9
<b>Stiegl-Gut Wildshut Malzreign</b>	0,25l	7,9
<b>Stiegl-Gut Wildshut Hopfenherz</b>	0,25l	7,9
<b>Pinzgau Bräu Weizen*</b>	0,5l	5,9
<b>Pinzgau Bräu Weizen dunkel*</b>	0,5l	5,9
<b>Pinzgau Bräu Weizen 0,0%*</b>	0,5l	5,9

**ORGANICS BY RED BULL**

<b>Organics Black Orange</b>	0,25l	5,1
<b>Organics Simply Cola</b>	0,25l	5,1
<b>Organics Purple Berry</b>	0,25l	5,1
<b>Organics Easy Lemon</b>	0,25l	5,1
<b>Organics Ginger Beer</b>	0,25l	5,1
<b>Organics Bitter Lemon</b>	0,25l	5,1
<b>Organics Tonic Water</b>	0,25l	5,1
<b>Organics Ginger Ale</b>	0,25l	5,1
<b>Thalheim Kräuter*</b>	0,33l	4,9
<b>Thalheim Himbeer*</b>	0,33l	4,9

\* Aus nicht biologischem Anbau

**WASSER**

<b>Thalheim still/prickelnd</b>	0,33l	4,3
	0,75l	8,1

**WEITBLICK TIPP FÜR NACHHALTIGES HANDELN**

**KAPRUNER BERGQUELL WASSER**

Der Genuss unseres Kapruner Bergquell Wassers hat nur Vorteile: Es ist gesund, umweltfreundlich und spart Geld: 100% weniger Abfall gegenüber Wasser in Flaschen.

Ein interessanter Vergleich: 100 L Leitungswasser zu 100 L Mineralwasser in 1,5 L Kunststoff-Einwegflaschen bringt folgende Ersparnis:

63 kWh Strom Erzeugung | 11 L Wasser Produktion | 3,1 kg Rohstoff Produktion | 2,4 kg Abfall Entsorgung | Zeit und Wege Besorgung



### HASENFIT BIO-SÄFTE

Apfel naturtrüb	0,25l	4,9
Marille	0,25l	4,9
Johannisbeere	0,25l	4,9
Apfel-Holunder	0,25l	4,9

### AFRO COFFEE BIO & FAIRTRADE

Espresso		3,2
Espresso Macchiato		3,5
Doppelter Espresso		4,9
Verlängerter		4,2
Cappuccino		4,7
Latte Macchiato		5,2
Flat White		5,2
Heiße Schokolade		5,6
Heiße Schokolade mit Schlag		5,9
Heiße Schokolade mit O-Rum		11
Alle Produkte wahlweise mit Hafer oder Sojamilch		+0,60

## TEE

---

<b>Elfenspuk BIO (Kräuter Tee)</b>	7,9
Ein Klassiker im Kräuterbereich, mit Zitronengras, Brombeerblätter, Zitronenverbene, Ringelblumenblütenblätter, Rote Bete und Bergamotte-Öl	
<b>Earl Grey BIO (Schwarz Tee)</b>	7,9
Der Klassiker im Schwarzteebereich	
<b>Jasmin Mao Jian BIO (Jasmin Tee)</b>	7,9
Zarte Blätter aus den Bergen von Yunna werden mit frischen BIO-Jasminblüten aus Hubei aromatisiert.	
<b>PAI MU TAN BIO (Weisser Tee)</b>	7,9
Direkt vor Ort wird der Tee aus Blättern von jüngeren Büschen des Bai Hao Cha verarbeitet. Diese Frische schmeckt man deutlich.	
<b>Kamille BIO</b>	7,9
Aromatischer Geschmack, kräftige, goldgelbe Tasse	
<b>Gabalong Gamma BIO (Grüner Tee)</b>	7,9
Der Anteil von GABA wird in den Blättern durch anaerobische Atmosphäre im Welkstadium angereichert. Als dunkler Oolong.	
<b>Sencha BIO (Grüner Tee)</b>	7,9
Das langsame Wachstum verleiht dem Tee ein reichhaltigeres Aroma und eine intensivere Farbe.	
<b>Banaspaty BIO (Assam Tee)</b>	7,9
Banaspaty steht in der lokalen Sprache für Flora, Fauna und Bäume	
<b>Für dich BIO (Früchte Tee)</b>	7,9
Apfelstücke, Hagebuttenschalen, Hibiskus, Heidelbeeren, Himbeerstücke	

