

RELAX RESORT
★★★★
KOTHMÜHLE



herbst/winter
2026



inhalt

4 ► Frühstück im Himmelbett

6 ► Unser Weg zu Bio Gold

10 ► Schmusekatzen-Weekend

12 ► Die Harmonie spüren

16 ► Birnenschaukel

18 ► Seelenbaden: Die Heilkräfte der Natur erleben

22 ► Elisabeth Scheiblauber

24 ► Paprika-Sauerkraut mit Thymian-Wedges

26 ► Newsletter-Anmeldung, Impressum

27 ► Zimmerplan

28 ► Candle Light Dinner



AUF EIN *wort*

Liebe Gäste!

Der Herbst lädt dazu ein, wieder bewusster auf das zu achten, was uns guttut: Bewegung in der Natur, gutes Essen, Entspannung und vor allem Zeit füreinander. Vieles davon gehört in der Kothmühle seit jeher ganz selbstverständlich dazu.

Heute ist dafür ein Begriff in aller Munde: Longevity. Doch gesund und mit Lebensfreude älter zu werden, beginnt vielleicht viel einfacher, als so mancher neue Trend vermuten lässt. Bei einem Spaziergang durch den Garten oder den Wald. Bei spannenden Klängen auf unserer Klangliege. Oder mit hochwertigen, frisch zubereiteten Bio-Lebensmitteln aus der Region.

In dieser Ausgabe erzählt unsere Juniorchefin Elisabeth Scheiblauber, wie wir diese Werte in die Zukunft tragen und warum Bio und Regionalität dabei eine wichtige Rolle spielen. Unser Rezept für Paprika-Sauerkraut bringt ein heimisches Superfood auf den Teller. Und wie gut gemeinsame Zeit der Seele tut, lässt sich bei einem Frühstück im Himmelbett oder einem Candle Light Dinner besonders schön genießen.

Wer den Herbst mit einem Ausflug verbinden möchte, kann noch bis 8. November die Niederösterreichische Landesausstellung „Wenn die Welt Kopf steht“ besuchen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, eine herrliche Auszeit im Herbst und freuen uns auf ein Wiedersehen in der Kothmühle!

Herzlichst

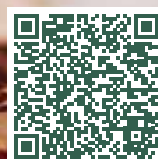
Ihre Familie Scheiblauber
und das gesamte Kothmühle-Team





Frühstück im Himmelbett

Kuscheln, ausschlafen und die gemeinsame Zeit ganz bewusst genießen. Verbringen Sie zwei Nächte im Himmelbett und lassen Sie den Abend bei einem feinen 4-Gang-Dinner in unserem Restaurant gemütlich ausklingen.



WEIL
bro
gold
WERT IST





*familie
steinbichler*

KONRADSHHEIM | BIO-EIER

Im RelaxResort Kothmühle tragen wir seit 2026 mit Stolz das Bio Austria Gold Logo. Das heißt, dass mehr als 90 % aller Lebensmittel und Getränke in Bio-Qualität bezogen werden. Wie wir in nur vier Jahren Bio Gold erreicht haben und welche Rolle Regionalität dabei spielt, darüber sprechen wir mit Juniorchefin Elisabeth Scheiblauer.

Liebe Elisabeth, wie haben wir es geschafft in nur vier Jahren von 20 % auf über 90 % Bio-Anteil bei Lebensmitteln und Getränken zu kommen?

Ich bin selbst auf einem Bio-Bauernhof mit Direktvermarktung aufgewachsen und liege deshalb meinem lieben Schwiegervater schon seit fast bald 20 Jahren im Ohr: Bei Bio-Lebensmitteln ist nicht nur die Qualität, sondern auch Bodengesundheit und Tierwohl der entscheidende Unterschied. Die Kothmühle hat in den vergangenen Jahrzehnten zu Regionalität und ehrlichem Umgang mit Lieferantinnen und Lieferanten schon sehr viel richtig gemacht. Es freut mich, dass Hannes mir dann ab 2021 das große Go zu mehr Bio in der Kothmühle gegeben hat.

Was waren die ersten Schritte?

Michaela Reitterer vom Boutiquehotel Stadthalle hat uns zuerst einmal die Bio-Zertifizierung des Frühstücks empfohlen. Beim Bio-Frühstück werden noch keine Fleisch-Edelteile oder wenig Fisch eingesetzt, somit war die Kostensteigerung ein kleiner

Treiber - aber damals kam auch der Ukraine-Krieg dazu, weshalb auch konventionelle Lebensmittel teurer wurden.

