

Gesund in den Herbst

Diskutiert wird schon länger: Sind Kürbisse Früchte, da sie zu der Gattung der Beerenfrüchte gehören, oder einfach nur ein Gemüse?

Um genau zu sein gehören Kürbisse zum "Fruchtgemüse", das heißt halb Frucht und halb Gemüse, also ganz falsch ist niemand gelegen. Der Kürbis ist quasi somit dann die größte Beere der Welt. Aber klar ist, dass der Kürbis zum Herbst gehört und vor allem auch auf jeden Teller.

Vor allem der Butternuss Kürbis oder Hokkaido Kürbis ist sehr beliebt in der österreichischen Küche. Kürbisse sind kalorienarm und sehr reich an Beta-Karotin, Vitamin B1, B2 und B4. Zusätzlich enthalten sie eine Menge an Mineralstoffen, wie Magnesium, Kalzium und Eisen.

In der herbstlichen Küche dürfen Kürbisse nicht fehlen. gebraten, gegrillt, gedünstet aber auch überbacken oder püriert, schmeckt der Kürbis ausgezeichnet. Einen Platz findet der Kürbis auch wenn es um Salate, Saucen oder ganz klassisch um Suppen geht.

Vielleicht gewöhnungsbedürftig, aber umso leckerer: Auch in Desserts finden Kürbisse ihren Platz. Als Kürbiscreme, Kürbispudding, sogar als Kürbismousse oder Kürbis-Cheesecake. Einfach mal ausprobieren und überzeugen lassen.

Eins steht aber fest: Der Kürbis hat in der österreichischen Küche vor allem im Herbst eine große Bedeutung und das ist auch gut so! Apropos Kürbis, bald steht ja auch schon Halloween vor der Tür. Wenns dann "Süßes oder Saures" heißt, könnt ihr die Kleinen mal mit regionalen Naschereien aus dem 's Fachl überraschen!



Wusstest Du, dass ... die 's Fachl in der Steiermark, Grund zu feiern haben?

Seit 4 Jahren bringt unser Fachlmeister Markus Groß nun bereits das BESTE aus der gesamten Steiermark in die steirische Hauptstadt. Und JA, auch das erste 's Fachl in einem Einkaufszentrum, das 's Fachl CITYPARK feiert seinen 1. Geburtstag. Diese beiden Geburtstage wollen wir natürlich gemeinsam mit Euch feiern.

Am Samstag, dem **24. Oktober** gibt's im Innenhof der Herrengasse 13 kulinarische und musikalische Highlights, sowie tolle Gewinnmöglichkeiten für alle Gäste.

Am **31. Oktober** wird im 's Fachl im Citypark gefeiert. Hier gibt's für euch eine Bier- und Kulinarikverkostung sowie **-10 % auf den gesamten Einkauf**.



Produzent des Monats



in folgenden Shops verfügbar: 's Fachl Wien, 's Fachl Linz, 's Fachl Dornbirn, 's Fachl Citypark

Für mich war es schon immer wichtig, dass mehrere Schmuckstücke wie Ohrstecker, eine Armbkette und eine Halskette zueinander passen und somit ein harmonisches Gesamtbild ergeben. Im Bereich Modeschmuck ist es jedoch schwierig, Sets oder zumindest zwei perfekt aufeinander abgestimmte Schmuckstücke zu finden.

Dieses Defizit beschloss ich zu beheben und wagte im Oktober 2014 den ersten Schritt in die Selbständigkeit. Ich gründete das Label "ISAMI", richtete mir eine kleine Werkstatt in meinem Keller ein und begann die ersten Schmuckstücke zu fertigen. Alle ISAMI Schmuckfassungen werden von mir mit einer Pigmentflüssigkeit ausgegossen. Diese trocknet an der Luft und zeigt je nach Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Pigmentanteil eine andere Maserung, was jedes Schmuckstück zu einem Unikat macht.

