



**PRODUKTE DER WOCHE**

**Live Love Olive**  
Limited Edition-  
Kochbuch mit  
über 60 Rezepten



Noan 26,90 €



**Orangello – Wiener Bio-Orangellikör**  
Ohne Zusatz von künstlichen Aromen und Farbstoffen in Handarbeit in Österreich hergestellt

Orangello  
1 Flasche (20 cl) 16,80 €

**Kürbis Cantuccini**  
knusprig-süßes Kürbisgebäck – passt hervorragend zu Rotweinen und Kaffee



Biohof Widerna  
150 g 3,20 €

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

752

PRODUZENTEN

& PRODUKTE

4.982

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

# Die Kilo-Killer

So kommen Sie durch den Advent, ohne beim Blick auf die Waage die Krise zu kriegen.



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



**Festtagsessen**

Eine kulinarische Einstimmung auf die kommenden Weihnachtsfeiern und -Feiertage. Rehfilet mit Cranberry-Chutney und Honig-Maronen.



**Vom guten Mehl**

Mehl ist nicht gleich Mehl. Gutes Mehl hat Geschmack, hat Inhaltsstoffe, hat Energie und natürliche Backeigenschaften. Daher achtet man in der Langer Mühle in Atzenbrugg auf die Herkunft und die Qualität des Getreides.



**Altbauern-Charme**

Es ist das Liebevollste an Kalender, das derzeit zu haben ist: Der erste Altbauernkalender aus Kärnten zeigt die Schönheit und Weisheit des Alters.

... Von Alexandra Binder

Man müsste Kalorien sparen können, ohne zu verzichten. Das Zauberwort heißt resistente Stärke. Was das nun wieder ist? Das Prinzip dahinter ist ganz einfach: Man lässt stärkehaltige Lebensmittel *abkühlen* – gekochte Kartoffeln, Pasta oder Reis zum Beispiel. Damit wird ein Teil der enthaltenen Stärke unverdaulich und liefert folglich auch keine Kalorien.

**Vergessen Sie frisch gekocht!**

Was ein bisschen provozierend wirkt, hat in diesem Fall tatsächlich was an sich. Erdäpfel und Nudeln vom Vortag haben wirklich weniger Kalorien als frisch gekochte. Aber da sind noch zwei Kleinigkeiten: Sie fördern nämlich zugleich eine intakte Darmflora und wirken sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus. Das funktioniert übrigens bei allen stärkehaltigen Lebensmitteln, also auch bei Getreide oder Hülsenfrüchten. Wie viel weniger verdauliche Stärke als frisch gekochte Erdäpfeln enthalten die vom Vortag? Rund zehn Prozent. Jetzt will und muss aber natürlich niemand

kalte Beilagen essen. Denn an der guten Sache ändert sich auch nichts, wenn Sie die jetzt kalten Erdäpfel wieder erhitzen, beispielsweise Bratkartoffeln daraus machen. Erklären lässt sich das Phänomen natürlich auch: Ein Teil der Stärke kristallisiert sich durch das Verlagern von Molekülen aus. Dadurch kann sie von den Enzymen im Verdauungstrakt nicht abgebaut werden. Die unverdauliche Stärke – eine Form der sogenannten resistenten Stärke – passiert den Dünndarm, ohne dass er sie verwerten kann. Sie wird also zu einer Art Ballaststoff.

**Der Darm dankt's**

Richtig nützlich macht sich die unverdauliche Stärke dann noch mal im Dickdarm. Beim Abbau entsteht dort unter anderem die Fettsäure Butyrat, eine Verbindung der Buttersäure. Sie ist die wichtigste Energiequelle für die Zellen in der Schleimhaut des Dickdarms. Wer genug hat, der beugt Entzündungen vor und fördert eine gesunde Darmflora. Abgesehen davon schreibt man dem Butyrat noch etwas zu: Es soll den Blutzucker regulieren, weil es Blutzuckerspitzen einebnet.



**Der Bauernladen-Ausflugstipp**

**WEIHNACHTSMARKT IN BREGENZ**

Ein genussvoller Ausflug in den Bregenzwald mit einem Besuch bei der Biokäserei Hilkater in Bizau oder der Bergkäserei Schoppenuau. Danach geht's nach Bregenz zum traditionellen Weihnachtsmarkt in der Oberstadt, wo man beim Kunst- und Handwerksmärkte auf dem Martinsplatz und im Keller des Martinsturms die Möglichkeit hat, in aller Ruhe und hautnah Künstler wie Glasbläser, Holzschnitzer, Wachsgießer, Wachsbildner, Schmuckhersteller und Filzverarbeiter bei ihrer Arbeit zu beobachten und ihre selbst gemachten Kunsthandwerke zu kaufen.

Termine: 14./15. und 21./22. Dezember jeweils 14–20 Uhr

[www.bregenz.travel](http://www.bregenz.travel)