Für mich persönlich schmeckt ein Frühstück einfach noch besser, wenn ich weiß, dass in meinem Omelette Bio-Freilandeier aus der Region sind und dass mein Bio-Kaffee von Michael Scheibenpflug im Waldviertel geröstet wird und er alle seine Bio-Kaffee-Bauern und Farmen persönlich kennt.

Ein Jahr später haben wir dann das Mittags-Buffer und die Pausenverpflegung umgestellt und wieder 1,5 Jahre später das Abendessen mit Bio-Fisch aus Mariazell und Bio-Fleisch-Edelteilen, sogar regionale Bio-Ente haben wir einmal pro Woche!

Wie war die erste Bio-Zertifizierung für dich?

Puh, ich kann nur sagen, da muss man wirklich gut vorbereitet sein. Alle Rezepte für Aufstriche, Müsli, Porridge, Smoothies müssen hinterlegt sein, und dann wird kontrolliert, ob dort, wo Bio drauf steht, auch Bio drin ist. Alle Produkte und die zugehörigen Lieferbetriebe müssen in einer Sortimentsliste angeführt sein; zu jedem Lieferbetrieb muss außerdem das Bio-Zertifikat vorliegen. Nur das sichert Rückverfolgbarkeit und Transparenz. Da sind die über 90 % Bio-Anteil sogar leichter, weil einfach alles im Lager Bio sein muss.





Was hat es nun mit dem Bio-Austria-Zertifikat auf sich?

Bio Austria ist der Dachverband aller Bio-Bäuerinnen und Bauern, und der Partner für Bio-Verarbeitung, Handel und Gastronomie. Eine Interessensvertretung sozusagen mit teilweise noch strengeren Kriterien.

Bei den 3 Gastro-Logos Bio-Bronze (mind. 30%) Bio-Silber (mind. 60%) und Bio Gold (mind. 90%) können sich die Gäste darauf verlassen, dass über das ganze Jahr Rechnungen und Lieferscheine stichprobenartig kontrolliert werden und der vorgeschriebene Bio-Wareneinsatz tatsächlich erfüllt wird. Ein weiteres Anliegen von Bio Austria ist die Vernetzung zwischen regionalen Bio-Bäuerinnen und Bio-Bauern und den Betrieben.

Wir haben ja einige regionale Partner.

Ja, das ist, was wirklich Bio-Gold für mich bedeutet: Mehr als 90 % Bio-Produkte und das noch dazu aus der Region zu haben. Wir brauchen wirklich große Mengen, deshalb freut es mich sehr, wenn unser Bio-Schweinefleisch, Bio-Rindfleisch und Bio-Fisch

aus max. 100 km Entfernung kommen. Unsere Bio-Säfte in der Mehrwegflasche kommen ganzjährig direkt aus der Region oder im Herbst sogar von unserer eigenen Bio-Landwirtschaft. Hier können wir uns stetig weiterentwickeln und das werden wir auch.

Wenn man dir zuhört, merkt man sofort, wie sehr dir dieses Thema am Herzen liegt. Da freuen wir uns schon auf alles, was auf unserem Bio-Weg noch kommt.

Ja, ob Bio-Eis, Bio-Erdäpfel, Bio-Craft-Bier, Bio-Kürbisse, Bio-Mehl... es gibt hier einfach so viele tolle Betriebe direkt bei uns mit hochqualitativen Produkten. Und das schmeckt man einfach auch.

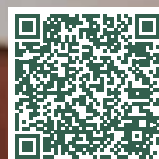
Liebe Lisa, vielen Dank für deine Zeit und deinen Einsatz für unseren Weg zu Bio Gold. ■





Schmusekatzen-Weekend

Alles, was das Kuschelherz begehrt: Am Zimmer warten eine Flasche Rieslingsekt, Duftkerzen und ein Plüsch-Schmusekätzchen. An allen Abenden gibt's die 4-Gang-Verwöhnpension, und in der Früh ein reichhaltiges Mostviertler Bio-Frühstück. Drei Nächte Kuscheln & Genießen!