Zu Beginn verkaufte ich meine Schmuckstücke auf diversen Kunsthandwerksmärkten in ganz Österreich. Ende 2016 bezog ich mein erstes Fachl beim 's Fachl Pop-Up Store in der Linzer Passage. Dem Linzer Fachl bin ich bis heute treu geblieben und mit den Jahren kamen noch weitere Fachl in ganz Österreich, sowie Hamburg und St.Gallen (Schweiz) dazu. 2018 erweiterte ich mein Sortiment um meine Premium-Kollektion, deren Fassungen ausschließlich aus Edelstahl oder rosévergoldetem Edelstahl sind. Diese Schmuckstücke sind farbecht, hypoallergen und langlebig, jedoch trotzdem erschwänglich.

ISAMI ist nach wie vor eine One-Woman-Show. Einzige Mitarbeiterin ist bis heute Dolly, meine süße Birma-Katze. Sie leistet mit ihren tapsigen Pfoten zwar wenig Produktives, betrachtet sich jedoch als Chefin des Unternehmens. Um den Betriebsfrieden zu wahren, belasse ich sie auch in diesem Glauben.

Jedes ISAMI Schmuckstück ist farbecht, hypoallergen, handmade in Austria und aus Edelstahl oder sogar rosévergoldet in 12 verschiedenen Farben. Außerdem gibt es die Halsketten in 2 verschiedenen, die Ohrstecker sogar in 3 verschiedenen Größen.



OR10 iceblue
Ohrstecker
Edelstahl rosévergoldet, 10mm, in der Farbe iceblue um € 14,-



HR10 navy
Halskette Edelstahl rosévergoldet, 10mm, in der Farbe navy um € 22,-

Unsere Empfehlungen

Belle Accessoires

in allen 's Fachl Shops verfügbar

Bei den Produkten von Belle Accessoires handelt es sich um schlichten Modeschmuck aus Messingelementen mit den verschiedensten geometrischen Formen. Alle Schmuckstücke lassen sich gut miteinander kombinieren. Die Schmuckstücke gibt es in Kombination mit einer Glückwunschkarte zu erwerben, was sie zu beliebten kleinen Geschenken macht.



's Fachl Preis: 12 €
diverse Armbänder

Latschinger

's Fachl Salzburg, 's Fachl Linz

Der Latschinger, ein Gin mit Charme und einem geradlinigen Charakter. Einmalig wie ein Fingerabdruck. Wacholder, kristallklares Wasser und Latsche aus den Loferer Steinbergen verleihen diesem GIN den besonderen Geschmack. Am Gaumen tritt der Wacholder einen Schritt zurück und man nimmt eine leichte Zitrusnote wahr.



's Fachl Preis: 32 € Latschinger Stoaberg Dry Gin, 0,5L
's Fachl Preis: 16 € Latschinger Stoaberg Dry Gin, 0,2L

Naschkatzen

's Fachl Linz, 's Fachl Salzburg, 's Fachl Graz

Zuckerl von der Naschkatze Süßwarenmanufaktur sind das perfekte Geschenk für jeden Anlass und eine unglaublich süße Art, DANKE oder ICH LIEBE DICH zu sagen. Unsere große Auswahl befriedigt jeden noch so ausgefallenen Geschmack! Unsere Zuckerl sind 100% vegan, laktose- und glutenfrei und 100% handgemacht. So sagt man ohne Worte „ICH LIEBE DICH“ oder „DANKE“.



's Fachl Preis: 5,50 €
Love-Mix Glas

Salzschmankerl

's Fachl Salzburg, 's Fachl Graz, 's Fachl Citypark Graz, 's Fachl Linz

Salzschmankerl bietet 14 verschiedene Sorten hochwertiger Gewürz- und Kräutersalze an, die in Wien von Hand und saisonal hergestellt werden. Unser Biersalz ist ein kleines Allroundtalent. Mit seinem leichten Malz- und Kümmel-Aroma eignet es sich nicht nur zum Würzen von Schweinsbraten und Co, sondern harmonisiert auch hervorragend mit Käse, Rohkost und Gemüse.



