

Das grüne
Kochen



DAS GRÜNE KOCHEN
Die Anspannung ist groß!
Wer kreiert Malis' kreativstes,
wohlschmeckendstes
Kräutergericht?

Battle um Malis' Kräutergericht des Jahres 2023

Zwei Spitzenköche kreieren gemeinsam mit ihren Teams Malis' Kräutergericht des Jahres 2023. Eine hochkarätige Jury prämiert die kreativste, raffinierteste Kreation. Nur diese schafft es auf die Speisekarte der Wilden Kräuterküche.



Frische Kräuter & duftende Gewürze – unverzichtbare Zutaten beim grünen Kochen.

Das grüne [Ⓡ] Kochen

Die Spielregeln des KitchenBattles haben es in sich.

Gekocht wird mit frischen, saisonalen und regionalen Zutaten in Bio-Qualität. Welche Zutaten das genau sein werden, halten wir jedoch bis kurz vor Eventbeginn geheim!

Fest steht auch: Jedes Kochteam destilliert die eigenen Kräuter-Hydrolate und wird die gewonnenen Phytoessenzen in Vorspeise und Hauptgang integrieren. Eine dreiköpfige Jury ermittelt das Siegergericht.



4 Kriterien
Punktevergabe 1 - 5

Die Gerichte der Wilden Kräuterküche verführen mit wunderschönen Kräuter-Aromen, wohlschmeckendem Gemüse und hochwertigen Zutaten. Voller Raffinesse zaubert das Küchenteam der Wilden Kräuterküche kreative Gaumenfreuden auf die Teller. Malis' Kräutergericht des Jahres 2023 muss deshalb hinsichtlich unserer Kriterien auf voller Linie überzeugen!



- + **Optik**
Wie attraktiv und einfallsreich sind optische Komposition und Präsentation?
- + **Geschmackliche Gesamtkomposition**
Wie fein, gekonnt und harmonisch sind die Aromen aufeinander abgestimmt?
- + **Einfallsreichtum & Raffinesse**
Wie sehr überrascht die Kreativität des Gerichts?
- + **Technisches Können**
Sind Garpunkt und Konsistenz der einzelnen Komponenten auf den Punkt gebracht?



*Die Coaches:
hochkarätige
Spitzenköche*

- + Christian Haller
- + David Geisser

*Überzeugst
du die Jury?*

- + **Peter Fankhauser**
Spitzenkoch
3 Gault Millau Hauben
- + **Ronald Felder**
Managing Director
Zillertal Tourismus
- + **Bernhard Wildauer**
Direktor
Zillertaler Tourismusschulen





Die Zukunft ist grün Wir handeln heute für morgen



Es gibt keinen Planet B. Deshalb halten wir uns an Plan A: Wir behandeln die Umwelt respektvoll und achtsam.

Erbaut auf einem Biosphären-Kraftplatz mitten im Zillertal bietet MalisGarten einen Ort des Kraft-Tankens und der Tiefen-Entspannung. Die Botanical Architecture von Matteo Thun, der hauseigene Kräutergarten, der Duft von Fichte, Tanne, Lärche, Zirbe, Eiche und Nuss in der Lobby, den lichtdurchfluteten Suiten und im Herbarium Green Spa verwöhnen die Sinne auf Schritt und Tritt.

Als erstes Hotel, das komplett in Massivholz-Bauweise erbaut wurde, ist das ursprüngliche Material Holz in MalisGarten allgegenwärtig. Ein innovatives Heiz- und Kühlkonzept, basierend auf Erdwärme-Tiefenbohrung und Pelletsheizung versorgt MalisGarten mit nachhaltiger Energie.

Der hauseigene, von Obstbäumen und Sträuchern umgebene Kräutergarten ist nicht nur Rückzugsort und grüne Oase. Die frischen Kräuter mit ihren wohltuenden Essenzen verfeinern die Gerichte der Wilden Kräuterküche und des mehrfach ausgezeichneten Gourmetrestaurants Heleni. Mit natürlichen Zutaten und reichhaltigen Kräuterextrakten aus dem hauseigenen Garten veredelt, bieten die genussvollen Drinks und süßen Köstlichkeiten der Eden Bar und Patisserie pure Geschmackserlebnisse.



DIE WIRKUNG VON HOLZ

Das Joanneum Research Institut für Nichtinvasive Diagnostik in Graz hat mit modernsten wissenschaftlichen Methoden untersucht, welche Auswirkungen Massivholz in Form von Fichtenpanelen oder Eichen-Parkettböden, wie es in MalisGarten zum Einsatz kommt, auf den Körper hat.