DIE
harmonie
SPÜREN



klangvoll ENTSPANNEN

Als musikalisch möchte ich mich nicht unbedingt bezeichnen. Musik liebe ich trotzdem, wie fast alle Menschen. Bewusst oder unbewusst, eine Klangerfahrung auf unserer Liege im Wellness Most Relaxed im Hören und Fühlen ermöglicht mir und meiner Tochter tiefe Entspannung.

GEFILTERTER MOZART

Vor etlichen Jahren habe ich mit meiner Tochter Evelyn eine Klangtherapie besucht. Sie hatte zu dieser Zeit eine schlechte Körperspannung und eine extreme innere Unruhe, sie konnte keine 10 Minuten still sitzen. Angekommen bei der Therapie, mussten wir einen Hörtest machen, auch ich als Mutter wurde einbezogen, weil Eltern ihre Unausgeglichenheit unbewusst auf ihre Kinder übertragen.

Als Therapie bekamen wir beide gefilterte Mozartmusik für zwei Stunden via Kopfhörer. Es gab ein Eltern- und ein Kinderzim-

mer, also gewollt getrennt. Spannend war schon mal, dass die Kinder, egal welchen Alters, es voll akzeptierten, zwei Stunden lang diese Kopfhörer zu tragen und klassische Musik zu hören. Fazit war, meine Tochter wollte nach 2 Wochen Therapie freiwillig in die Osternachtsmesse. Trotz meiner Vorwarnung, dass diese sehr lange dauert und sie still sitzen muss. Ich bin aus dem Staunen nicht heraus gekommen, mein Mädel war an diesem Tag sowas von entspannt und freudig bei der Sache. Die Klangtherapie zeigte ihre volle Wirkung.

TÖNE BERÜHREN ZUTIEFST

Immer mehr Menschen kommen einfach nicht zur Ruhe - und wollen doch lernen zu entspannen. Es gibt nur wenige Dinge, die uns zur inneren Zufriedenheit führen, dazu gehört auf jeden Fall die Musik. Ob es die zarten Töne im romantischen Film oder die harten Klänge einer Rockband sind, sie alle berühren uns zu tiefst. Töne können helfen, den blockierten Energiefluss wieder in Gang zu bringen.





Die beste Entspannungsmusik ist zweifelsohne die Natur. Man braucht nur ins Freie gehen und lauschen. Das Bächlein plätschert leise vor sich hin, die Meisen zwitschern fröhlich und die Bäume rauschen sanft im Takt dazu. Die Klänge der Natur sind einfach nicht zu toppen. Da es uns nicht immer möglich ist, uns in der Natur aufzuhalten, können nachgeahmte Naturklänge eine Alternative sein.

Wann entspannt Musik und wann nicht? Instrumentalmusik funktioniert besser, also möglichst kein Gesang, das Tempo sollte idealerweise im Bereich zwischen 60 und 80 Schlägen pro Minute liegen – unserem Herzschlag etwa entsprechend.

Der Rhythmus sollte konstant sein, ohne große Tempoveränderungen.

WAS ÜBER DAS DENKEN HINAUS GEHT

Die indische Tradition der Mantras hat das schon seit Urzeiten erkannt und nutzt dieses Potenzial. Mantra, bedeutet: „das was über das Denken hinausgeht“. Im Englischen wird der Zusammenhang zwischen Klang und Gesundheit im Wort „sound“ deutlich, was sowohl Klang als auch gesund, gut, solide bedeutet. Mit Hilfe von Tönen können wir unsere alten Muster verändern und aus der Spirale der Gedanken ausbrechen.

Wer kennt das nicht: Wir stehen schlecht gelaunt auf, hören im Radio unser Lieblingslied und unsere Stimmung hebt sich au-

genblicklich. Dass Musik uns berührt, lässt sich einfach nachweisen. Beim Biofeedback-Verfahren werden Hautwiderstand und Temperatur gemessen. Sinkt der Hautwiderstand und erhöht sich die Temperatur, bedeutet das Entspannung.