's Fachl Preis: 5,00 & 5,50 €
Streuer & Mühle 70g
's Fachl Preis: 2,80 €
Röhrenchen 20g

regionales Rezept

Kürbiscremesuppe mit Kürbiskernöl von



Zutaten:

½ kg Kürbis (Hokkaido)
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
neutrales Öl oder Butter
600 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
(Ingwer)
Kürbiskernöl
Kürbiskerne



*Paar - steirischer
Kürbisgenuss*

*100% reines steirisches
Kürbiskernöl aus der
Erstpressung. Der
Klassiker aus der
Steiermark.*



Zu allererst den Kürbis halbieren und die Kerne mit den Fasern entfernen. Den Kürbis in Würfel schneiden (die Schale kann mitgegessen werden).

Zwiebel und Knoblauch klein hacken und in Öl oder Butter anschwitzen. Den Kürbis dazugeben, kurz mitrösten und mit der Brühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und vielleicht etwas Ingwer, für den besonderen Kick, würzen und köcheln lassen. Ist der Kürbis weichgekocht, die Suppe im Mixer pürieren und abschmecken. Ist die Suppe noch zu dickflüssig, einfach mit etwas Wasser oder Brühe strecken!

Das Highlight von diesem Rezept kommt aber zum Schluss: Das Kürbiskernöl von der Familie Paar aus der Steiermark. Das Kernöl ist sehr vollmundig und passt nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch sehr gut zu unserer Suppe!

Das Kernöl von Paar ist in folgenden Shops verfügbar: 's Fachl Wien, 's Fachl Salzburg, 's Fachl Graz, 's Fachl Citypark Graz

's Fachthema

Der Weg in die Selbstständigkeit

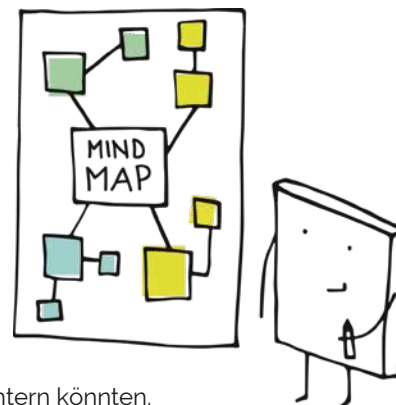
Schritt 3: Ein guter Businessplan ist das Fundament eines erfolgreichen Unternehmens,

Ein Businessplan ist essentiell, denn er ist wie ein Konzept, nach welchem du arbeitest. In erster Linie hilft ein Businessplan bei der Planung, aber auch bei der Kontrolle. Zusätzlich ist ein Businessplan auch ein Zeichen für Professionalität.

Folgende wichtige Themen sollte ihr Businessplan beinhalten:
Produkte, Markt & Situation - Marketing & Vertrieb
Unternehmen & Management - Erfolgs- und Finanzplanung - Meilensteinplan

Die Erarbeitung des Businessplans ist eine wichtige Phase der Selbstständigkeit. Es werden Ziele festgelegt, Szenarien skizziert und das eigene Unternehmen analysiert. Während der Analyse kommt man auch auf viele neue Dinge drauf, die verbessert oder verändert gehören. Zusätzlich wird einem auch die finanzielle Situation klarer, die natürlich essentiell ist.

"Plan4you" und "ideas to business" sind Services, welche dir die Planung erleichtern könnten.



FachlmeisterInnen erzählen ...