**BRÄNDE & CO**

Farthofer Marille	2 cl	7
Farthofer Alte Marille	2 cl	7
Farthofer Alter Apfel	2 cl	7
Farthofer Zirbe	2 cl	7
Farthofer Obstler	2 cl	7
Farthofer Grüner Veltliner Brand	2 cl	7

**GIN, WODKA, RUM, WHISKEY**

Reisetbauer BIO Blue Gin	4 cl	10
	0,7l	98
O-Gin Farthofer	4 cl	11
	0,7l	110
Urban Rogg Vodka Scheyerer	4 cl	13
	0,7l	120
Guglhof TauernRogg Whiskey*	4 cl	15
O-White Rum Farthofer	4 cl	14
	0,7l	115
O-Dark Rum Farthofer	4 cl	12

**OFFENE WEINE**

<b>2021 Muskateller Ried Rosengartl</b> Domäne Lilienberg   Kärnten	0,125l	7,9
<b>2023 Green Cat</b> <sup>RR,CH,GV</sup> Hagn   Weinviertel	0,125l	7,9
<b>2022 Gumpoldskirchner Tradition</b> <sup>ZF, RG</sup> Reinisch   Thermenregion	0,125l	6,2
<b>2018 Pinot Noir Ried Steinbügel</b> Graf Hardegg   Niederösterreich	0,125l	9,9
<b>2021 Zweigelt</b> Gsellmann   Burgenland	0,125l	6,2
<b>2019 St. Laurent Frauenfeld</b> Reinisch   Thermenregion	0,125l	9,5
<b>2022 Rosé</b> Hillinger   Burgenland	0,125l	7,9

## SAVE THE MAGIC WIR BEWEGEN MENSCHEN UND DAS MACHT APPETIT



Im Sinne unserer ganzheitlichen Nachhaltigkeitsstrategie B-Green bieten wir unseren Gästen im Weitblick Rooftop-Bistro wertvolle und regionale Bio-Lebensmittel an. Die UN SDG's sind der Rahmen für unser Konzept und ganz im Sinne des SDG 3 – GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN – achten wir auf höchste Qualität bei unseren Speisen und Getränken.

So bringen wir nicht nur Hochgenuss, sondern auch mehr Vitalstoffe auf deinen Teller. Seit 1979 setzen sich mutige Pioniere für die Bio-Landwirtschaft ein und heute stehen im Herzen des Verbands Bio Austria 13.000 österreichische Familien. Ziel ist es, die biologische Wirtschaftsweise zum Wohle der nachfolgenden Generationen zur Selbstverständlichkeit zu machen.



Unsere Partner sind vorwiegend Bio-Bauern. Vom Feld zum Teller wird mit strengen Bio-Richtlinien kontrolliert.

### BIO-LANDWIRTSCHAFT BEDEUTET

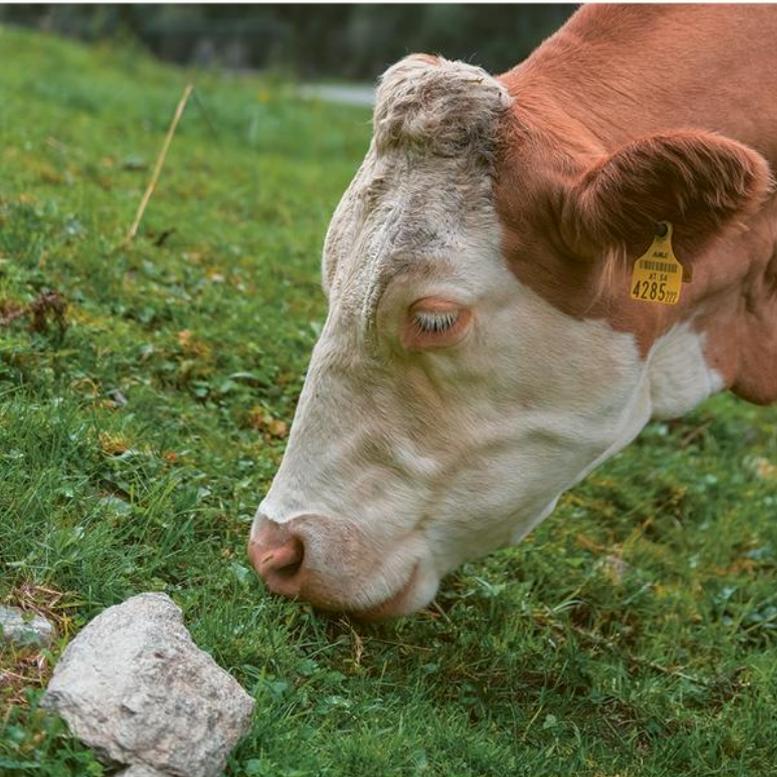
- Aufbau und Erhalt von gesunden Böden
- Klimaschutz durch Verringerung der Treibhausgase
- sauberes Trinkwasser
- Förderung der Biodiversität
- Gentechnisch freie Lebensmittelproduktion
- Verzicht auf chemisch-synthetische Herbizide, Insektizide und Fungizide
- vielfältige Fruchtfolge (keine Monokulturen)
- Artgerechte Tierhaltung und Tierwohl, Freilauf, Scharrflächen, natürliches Futter, keine vorbeugenden Antibiotika