HÖREN UND FÜHLEN

Seit längerer Zeit steht eine Klangliege im Wellness Most Relaxed. Es handelt sich hier nicht um eine therapeutische Liege, sondern eine unkomplizierte Form zur Selbstanwendung. Die ergonomische Form der Klangwoge ermöglicht eine gute Entspannung der Rückenmuskulatur und der Gelenke. In sanften und beruhigenden Rhythmen holt uns die extra dafür komponierte Musik herunter – im Unterschied zum „normalen“ Hören über die Luft, kann man auf der Klangliege die Musik auch über den Körper wahrnehmen. (Das war auch damals das Prinzip der Klangtherapie) Die Musik wirkt sich auf das limbische System aus und ermöglicht eine rasche Regeneration. Wir beginnen ruhiger zu atmen und unser Herzschlag wird langsamer.

Evelyn liebt nach wie vor Musik und hört gerne Opern, besonders die Zauberflöte von Mozart. Ob da die guten Erinnerungen ihrer Klangtherapie in ihren Zellen gespeichert wurden? Heute nutzen wir die Klangliege gemeinsam, meine Tochter, um locker zu werden, und ich, um locker zu bleiben.

von Christiane Scheiblauber





Birnenschaukel

Schaukeln Sie am mächtigen Birnbaum in den Tag hinein und erleben Sie das wohltuende Wellness-Urlaubsgefühl im RelaxGarten der Kothmühle. Auf der BirnenSchaukel lässt sich auch wunderbar kuscheln, denn sie bietet Platz für zwei.



WENN DIE

seele

ATMET



DIE *natur* HEIL *kraft*

Manchmal braucht es nur einen stillen Moment im Grünen, um wieder bei sich selbst zu landen – und zu spüren, wie Natur, Achtsamkeit und bewusstes Erleben uns zurück zur Ruhe und Wohlbefinden führen.

Die Sonne blinzelt durch das Fenster, draußen rauscht der Wind sanft durch die Blätter. Der Tag beginnt nicht mit Hektik, sondern mit einem tiefen Atemzug. Der Duft von Moos, Erde und frisch gemähtem Gras liegt in der Luft. Die Natur spricht: Komm, ich zeige dir, wie sich echte Erholung anfühlt.

WAS BEDEUTET NATUR FÜR UNSERE SEELE?

Die Natur ist mehr als Kulisse. Sie ist Rückzugsort, Kraftquelle und Raum für innere Ruhe. Wer sich ins Grüne setzt, spürt schnell, wie leicht alles wird: In der Stille ganz im Jetzt sein.

Bewusst hören. Bewusst atmen. Einfach wahrnehmen, was gerade ist.

Dort – in diesem stillen Raum – entsteht Tiefe. Und oft auch ein Gefühl von Heimkommen. Zu sich selbst. Zu echtem Wohlbefinden. Wir nennen dieses Erlebnis Seelenbaden in der Natur. Nicht, weil es etwas Neues ist. Sondern weil es uns erinnert, was wirklich gut tut: Loslassen. Spüren.

Ankommen – im Moment, in der Umgebung, bei sich selbst.

Wie beim japanischen Shinrin-Yoku, dem sogenannten Waldbaden, geht es um das bewusste Eintauchen in die Natur. Um Ruhe, um Verbindung, um Heilung. Und um gelebte Achtsamkeit in der Natur. Dafür braucht es keinen Wald. Es reicht ein Platz im Grünen. Eine Wiese. Ein Baum. Ein Garten, der atmen darf. Denn Natur wirkt überall – wenn wir bereit sind, still zu werden. Entspannung beginnt genau dort.

EIN ORT, DER BERÜHRT

Unser Haus ist eingebettet in die sanften Hügel des Mostviertels – dort, wo Natur nicht inszeniert ist, sondern einfach gewachsen.

Im RelaxGarten ruht der Naturbadeteich zwischen Streuobstwiesen und schattigen Waldwegen. Eine Birnenschaukel wartet im Wind, ein Bankerl steht am Weg, der Blick reicht weit übers Land.

Leise klingt ein Windspiel durch die Luft. Wer sich auf der geschwungenen Wellenliege aus Holz niederlässt oder sich in der Hängeliege sanft wiegen lässt, spürt, wie der Körper zur Ruhe kommt – getragen vom Moment, eingebettet in Natur.

Wir haben Orte geschaffen, die zum Innehalten einladen – nicht als Attraktion, sondern als Einladung zur Ruhe.

Hier muss man nichts tun – und spürt dennoch, wie etwas geschieht. Seelenbaden wird zu einem stillen Ritual. Ohne Anleitung. Ohne Druck. Nur mit Wirkung.