- + Holz lässt schon nach wenigen Minuten die Herzfrequenz sinken.
- + In Räumen aus Holz ist die Stressbelastung messbar geringer als in Räumen aus anderen Baustoffen.
- + Der Mensch kann seine biologischen Ressourcen besser nutzen.
- + Der Kreislauf wird deutlich weniger belastet.
- + Die klimaregulierenden Eigenschaften des Holzes lassen Personen nach mentalen Belastungen schneller erholen.
- + Holz isoliert die elektromagnetischen Wellen.

Holz Der Star unter den Baustoffen

In MalisGarten darf das Holz all seine Facetten entfalten und seine Vorzüge ausspielen. Und wer sich einmal die Zeit nimmt um durch das 5* Superior Hotel auf Entdeckungsreise zu gehen, der wird rasch feststellen, dass dem Bauen und Arbeiten mit Holz tatsächlich keine Grenzen gesetzt sind.

Parkettböden aus Eichenholz, teils als Tafelparkett, teils im Fischgrätenmuster oder klassisch verlegt, ziehen sich durch das gesamte Haus. Die handgeölten Täfelungen aus astreiner Fichte bilden dazu einen stimmigen Kontrast. Bei den Türen vertraute man wiederum auf das Holz eines heimischen Bau-



mes, das schon seit Jahrhunderten zum Einsatz kommt und praktisch in jedem Tiroler Garten zu finden war: Der Nussbaum. Dieses bewährte Holz wird in MalisGarten neu interpretiert und modern eingesetzt. Im Zusammenspiel erzeugen die verschiedenen Hölzer in MalisGarten eine wohlige, harmonische Atmosphäre, die der Mensch auch am eigenen Körper spürt. Holz steigert das Wohlbefinden und hat zudem eine beruhigende Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System. Obendrein wirkt es schall- und wärmedämmend und reguliert dadurch ideal das Raumklima.



Pflanzen für Gesundheit, Geist und Wohlbefinden

Melissa, Calendula, Bellis, Angelica, Achillea, Lavandula – die verschiedenen Zimmerkategorien in MalisGarten tragen die Namen der sechs Lieblingspflanzen und -Kräuter von Gastgeberin Christina Binder-Egger. Vom eigenen Garten landen sie als gesunde natürliche Geschmacksverstärker direkt auf den Tellern oder finden angenehme Anwendung im Herbarium Spa.



**ENGELWURZ
(LAT. ANGELICA)**

Der hohe Anteil an ätherischen Ölen ist dafür verantwortlich, dass der Engelwurz bei der Verarbeitung als Tee, Extrakt oder Salbe ein sehr starkes Aroma entwickelt. Bei Beschwerden im Verdauungstrakt (Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Magenkrämpfen) wirkt diese Pflanze von innen, äußerlich kommt sie vor allem bei rheumatischen Schmerzen zum Einsatz.



**SCHAFGARBE
(LAT. ACHILLEA)**

Der Name ist bei dieser Pflanze Programm. „Garbe“ leitet sich vom althoch-deutschen Wort „garwe“ ab und bedeutet so viel wie: Gesund machen. Beruhigend, blutstillend, entzündungshemmend – das sind nur einige der vielen Eigenschaften der Schafgarbe. Hauptanwendungsgebiete sind Appetitlosigkeit oder Magen-Darm-Beschwerden, auch bei der äußerlichen Wundheilung und der Behandlung entzündlicher Hauterkrankungen hat sich die Schafgarbe bewährt.



LAVENDEL
(LAT. LAVANDULA)

Die Lavendelblüten sehen nicht nur schön aus, sie leisten auch wertvolle Dienste für den Körper, den Geist und das Wohlbefinden. Dass der Duft von Lavendel die Motten und Blattläuse vertreibt, ist hinlänglich bekannt, verarbeitet zu Salben oder Lotions hilft diese Pflanze aber zudem bei Müdigkeit, Gereiztheit und Konzentrationsschwächen und steigert auf natürliche Weise das positive Lebensgefühl.



RINGELBLUME
(LAT. CALENDULA)

Auch die kleinen, getrockneten Blüten der Ringelblume haben in der Naturheilkunde eine lange Tradition. Sie fördern die Wundheilung und haben zudem eine antibakterielle Wirkung. Aus diesem Grund kommen die vielen Ringelblumen-Präparate (Tee, Extrakte, Tinkturen) vor allem bei Hautentzündungen, Ausschlägen und oberflächlichen Verletzungen zum Einsatz.