**3** GESUNDHEIT UND  
WOHLERGEHEN



„To Good To Go“ rettet  
leckeres Essen, das zu  
viel produziert wurde ↪

## HIER FINDET IHR UNSERE LEBENSMITTEL- STANDARDS



### RIND / LAMM / WILD

Wir achten zusätzlich noch auf:

- **Muttertierhaltung**
- **Schlachtung am Hof** oder so **nah** wie möglich
- bei **Geflügel**: z.B. **Sitzstangen** und Sandböden zum Scharren und **hochwertiges** Getreide und Eiweißfutter

### WURST & FLEISCH- SPEZIALITÄTEN

Alle unsere Wurstsorten werden sorgfältig in zertifizierten, nahe gelegenen **Bio-Familienbetrieben** erzeugt.

### FISCH BIO-FISCHZUCHT

Durch die Überfischung der Meere sind bereits 30% der Fischarten vom Aussterben bedroht und 61% an der Kippe dazu. Industrieller Fischfang führt zu gravierenden ökologischen und gesundheitlichen Problemen. Auch die seit den 80er Jahren stark wachsenden Aquakulturen sind problematisch. Energiefutter, Chemikalien und Bedrohung von Wildfischen durch entflohenen Zuchtfische. Deshalb setzen wir ausschließlich auf **biologische, umweltfreundliche** und **artgerechte Fischzucht** aus **Öko-Aquakulturen**.

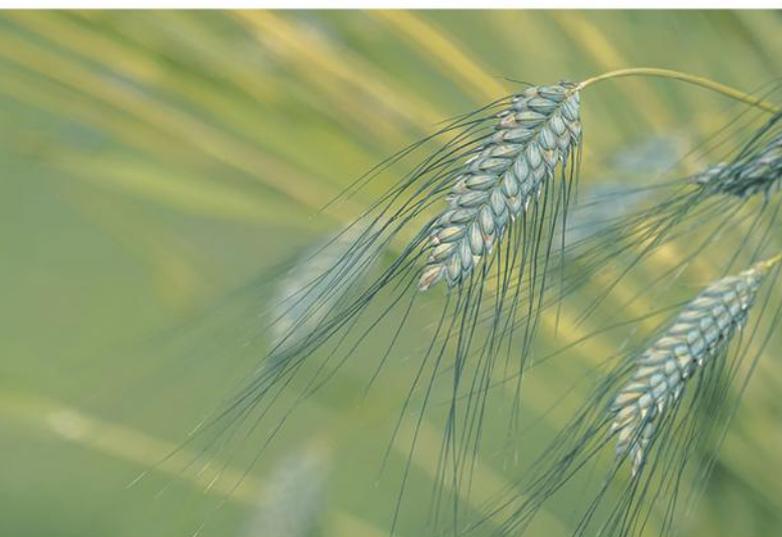
- Haltung in **naturnahen Erdteichen** mit **idealer Besatzdichte** der Fischart
- **Biologisches Futter** aus kontrolliertem **ökologischen & biologischen Anbau**
- Aus unseren **heimischen Gewässern**



### ALPENGARNELE TIROL

In Hall in Tirol wurde die erste „**Indoor-Aquafarm**“ **Österreichs** für die **White Tiger Garnele** errichtet. Daniel Flock ist Initiator des Projektes und mit Markus Schreiner wurde eine Aquafarm errichtet. **Bestes Alpenwasser** und **hochwertiges Meersalz** schaffen einen ausgezeichneten Lebensraum für die **Alpengarnele**. Das Futter wird täglich angepasst und von **europäischen Herstellern** bezogen. Die **Energieressourcen** werden bestmöglich genutzt, kein Abwasser produziert und ein Labor vor Ort kontrolliert ständig die Qualität der Garnelen.