Der Entspannungsurlaub beginnt dort, wo die Natur spricht – sanft, leise und kraftvoll zugleich.

NACHHALTIGKEIT AUS ÜBERZEUGUNG

Wer in der Natur zur Ruhe kommt, erkennt schnell ihren Wert. Deshalb leben wir Nachhaltigkeit bewusst – nicht als Trend, sondern als Verantwortung.

Was das bei uns im Wellnesshotel bedeutet:

- Möbel und Bauprojekte aus regionalem Holz
- Energie aus Biomasse: mit Hackschnitzeln aus der Umgebung
- Einheimische Pflanzenvielfalt im RelaxGarten
- Naturbelassene Wege statt versiegelter Flächen

Unser Leitsatz: Weniger künstlich. Mehr Natur. Und mehr Raum für Wohlbefinden.



Fazit: Die Natur wirkt. Und du auch. „Seelenbaden in der Natur“ ist unsere Einladung, dir selbst wieder näher zu kommen – still, echt und kraftvoll. Im RelaxResort Kothmühle entsteht Raum für das, was im Alltag oft verloren geht: Stille, Natur und das Wesentliche. Offen, grün, wohltuend.

Ein Ort, an dem Wohlbefinden, Entspannung und Achtsamkeit in der Natur wieder spürbar werden. ■

UNSER TIPP FÜR EINEN TAG IM GRÜNEN

- **Frühmorgens:** Eine Barfußrunde durch den taufrischen RelaxGarten – erfrischend, belebend, ganz im Moment.
- **Vormittags:** Stilles Gehen am Kothmühle-Rundweg – die Gedanken fließen lassen, den Kopf freimachen.
- **Mittags:** Ein Picknick unter dem Birnbaum – mit feinen regionalen Köstlichkeiten. (Unser Picknickkorb ist unter den Zusatzleistungen buchbar.)
- **Nachmittags:** Einfach schaukeln – auf der Birnenschaukel. Loslassen, lachen, leicht sein.
- **Abends:** Ausklang in der Mühlensauna – mit Lavendelduft, Wärme und Blick ins Grüne.



wurzeln FÜR MORGEN

Elisabeth Scheiblauber übernimmt in wenigen Jahren mit ihrem Mann Hannes die Verantwortung für das Relax-Resort Kothmühle. Im Gespräch über Tradition, Nachhaltigkeit und die Zukunft verrät die Powerfrau unter anderem ihr persönliches Motto: "Ich möchte die Welt ein bisschen besser hinterlassen, als ich sie vorgefunden habe!"

Die Kothmühle hat viele Gesichter. Für manche ist sie ein Ort der Erholung und Entspannung, für andere ein Rückzugsort mitten im Grünen. Elisabeth Scheiblauber beschreibt sie mit einem ganz besonderen Bild: Als eine herzliche, in sich ruhende Frau, verwurzelt im Wald, verbunden mit der Natur und trotzdem offen für Neues. Genau diese Mischung möchte sie künftig selbst verkörpern. Denn schon ab 2028 wird die studierte Umwelt- und Bioressourcenmanagerin mit ihrem Mann Hannes (dem Sohn des aktuellen Kothmühle-Führungsduos Johannes und Christiane Scheiblauber) die Rolle der Gastgeberin in der Kothmühle übernehmen.

Dabei war dieser Weg keineswegs vorgezeichnet. Aufgewachsen auf einem Bio-Bauernhof, wollte Elisabeth ursprünglich den elterlichen Betrieb weiterführen. Erst durch Hannes und die intensive Auseinandersetzung mit der Zukunft der Kothmühle entdeckte sie ihre Leidenschaft für die Hotellerie. "Ich habe es immer schon geliebt, mit Menschen zu arbeiten", sagt sie. Das bestätigen auch ihre Freunde, die die 3-fach Mama als offene, kraftvolle Frau beschreiben, die gerne das Zepter in die Hand nimmt aber trotzdem bescheiden bleibt.

