

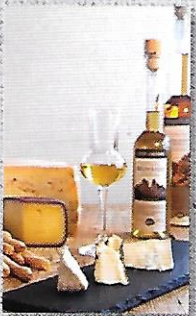


Lerchnhof  
1077m

Auf dem Lerchnhof in Olang produziert Daniel Oberparleiter Marmelade, Sirup und Saft. Die auf 1077m Meereshöhe langsam angereiften Früchte, die einen sehr intensiven Geschmack entwickeln, werden ohne Zusatz von herkömmlichem Zucker verarbeitet.

Daniel Oberparleiter verwendet für seine Produkte die natürliche Süße aus der Birkenrinde, den sogenannten Birkenzucker. Er verarbeitet die Früchte mit dem Birkenzucker und ohne Konservierungs- und Farbstoffe. Geschmacklich erkennt man keinen Unterschied zum normalen Zucker. Birkenzucker ist ein natürliches Süßungsmittel, das im Vergleich zum herkömmlichen Zucker 40% weniger Kalorien und 70% weniger Kohlenhydrate beinhaltet. Birkenzucker ist zahnfreundlich, kann in Rahmen eines Diätplans auch von Diabetiker genossen werden und fördert die Verdauung. Die Verarbeitung und Produktion erfolgt bei ihm traditionell im Kupferkessel und in Handarbeit. Vom Anbau über die

Verarbeitung bis hin zum Verkauf macht er alles selbst. Beim Vertrieb seiner Produkte ist ihm die Umweltbilanz wichtig: die Früchte legen vom Feld bis zum Verkaufsstand (z.B. Freitag Bauernmarkt in Bruneck) nur wenige Kilometer zurück. Seit kurzem kann man seine Produkte auch über den Online-Shop auf seiner Website [www.lerchnhof.com](http://www.lerchnhof.com) bestellen.



## Die besten Effekte des Trinkens von grünem Tee

- > Stärkt den Geist, verbessert die Stimmung, stärkt Gedächtnis und auch die Hirnaktivität.
- > Diese Antioxidantienbombe hat auch eine erfrischende Wirkung und hilft bei Müdigkeit.
- > Reduziert Kariesfälle.
- > Fördert die normale Aktivität des Herzens und des Magens.
- > Fördert die Blutzirkulation.
- > Vorbeugung gegen Krebs und Krebsbildungen. Stärkt das Immunsystems.
- > Durch seine Antioxidantien wird das Altern der Zellen verlangsamt
- > Grüner Tee enthält Zink, der zu einem normalen Verlauf der Schwangerschaft beiträgt.
- > Er wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel im Blut aus.
- > Stimuliert das Ausscheidungssystem, die Nieren und die Blase.
- > Hilft gegen Übergewicht.
- > Stärkt die Augen.
- > Reguliert die Bilanz von Säuren und Alkali im Körper.
- > Bei großer Hitze im Sommer ist es ratsam grünen Tee zu trinken, denn er kühlt den Körper.

### Für Genießer

#### Rezept Meloneneistee (Zutaten für 6 – 8 Gläser)

3 Teebeutel Grüner Tee mit Zitrone

1 Limette (unbehandelt)

600 ml heller Traubensaft

Honig

1 Honigmelone

1 Flasche kalter Sekt oder Zitronenlimonade

2 Stängel Melisse



#### Zubereitung

1 | Wasser aufkochen und den Tee für ca. 10 Minuten darin ziehen lassen. Limette gründlich waschen, Schale ringförmig abschälen und Saft auspressen. Schale und Saft zum Tee geben. Abgekühlten Tee mit Traubensaft mixen und mit Honig verfeinern. Fruchtfleisch der Melone klein würfeln oder mit einem Kugelstecher zu kleinen Bällen formen und zum Tee geben. Mit Sekt oder Limo aufgießen und mit Melisse garnieren.

Lerchnhof | Daniel Oberparleiter | Kerlastrasse 3 | 39030 Mitterolang  
Tel. 0039-339-142-0243 | [www.lerchnhof.com](http://www.lerchnhof.com) | [info@lerchnhof.com](mailto:info@lerchnhof.com)