



## PRODUKTE DER WOCHE



**Märchenschokolade „Das Christkind und der Weihnachtsmann“**  
Zarte Milkschokolade, handgefüllt mit Vanillekipferlcreme  
Felber Schokoladen Bäckerei  
1 Tafel

3,20 €

### Riesling Beerenauslese 2014 Bio

Mächtig, exotisch verspielte Aromatik, vollmundiger Kern mit herrlichem Süße-Säure-Spiel.  
Bioweingut Lenikus  
0,75 l

14,90 €



© Bioweingut Lenikus



### Kirschkomplott süß

Das ideale Geschenk für Cherry Ladies und auch Cherry Men!  
Kirschen-Genussquelle Strohmayer  
3er-Packung

13,90 €

*Alle Produkte unserer Gut-Schein-Partner auf [www.bauernladen.at](http://www.bauernladen.at)*

PRODUZENTEN

744

PRODUKTE

4.950

auf [www.bauernladen.at](http://www.bauernladen.at)

# Voller Kaffee-Einsatz

*Frühstückskaffee auch für die Füße? Klingt komisch, aber es wirkt.*



© Rita Davidson

... Von Rita Davidson

In Österreich wird das Kaffee-Marktvolumen im Jahr 2019 bei einer Menge von 65,9 Mio. kg liegen – Tendenz weiter steigend (Quelle: Statista 2019). Das entspricht einem Pro-Kopf-Verbrauch von 7,3 kg Kaffee pro Jahr. Damit bleibt ganz sicher genug Kaffeesatz, um uns tagtäglich mit diesem anregenden Hautpflegemittel zu verwöhnen. Der bekannteste Inhaltsstoff des Kaffees ist ja das Koffein, ein Alkaloid. Koffein hat eine anregende und vitalisierende Eigenschaft sowohl innerlich als auch auf der Haut. Des Weiteren besteht Kaffee aus Kohlehydraten, Lipiden (außer im Filterkaffee), Proteinen, Säure, Mineral- und Aromastoffen. Kaffee enthält aber auch Antioxidantien, die freie Radikale blockieren und uns nachhaltig schützen.

### Nicht wegschütten!

Kalter Kaffee ist eine besondere Geheimwaffe für die Haut, die Beauty-Behandlung kann gleich in der Früh einfach nebenbei erfolgen. Da sich die Augen morgens schwerlich öffnen, kann man gleich Wattepad, getränkt mit kaltem Kaffee (vom Vortag), auf die Augenlider legen. Nach rund fünf

Minuten (während man den heißen frischen Kaffee trinkt) gehen die Schwellungen zurück, und die Augenlider glätten sich. Wen der leicht verbleibende Kaffeeeruch stört: Die Augenlider einfach mit kaltem Wasser abwaschen; Sie werden garantiert mit wunderschönen großen Augen in den Morgen blicken.

### Mit Kaffee unter der Dusche

Ein wunderbares Körperpeeling ist der kalte Kaffeesatz, mit etwas Honig und/oder mit ein wenig Schlagobers vermischt. Einfach die leicht angefeuchtete Haut mit der Mischung gut abscrubben, kurz einwirken lassen und abduschen. Auf keinen Fall danach eincremen! Die Haut wird weich, ist gut durchblutet, und die abgestorbenen Hornschuppen werden effizient entsorgt. Bei unebenen Hautstellen, wie sie auf Po, Schenkeln und Unterarmen auftreten können, wirkt dieses Peeling, regelmäßig angewendet, wie ein Jungbrunnen und verleiht wieder Spannkraft. Der kalte Kaffeesatz, mit Honig vermischt, ist auch ein wunderbares Handpeeling und ein „Zaubermittel“ gegen raue Hände.

Lesen Sie noch mehr über die „Wunderwaffe“ Kaffee auf [www.bauernladen.at](http://www.bauernladen.at)

*Diese Woche auf [www.bauernladen.at](http://www.bauernladen.at)*



© Andrea Knura

### Kürbiskern-Vanillekipferln

Das Vanillekipferl ist die Diva unter den Weihnachtskekse. Zart und mürb muss es sein. Es steht aber nirgends geschrieben, dass es nicht grün sein darf.



© ZS Verlag

### Buchtip: Schlemmer-Lektüre

Köchin, Autorin, Aktivistin Sophia Hoffmann und die Reste vom weihnachtlichen Schlemmen.



© pixabay

### Schookolade

Gegen die lila Flut gibt es süße Verführungen, von regionalen Produzenten in Handarbeit hergestellt.

## Der Bauernladen-Ausflugstipp

### MANNINGER GENUSS & KUNST

In Eggersdorf bei Graz, im oststeirischen Hügelland, werden „Gedankenblüten zu fruchtbarem Leben“. Fernab der Massenproduktion setzen Harald und Eva Manninger auf Reduktion, Entschleunigung und Veredelung. Aus besten Rohstoffen, Sorgfalt und viel Liebe entstehen Lebensmittel und Kunsthandwerk. Unser Tipp: Ein Spaziergang am Schöckl mit anschließendem Besuch im Manninger Hofladen – da kann die Zeit ein bisschen anhalten. Hofladen-Öffnungszeiten: Mo–Fr 9–18 Uhr, Sa 9–15 Uhr



© Manninger