DIE MENSCHEN IM MITTELPUNKT

"Meine Bürotür soll immer offen stehen. Denn Wertschätzung, Vertrauen und ein respektvolles Miteinander sind für mich das Fundament unserer Unternehmenskultur." Diese Haltung prägt auch ihre Vorstellung von Gastfreundschaft. Ein ehrliches Lächeln, ein persönliches Gespräch oder ein gemeinsamer Moment am Lagerfeuer bleiben oft länger in Erinnerung als jede luxuriöse Ausstattung. Am liebsten würde sie jedem Teammitglied der Kothmühle täglich sagen: "Danke, dass ihr den Gästen eure Freundlichkeit schenkt!" Und nach der Gastgeberrolle gefragt, kommt von Elisabeth wie aus der Pistole geschossen: "Ich möchte gerne in die Fußstapfen von Oma Marianne treten, sie ist mein Vorbild im Umgang mit unseren Gästen."

NACHHALTIGKEIT ALS HALTUNG

Wer mit Elisabeth Scheiblauber spricht, merkt schnell: Nachhaltigkeit ist für sie kein Trend, sondern eine Lebenseinstellung. Regionalität, Bio-Landwirtschaft und langfristiges Denken begleiten sie seit ihrer

Kindheit. Diese Werte möchte sie in der Kothmühle konsequent weiterentwickeln. Von regionalen Bio-Lieferanten über innovative Energiekonzepte bis hin zur Wiederverwendung von Wasser – Nachhaltigkeit soll überall dort sichtbar werden, wo sie echten Mehrwert schafft.

Besonders wichtig ist ihr dabei die Zusammenarbeit mit Produzenten aus der Region. "Was der Biogemüsebauer in Euratsfeld in der Früh erntet, kommt zu mittag zwei Kilometer weiter in der Kothmühle auf den Tisch. So muss die Symbiose aus Bio und Regionalität gelebt werden!" Ihr großes Ziel: Das RelaxResort soll sich als Leuchtturmbetrieb für nachhaltige Hotellerie etablieren – nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern mit Begeisterung und praktischen Lösungen.

Die regionale Verwurzelung wurde Elisabeth früh vermittelt. "Doch unsere Eltern haben uns auch immer Flügel verliehen. Ich durfte vieles erleben: Erasmus-Studium in Granada, Backpacking quer durch Südamerika, auf Saison in Saalbach und in Chile habe ich mal auf einer Wasserkraftwerksbaustelle gearbeitet", berichtet die 36-jährige über ihren breiten persönlichen Horizont.

DIE FAMILIE ALS FUNDAMENT

Jetzt gilt es aber, die Geschichte der Kothmühle weiter zu schreiben. In regelmäßigen Familienworkshops wurden in den vergangenen Jahren Ideen entwickelt, Visionen diskutiert und Werte definiert. "Es ist eine große Ehre, das Lebenswerk von Christiane und Johannes, gemeinsam mit ihnen in den nächsten Jahren weiterführen zu dürfen", sagt sie. Gleichzeitig bietet die Weiterentwicklung des Resorts die Chance, eigene Akzente zu setzen. Angedacht sind innovative Projekte wie neue Gartenwelten, ein Yoga-Pavillon oder ein ganzjährig nutzbares Gewächshaus, das Gästen Natur auf besondere Weise erlebbar machen soll. Die Vision dahinter ist klar: Die Natur soll nicht nur Kulisse sein, sondern Teil des Urlaubserlebnisses werden.

Für die kommenden Jahre sind kräftige Entwicklungsschritte für die Kothmühle geplant. Mit dem Einstieg von Elisabeths Ehemann Hannes beginnt für die vierte Generation der Familie Scheiblauber eine neue Verantwortung. Beide ergänzen sich dabei perfekt: Er analytisch und strukturiert, sie voller Energie, Ideen und Begeisterung. Und die beiden sind sich einig: "Wir wollen nicht alles neu machen, sondern das weiterführen, was die Kothmühle seit Jahrzehnten auszeichnet: Herzlichkeit, Authentizität und das gute Gefühl, angekommen zu sein."



elisabeth
SCHEIBLAUER

Holdselig sind deine Gerüche! So beschrieb Heinrich Heine in seinem Buch „Wintermärchen“ das vielgerühmte Sauerkraut. Dieser lästigen Begleiterscheinung der sonst so gesunden Povernahrung kann man mit einigen Kochtipps entgegenwirken. Mit unserem Rezept bringen wir den beliebten Klassiker einmal anders auf den Teller.

WIE GESUND IST SAUERKRAUT WIRKLICH?