MELISSE
(LAT. MELISSA)

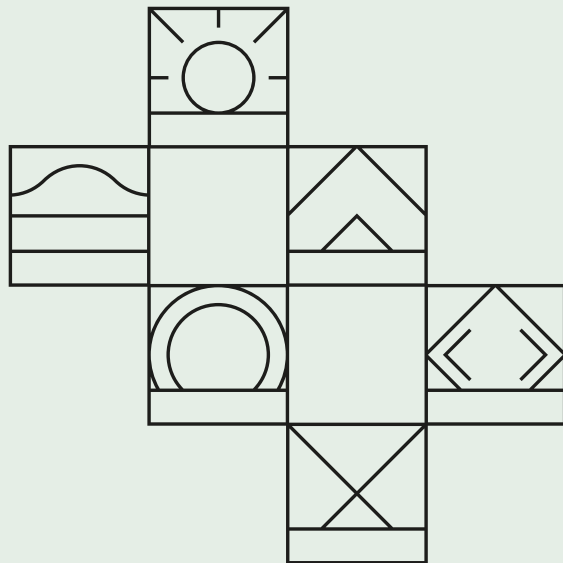
Melissentee, Melissenbäder, Melissenextrakt – die Melisse ist ein echter Alleskönner. Sie unterstützt einerseits die Magenfunktion und wirkt andererseits beruhigend und krampflösend. Auch bei Entzündungen der Haut kommt die Melisse zum Einsatz. Die Blätter der Pflanze besitzen zudem eine antivirale und antimikrobielle Wirkung und finden seit Menschengedenken Verwendung bei Erkältungskrankheiten und Schlafstörungen.



GÄNSEBLÜMCHEN
(LAT. BELLIS)

Einige werden das Gänseblümchen bisher möglicherweise nur als Frohbote des Frühlings auf den Wiesen gekannt haben. Welche verborgenen Talente die allseits beliebten Blümchen haben, wird allein schon dadurch deutlich, dass das Gänseblümchen 2017 zur Heilpflanze des Jahres auserkoren wurde. Die wichtigsten Anwendungsgebiete: Hauterkrankungen, Kopfschmerzen, Schwindelanfälle, Schlaflosigkeit, Hustenlösung.

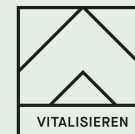
Kräuterkraft für pures Wohlbefinden



ZillerSeasons Kräutermatrix



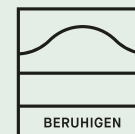
Mit ihrer anregenden Wirkung steigern unsere **Kraftbringer** Leistungsfähigkeit und Vitalität: aktivierende Alleskönner auf der ganzen Linie.



Mit wohltuender Pflegekraft versorgen die **Schutzbringer** Haut und Haar und stärken mit ihrer tonischen Wirkung den gesamten Organismus.



Die zarten Düfte und harmonisierenden Rezepturen der **Liebesbringer** sind ausgleichend und schaffen energetisierende Momente, die berühren.



Mit ihrer sanften Kraft sorgen **Trostbringer** wie Malve, Melisse und Baldrian für Tiefenentspannung und bringen Körper und Geist in Balance.

Herbarium SPA **Wo die Kräuter alle Sinne beleben**

Im Herbarium SPA vereint sich der allgegenwärtige Duft von natürlichem Holz mit dem Aroma frischer Kräuter und Pflanzen und erzeugt eine wohltuende warme Atmosphäre. Ein buntes Angebot an Massage-, Wellness- und Kosmetikbehandlungen, basierend auf reiner, zertifizierter Natur- und Pflanzenkosmetik, ist eine der Besonderheiten in Malis Garten Green Spa Hotel.

Die erfahrenen und professionell ausgebildeten Therapeuten im Herbarium SPA gehen auf die individuellen Bedürfnisse ein und stimmen die Behandlungen auf jeden einzelnen Gast ab.

Kräuter-Workshops und die Herstellung von Hydrolaten und ätherischen Ölen geben wundersame Einblicke in die ursprüngliche Kraft der Phytoessenzen.

Ob Kaltwasser-Tauchbecken, Kneippbecken, Gartenpool, Kräuter-sauna, Sole-Dampfbad, Massagen, Facials oder Treatments: Unser ganzheitliches Verwöhnprogramm bringt nicht nur Körper und Seele wieder in Balance. Auch der Umwelt wird Gutes getan, da mit ihren Schätzen achtsam umgegangen wird.



Where the wild things grow.

#zillerseasons
#dasgrünekochen



 MalisGarten

Rohrerstraße 5 | 6280 Zell am Ziller
T +43 5282 2236 | WhatsApp +43 664 22 36 000
info@zillerseasons.at | malisgarten.at