## VOM RICHTIGEN GETREIDE BIS ZUM GESUNDEN BROT



### GETREIDE

- Alle unsere Getreidesorten für unsere Speisen wie **Nudeln, Gebäck und hausgemachte Kuchen** sind rein österreichischen und **biologischen Ursprungs**.
- Für unsere **Spaghettini** (Einkorn), unser **Risotto** (Emmer) und den **Kaiserschmarrn** (Dinkel) **verwenden wir Ur-Getreidesorten**, die durch den **hohen Proteinanteil** deutlich gesünder als helles Weizenmehl sind. Wer von Urgetreide oder Urkorn spricht, meint damit alte Getreidesorten wie Emmer, Einkorn und Dinkel. Außerdem enthält Emmer viel Zink, Eisen, Magnesium und Vitamin E.

### BROT

#### WANDERBÄCKER DAVID BONIGUT

Unser Bio-Brot & Bio-Gebäck wird ohne Hefe ausschließlich mit Natursauerteig gebacken.

### BACKEN OHNE HEFE

Bei der Brotbereitung sorgen die Hefen durch die alkoholische Gärung für den Trieb im Brot. Beim Backen ohne Hefe mit Backferment **überwiegt die Milchsäuregärung**. Die gebildete **Milchsäure wirkt förderlich auf eine gesunde Darmflora** bei der Verdauung und infolge auch auf ein **gesundes Immunsystem**.

### LANGZEIT-TEIGFÜHRUNG

Eine lange Teigführung bedeutet, dass der Teig **genug Zeit zum Reifen** bekommt – das können auch mal mehrere Stunden sein. Doch nur dann quellen die enthaltenen **Ballaststoffe** und die Stärke richtig auf und können dadurch vom Körper besser verarbeitet werden.



## OBST & GEMÜSE

- Wird großteils im Pinzgau angebaut z.B. unsere Pinzgauer Kartoffeln (ganzjährig).
- Auch unsere Roten Rüben sind aus dem Pinzgau.



## HONIG

Zum Süßen nehmen wir Bio-Roh-Rohrzucker & Bio-Honig aus Österreich. Die Bienenstöcke stammen aus einem **Umkreis von 3 km** zu Standorten mit biologischen- bzw. Wildpflanzen oder Wäldern. Die Winterfütterung der Bienen ist mit biologischem Honig oder Zucker. Pollenersatzstoffe sind verboten.

## SALZ

- Wir arbeiten nur mit **naturbelassenem Steinsalz**.
- Zum Verfeinern nehmen wir ein Halleiner Siedesalz. Dieses Salz besteht noch aus einer Vielzahl an natürlichen Mineralien, Jod und Spurenelementen ohne chemische Zusätze.

## VERJUS

Zum Verfeinern unserer Salate, seit der Antike als Heilmittel bekannt. Es ist ein hochwertiger grüner Saft **aus Sommertrauben** und milder als herkömmlicher Essig.

## FETTE UND ÖLE

Die Versorgung mit **Omega-3-Fettsäuren** ist wichtig und deshalb verwenden wir ausschließlich **hochwertige Bio-Öle**. Weiters wird bei uns in der Küche mit reiner **Bio-Butter** gekocht.

## HÜLSENFRÜCHTE, SAMEN, NÜSSE UND SPROSSEN

Um unseren Planeten zu schonen und auch unserer Gesundheit Gutes zu tun, sollten wir nicht mehr als 2-mal die Woche Fleisch und Fisch verzehren. **Smart Food** werden pflanzliche Lieferanten für **Proteine, Vitamine, Spurenelemente, Ballaststoffe, und Mineralien** genannt. **Linsen** enthalten so viel Eiweiß wie keine andere Hülsenfrucht. Das pflanzliche Eiweiß besitzt im Gegensatz zu Fleisch so gut wie **kein Fett** und enthält zusätzlich ein **Viel-faches an Eisen, Folaten, Magnesium und Kalzium**. Bei **Nüssen** ist es **ähnlich**.