Es mag zwar nicht so viel Vitamin C enthalten, wie oft angenommen wird. Aber dafür steckt umso mehr Vitamin B drin, was es zu einer großartigen Nerven- und Energienahrung macht. Zudem bringt die Milchsäure aus dem Sauerkraut unsere Verdauung ordentlich in Schwung. Eine gesunde Darmflora ist entscheidend für unser allgemeines Wohlbefinden und unsere körperliche Gesundheit. Die im Sauerkraut enthaltenen Milchsäurebakterien verbessern deutlich die Nährstoffaufnahme und helfen dem Stoffwechsel. Die reichlich enthaltenen Mineralien wie Eisen, Kalium und Zink fördern hingegen starke Knochen und kräftige Nägel.

WARUM SAUERKRAUT ERHITZEN?

Meist entstehen hitzige Diskussionen darüber, ob Kraut roh oder gekocht gesünder ist. Eines sollte man jedoch wissen: Im Weißkraut kommt überwiegend das Ascorbigen vor. Dies ist eine Vitaminvorstufe, die erst durch Erhitzen in aktives Vitamin C umgewandelt wird. Wenn Sauerkraut leicht bissfest gegart wird, kann der Vitamin C-Gehalt sogar zunehmen.

VIelfältige Verwendungsmöglichkeiten

Kimchi liegt im Trend und bringt fermentiertes Gemüse wieder verstärkt auf unsere Teller. Dabei müssen wir für diesen Genuss gar nicht weit reisen: Mit Sauerkraut haben wir in Österreich seit Generationen eine regionale Alternative. Es ist vielseitig, angenehm säuerlich und lässt sich klassisch genauso genießen wie modern – etwa in Bowls, Wraps, Salaten oder auf einem Burger. Sie können Sauerkraut auch in Smoothies verwenden, um Ihren Vitamin- und Mineralgehalt zu steigern. Hier sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt! Wir haben ein schnelles Rezept vom Sauerkraut für Sie zusammengestellt, das auch Vegetarier:innen und Veganer:innen lieben werden. ■

WIE KANN MAN SAUERKRAUT BESSER VERTRAGEN?

- Besonders bei frisch gekauftem Sauerkraut hilft auswaschen, damit nicht zu viel Säure im Kraut ist.
- Gewürze wie Kümmel, Bohnenkraut und Wacholderbeeren sind nicht nur sehr schmackhaft, sondern helfen auch gegen Blähungen.
- Auch Honig, Zucker oder Mostviertler Birnensaft gleichen die Säure aus, jedoch empfehlen wir hier sparsamen Umgang. Schließlich heißt es ja Sauerkraut und nicht Süßkraut.
- Wer magenempfindlich ist, verspeist sein Lieblingsrezept am besten mit viel Erdäpfeln (am köstlichsten sind gekochte Erdäpfel in der Schale), damit wird die Säure des Sauerkrauts gut gebunden.
- Wer öfter Kraut isst, gewöhnt seinen Körper langsam daran. Am besten mit kleinen Mengen beginnen und die Verdauung daran gewöhnen.



Paprika-Sauerkraut

MIT THYMIAN-WEDGES



ZUTATEN PAPRIKA-SAUERKRAUT

100 g Bio Räucher Tofu
1 EL Bio Sonnenblumenöl
1 Bio-Zwiebel in Würfel geschnitten
3 EL Bio Paprikapulver edelsüß (wer mag auch gerne scharf)
1 EL Bio Tomatenmark
500 g Bio Sauerkraut (idealerweise offenes Kraut frisch vom Fass kaufen)
4 cl Bio-Birnensaft
Bio Bohnenkraut
Bio Kümmel ganz
Bio Pfefferkörner
Bio Lorbeerblatt

ZUTATEN SAUERRAHM-DIP

200 g Bio Sauerrahm mit Bio Salz und Bio Pfeffer gemahlen (für Veganer Bio Sojacreme)

ZUTATEN THYMIAN-WEDGES

500 g festkochende Bio Kartoffeln (z.B. Siglinde)
3-4 Bio Thymianzweige
3 EL Bio Olivenöl
1 TL Bio Paprikapulver
Salz

ZUBEREITUNG THYMIAN-WEDGES

Zuerst die Kartoffeln waschen, in Spalten schneiden, mit den übrigen Zutaten vermischen und locker auf einem Backblech verteilen. Dann bei etwa 180 °C mind. 25 Minuten backen (je nach Ofen). Die Thymian-Wedges nach dem Backen leicht salzen und mit dem Sauerrahm-Dip zum Kraut servieren! Mahlzeit ;-)

