



PRODUKTE DER WOCHE



Suppenwürze
Fermentiertes Gemüse, Salz

Anni's Köstlichkeiten
350 g 8,50 €

Bio Grauburgunder
Straden DAC 2018
Schöne Honignoten, vollmundig

Tropfer Bio-Weine
0,75 l 11,50 €



Suppenfleisch
vom Angus Rind

Bio Hof Mayer
0,75 kg 12,- €

Alle Produkte unserer Gut-Schein-Partner auf www.bauernladen.at

844 **PRODUZENTEN**
&
6.305 **PRODUKTE**
auf www.bauernladen.at

Supermarktfasten

Wie wäre es, die Fastenzeit zu einem wirklichen Umdenken zu nutzen?



Diese Woche auf www.bauernladen.at



Rote Rüben-Suppe
Kren und Topfennockerln müssen dabei sein. Diese Suppe in pink ist eine wahre Gaumenfreude und als Vitaminbombe äußerst gesund.

... Von Andrea Knura

Wir haben uns ja schon vor einiger Zeit die Frage gestellt: Was wäre, wenn man einen ganzen Monat auf den Einkauf im Supermarkt verzichten würde? Jetzt werden wir es erfahren. Denn wir haben eine Familie gefunden, die mit und für uns das Experiment wagt: Nicola und Benjamin Tutsch kaufen einen Monat lang nur noch am Adamah-Biohof und direkt bei Bauern ein.

Gut, mit dem üblichen Fasten hat das nichts zu tun. Ganz im Gegenteil. Denn das Angebot im liebevoll gestalteten BioLaden in Glinzdorf bietet eine Vielfalt an Bio-Produkten mit Biografie. „Wir leben bio, wir versuchen nachhaltig und regional zu kaufen. Leider ist der Billa halt doch ums Eck, und man ist dann versucht, schnell mal eben reinzuspringen“, erzählt Nicola, die sich auf die Herausforderung freut: „Wir sind zu 100 Prozent bereit!“

Ernsthaft Fasten

Fasten ist bekanntlich eine wirkungsvolle Methode, um Körper und Geist von unnötigem Ballast zu befreien. Aber wäre es nicht ratsamer, das ganze Jahr über achtsam mit dem The-

ma Ernährung umzugehen? Mehr Acht darauf zu geben, was im Einkaufswagen und schließlich auf unserem Teller landet. In diesem Sinne plädieren wir für ein Fasten der besonderen Art. Ein Fasten, das keine Fastenkrisen mit sich bringt. Kein Hungergefühl. Keine Kopf- und Gelenkschmerzen, wie man sie in den ersten Tagen der Nahrungskarenz verspüren kann. Ganz im Gegenteil. Sie werden sich von Anfang an richtig wohl fühlen. Sie verzichten einfach auf industriell gefertigte Produkte, also auf Massenware mit unbestimmtem Inhalt. Stattdessen greifen Sie zu Produkten aus Ihrer Region. Ein Kisterl mit knackig frischem Gemüse und Salat wird Ihnen bei Bestellung sogar direkt nach Hause geliefert. Versüßen Sie sich dieses Fasten mit heimischem Honig, dem kein Zucker zugesetzt wurde. Und am Abend vor dem Fernseher oder in gemütlicher Runde mit Freunden gibt es zum Knabbern Kürbiskerne aus der Steiermark, Popcorn aus dem Ennstal oder Kracker vom Slow Food-Bäcker aus Kärnten.

Für all diese Produkte müssen Sie nicht in den Supermarkt gehen. Sie finden sie in Ab-Hof-Läden in Ihrer Umgebung und natürlich auf bauernladen.at



Leidensweg der Kälber

Alexander Rabitsch über das Leiden auf illegalen Schiffstransporten, „bequeme“ Schlachtpraktiken und Behörden als Mittäter. Das Interview, Teil 2.



Supermarktfasten

Familie Tutsch hat die erste Woche ohne Supermarkt hinter sich. Und es geht ihr großartig.



Der Bauernladen-Ausflugstipp in Salzburg

WO DAS GEMÜSE WÄCHST

Putzhammers Hofladen ist ein kleiner, aber feiner Familienbetrieb in der Stadt Salzburg. Mit viel Liebe und Freude widmet man sich hier dem Wachstum von Gemüse. Montag, Mittwoch und Freitag kann man eine bunte Vielfalt an frischem Gemüse im Hofladen kaufen. Natürlich wird saisonal und regional produziert. Im Winter gibt es neben Lagergemüse aber auch immer frischen Feldsalat. Mehr Infos unter www.hofladen-putzhammer.com
Weitere Tipps und Events auf www.bauernladen.at