's Fachl Dornbirn

12 Jahre lang führte anfänglich der Verein "TALENTE" Vorarlberg und dann die Genossenschaft "ALLMENDA" in Kooperation mit dem Stadtmarketing Feldkirch zur Adventszeit ein "Geschäft auf Zeit" in der Feldkircher Innenstadt mit regionalen, kreativen Produzenten. Immer wieder kam die Frage nach einem ganzjährigen Geschäft. Mit dem Franchisemodell des 's Fachls wagten wir diesen Schritt und eröffneten im November 2017 in Dornbirn das erste 's Fachl in Vorarlberg. Dornbirn ist mit 50.000 Einwohnern die größte Stadt in Vorarlberg und gilt als die Einkaufsstadt, mitten im Rheintal gelegen und in Grenznähe zur Schweiz und Deutschland. Unser Ursprung liegt in der Regionalwirtschaft und so können unsere Kunden und Mieter nicht nur in Euro bezahlen, sondern auch mit der Tauschwährung "TALENTE" und dem Regionalgeld "V-Taler". Besonders nach der Wiederöffnung Mitte April spürten wir eine große Solidarität durch dieses Netzwerk. Wir, die MitarbeiterInnen aus dem 's Fachl, beziehen einen Teil unseres Gehaltes in "TALENTEN" bzw. "V-Talern" und setzen so nicht nur auf regionale Produkte, sondern auch auf regionales Geld.

Erzähl uns zu Beginn mal eine lustige Geschichte aus deinem Alltag im 's Fachl!

Eines Tages steht ein elfjähriges Mädchen im Fachl und fragt an, ob sie sich einmieten darf. Ziemlich erstaunt fragen wir, was sie herstellt. Sogleich präsentiert sie uns ihre selbstgenähten Babysachen. Wir sind überrascht, in welcher Qualität sie hergestellt sind und am Nachmittag zieht sie tatsächlich, unterstützt durch ihre Mama, bei uns ein.

Wieso arbeitest du gerne im 's Fachl?

Die Arbeit ist sehr abwechslungsreich. Wir sind umgeben von wunderbaren, kreativen und besonderen Produkten. Hinter jedem Produkt steckt eine Geschichte. Die wollen wir erfahren und an unsere Kunden weitergeben. Oft bewegen uns auch diese Geschichten, wenn wir z.B. erfahren, dass ein Handwerk durch eine Krankheit oder durch das Scheitern im Berufsalltag erlernt wurde oder wenn wir sehen, dass auch noch 80-jährige ihr Hobby ausüben und ein Fachl mit selbstgemachtem Schmuck, gehäkelteten Tieren oder Dekoelementen bestücken.

Was schätzen die Kunden am 's Fachl Dornbirn?

Sie schätzen die große Vielfalt auf so kleinem Raum. Sie staunen über die Kreativität der Fachlmieter, seien es die handgefertigten, liebevoll verpackten Seifen, Bienenwachskerzen, der unterschiedliche Modeschmuck, die vielen plastikfreien und nachhaltigen Produkte, wie Bienenwachstücher, die Öko-Bambus Shirts, die festen Shampoos oder Holzprodukte. Auch die besonderen Geschenksideen wie Drahtbilder, Babyaccessoires, oder Schilder mit Sprüchen sind sehr beliebt. Sehr nachgefragt sind Produkte für die Gesundheit bzw. Wohlbefinden.

Was ist dein Lieblingsprodukt im 's Fachl?

Da fehlt mir der Platz alles aufzuzählen. Es ist auf jeden Fall so, dass ich bei jedem Einkauf, sei es bei Kosmetikprodukten, Hygieneartikel, Nahrungsmittel, Getränken, Knabbereien, Geschenken zuerst schaue, ob ich es im 's Fachl habe und wenn das der Fall ist, wird es natürlich auch zu einem meiner Lieblingsprodukte.

Was ist euer Erfolgsgeheimnis?

Ein Teil ist bestimmt die Angebotsvielfalt, die alle 's Fachl auszeichnet, zum anderen lieben wir alle unsere Arbeit, den Kontakt mit den Mietern, die Beratung der Kunden, sind neugierig, was die Produkte betrifft, freuen uns selber über jeden Verkauf. Dieser Funke springt bestimmt über.

Eins ist sicher: Bei mir ist der Funke übergesprungen! Ihr macht das wirklich toll. Bis bald !



Die nächsten Fachlichen Neuigkeiten gibt es im November, erhältlich in jedem 's Fachl Standort und unter www.fachl.at