ZUBEREITUNG PAPRIKA-SAUERKRAUT

1. Bio Räuchertofu würfeln und in der Pfanne mit Öl gut anbraten.
2. Würfelig geschnittene Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Tomatenmark mitrösten.
3. Paprikapulver beimengen und gut verrühren.
4. Mit Birnensaft ablöschen.
5. Sauerkraut und Gewürze dazugeben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten erwärmen. (Kraut soll noch leicht knackig sein)

SCHWIERIGKEIT



BLEIBEN SIE *informiert*

Im RelaxResort Kothmühle gibt es täglich etwas Neues zu erfahren. Wenn Sie auf dem Laufenden bleiben wollen, dann schauen Sie doch auf unseren Social-Media-Kanälen vorbei:

 @relaxresort
 @relaxresort-kothmühle
 @relaxresortkothmuehle
 Pinterest: RelaxResort Kothmühle

Als Newsletter-Abonnent erhalten Sie exklusive Angebote und aktuelle Informationen direkt in Ihr Postfach. Bleiben Sie immer auf dem Laufenden und profitieren Sie von besonderen Vorteilen, die nur unseren Abonnenten vorbehalten sind.

Zu Ihrem Newsletter:
www.kothmuehle.at/de/service/newsletter



IMPRESSUM

Medieninhaber & Herausgeber: Hotel Kothmühle GmbH
Kothmühle 1, 3364 Neuhofen/Ybbs, Tel.: +43 7475 52112,
www.kothmuehle.at.

Gestaltung: Agentur ...und Punkt
Wiener Straße 20, 3300 Amstetten, www.upu.at

Fotos: weinfranz, Doris Schwarz-König, Johanna Meinschad,
Dominik Stixenberger, Thomas Haberland, alle weiteren Bilder
Hotel Kothmühle GmbH

Druck: Queiser GmbH
Waidhofner Straße 103, 3300 Amstetten, www.queiser.at
gedruckt nach Umweltzeichen auf PEFC zertifiziertem Papier

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit werden
Personenbezeichnungen nur in einer Form angeführt,
gelten jedoch gleichermaßen für alle Geschlechter.

Satz- und Druckfehler vorbehalten.



Produziert nach
den Richtlinien des
österreichischen
Umweltzeichens

UNSERE WOHLFÜHL Zimmer



Relax-Zimmer Apfel

34 - 38 m²

Relax-Zimmer in der Nähe des Wellnessbereichs mit ganz viel Eichenholz und naturgeöltem Boden. WC und Bad, Föhn, Kosmetikspiegel, WLAN, Flat-TV, Telefon und Mostviertler Minibar.



Mostviertler-Suite Birne

38 - 44 m²

Kachelofen, geölter Holzboden, Himmelbett mit Daunendecken, gemütliche Sitzzecke. WC und Bad getrennt, Föhn, Kosmetikspiegel, WLAN, Flat-TV, Telefon und Mostviertler Minibar.



Kuschel-Zimmer Birne

ca. 26 m²

Ausgestattet mit Schreibtisch sowie gemütlicher Sitzzecke. WC und Bad getrennt, Föhn, Kosmetikspiegel, WLAN, Flat-TV, Telefon und Mostviertler Minibar. Mit Balkon und Blick auf den RelaxGarten.



Classic-Zimmer Zwetschke

ca. 20 m²

Unsere Classic-Zimmer Zwetschke sind alle modern ausgestattet mit Schurwolleteppich und Balkon. WC und Dusche, Föhn, WLAN, Flat-TV, Telefon und Mostviertler Minibar sind Teil all unserer Zimmer.



Classic-Zimmer Birne

ca. 22 m²

Unsere Classic-Zimmer Birne sind alle modern ausgestattet mit Schurwolleteppich und Balkon. WC und Dusche, Föhn, WLAN, Flat-TV, Telefon und Mostviertler Minibar sind Teil all unserer Zimmer.





Candle Light Dinner

Bei unserem Candle-Light-Dinner genießen Sie romantische Stunden und ein liebevoll zusammengestelltes Menü. Perfekt für besondere Anlässe oder um den Alltag einfach für einen Abend hinter sich zu lassen.