**Sprossen** enthalten viele **gesunde Kohlenhydrate, Mineralien und Vitamine**. Durch die Keimung der Samen bilden sich in der Pflanze viele **gesunde Vitalstoffe**. So werden Proteine und Kohlenhydrate zu einer für den Menschen besser verdaulichen Version umgewandelt. Dadurch kann unser Darm die in den Sprossen enthaltenen Nährstoffe viel besser aufnehmen. Außerdem ist die Konzentration von **Vitaminen und Mineralstoffen** in den Keimlingen fast doppelt so hoch wie die in bereits ausgewachsenen Pflanzen. **Leinsamen** enthalten **Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien**, diese wirken entzündungshemmend im Körper und **verbessern** so das **Immunsystem**.

Deshalb findest du all' diese lokalen und biologischen Wundermittel reichlich in unseren köstlichen Bowls.

## KAFFEE

- Wir verwenden ausschließlich **100% Arabica-Bio-Fairtrade** Kaffee.
- Der Kaffee ist handgepflückt und kommt von Kleinbauerngemeinschaften **aus Äthiopien**.



## KAKAO

- Charaktervolle Bio-Kakaobohnen **aus Afrika**
- Ein **Fair-Trade** Bauer muss mindestens 2.000 US-Dollar für eine Tonne Kakaobohnen erhalten.

## SOJA- & HAFER-DRINK

Wir bieten unseren Gästen Milchalternativen an und auch diese sind **aus Österreich** aus **biologischem Anbau ohne Zusatz von Zucker**.

## TEE

**Alle unsere Teesorten sind Bio-zertifiziert & zum Teilauch Direct & Fair**

### Warum Bio Tee?

Durch den ökologischen Anbau und der schonenden Verarbeitung, bleiben die natürlichen Eigenschaften des Tees intakt.

Die schonende Arbeitsweise bei Anbau und Ernte verhindert Raubbau an der Natur und ermöglicht, dass die natürlichen Lebenskreisläufe gewahrt werden können.

### Direct & Fair

Hier werden die Regionen der Teeanbaugebiete unterstützt, indem z.B. Schulen gebaut werden aber auch verschiedene Hilfestellungen zur Selbsthilfe angeboten um unter anderem die Tierzucht zu verbessern.



## WEINE

Alle unsere Weine sind aus **biologischem Anbau** und aus **Österreich**.

Zudem setzen wir auch auf Weine mit einem „**Respect Biodyn**“ Siegel, bei dem 7 Programme umgesetzt werden müssen

- standortgemäße Produktion
- Biodiversität
- Bodenfruchtbarkeit
- Pflanzenpflege
- tierisches Leben
- Umgang mit Begleitwuchs, Schädlingen und Krankheiten
- gesamtbetriebliche Maßnahmen



Unser Überschäumend vom Weingut Ploder Rosenberg ist **DEMETER** zertifiziert. Das bedeutet, dass z.B. der Trester wieder im Weingarten verarbeitet werden muss, ausschließlich Tanks mit natürlichen Materialien verwendet werden dürfen, wie z.B. Ton, Beton, Steinzeug usw. und keine Zugabe von Zucker zum Aufbessern des Alkoholgehalts erlaubt ist.

## BIO ZWICKL VON DER TRUMER BRAUEREI

Das Bier wird nach der ursprünglichen Brauart gebraut. Dabei bleiben die ungefilterten Hefen als Geschmacksträger im Bier enthalten. Die eigens für die Brauerei angebaute Bio-Braugerste stammt von regionalen Bio-Landwirten.



©Trumer Privatbrauerei

## SOFTDRINKS UND SPIRITUOSEN

- Bei unseren Softdrinks setzen wir auf **Bio-Produkte aus Österreich** ohne chemische Zusätze.
- Unsere Alternativen für klassische Aperitifs, wie unser Schauerl oder der Fesche Kapruner werden ausschließlich mit **heimischen Spirituosen und Getränken** zubereitet. Großteils sogar in **Bio-Qualität**.