



PRODUKTE DER WOCHE



Flecks Bockschuss
Hergestellt in Handarbeit aus hauseigenem, naturtrübem Bockbier

Flecks Steirerbier
0,20l 13,90 €

Wachauer Marille Zigarrenbrand

44% vol
Die Harmonie aus Frucht und Holz verleiht dem Destillat eine feine Süße.

Wachauer Hofbrennerei
0,50l 31,90 €



Schokolade Hirschbirnen & Hirschbirnenbrand

80%
Naturpark-Bauernhof Pötl
70 g-Tafel 3,70 €

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

PRODUZENTEN

904

PRODUKTE

6.738

auf www.bauernladen.at

Unsere armen Hände

Das Coronavirus greift durch das ständige Waschen unsere Hände an.



••• Von Rita Davidson

Hand aufs Herz: Nehmen Sie Ihre Hände und das, was sie zu leisten imstande sind, nicht auch als selbstverständlich an? Fragen Sie sich, wie es Ihren Händen geht? Wie sie diese überschäumende Aufmerksamkeit und Belastung durch ständiges Waschen und Desinfizieren aushalten? Die Antwort liegt auf der Hand: Es nimmt sie sichtlich mit. Sie trocknen aus, werden rissig und spröde. Aber Vorsicht, die Haut an der Oberseite der Hand ist dünn, und die Hautschutzbarriere kann durch häufiges Händewaschen massiv beeinträchtigt werden.

Gepflegt mit Erdäpfelpüree

Damit wir jedoch mit gesunden Händen aus der Isolation kommen, brauchen sie Pflege. Und die bekommen sie in der Küche. Die Hand liebt zum Beispiel Erdäpfelpüree (selbstgemacht). Also gekochte Erdäpfel, warme Milch, Butter mit Salz und Muskat gewürzt. Wenn Reste vom Essen übrig bleiben, sollten Sie diese nicht wegwerfen, sondern einfach auf die Handflächen geben und einmassieren. Singen sie zweimal langsam „Happy Birthday“ und die Erdäpfelpüree-Handmaske kann abgewaschen werden. Die Hand wird geschmeidig und glänzend.

Da viele Kinder zurzeit zu Hause sind, kann man diese Beautybehandlung auch vierhändig spielen – glauben Sie mir, Ihr Kind wird es lieben. Warum das funktioniert und sogar Pigmentflecken verschwinden? Erdäpfel enthalten viele Vitamine: Vitamin C, Phosphor, Magnesium, Zink, Calcium und und und. Die Produktion der Inhaltsstoffe Kollagen und Elastin wird stimuliert und die Zellen erneuert.

Zu Omas Zeiten ...

... gab es noch etwas Wunderbares, was wir für uns wiederentdecken können: Am Abend die Hände reichlich mit Öl – Oliven- Mandel oder Sesamöl – einreiben und Handschuhe anziehen. Nun, da die wenigsten geeignete Handschuhe dafür haben und die Plastikhandschuhe zurzeit anderswo im Einsatz sind, würde ich einfach Baumwollsocken empfehlen; das Öl wird nicht gleich vom Stoff aufgesogen und hat Zeit, zu wirken.

Ein wunderbares Handölbad ist ebenfalls schnell gezaubert: Einfach Olivenöl mit leicht erwärmter Milch vermischen und die Hand damit sanft einreiben; circa 5 min wirken lassen. Dann mit einem trockenen Handtuch abtupfen und den leicht öligen Film einfach einziehen lassen.

Diese Woche auf www.bauernladen.at



Pizza Pizza ...

... selber machen, lautet die Devise in Zeiten wie diesen. Und bei Pizza geht das ganz leicht. Zudem kann jeder seine Pizza nach dem eigenen Geschmack belegen.



Steile Terrassen, steile Weine

Es muss einen guten Grund gehabt haben, dass im Donautal zwischen Spitz und Krems schon vor über 1.000 Jahren Weinreben gepflanzt wurden.



Supermarktfasten, Woche 4

Der Coronavirus ist mitten in unser Supermarktfasten-Experiment geplatt. Aber eigentlich hat sich an unserem Einkaufsverhalten nichts geändert, verrät Nicola Tutsch.

Der Bauernladen-Vitamintipp

FÜR WACHEN GEIST UND KÖRPER – AUCH IN DER SELBSTISOLATION

An den Tage zu Hause kommen Vitamine oft zu kurz. Daher haben wir eine Liste mit Lieferanten für Frucht- und Gemüsesäfte erstellt, um den Vitaminbedarf einfach und regional zu decken. Sie finden über 200 verschiedene Säfte bei uns, da ist für jeden etwas dabei! Von klassischen Apfelsäften, über Trauben- zu raren Birnensorten, Aronia, Kirsche, Marille, Pfirsich, und div. herrlichen Mischungen. Bitte setzt euch direkt mit dem Produzenten in Verbindung, fast alle stellen selbstverständlich die Flaschen zu! <https://bit.ly/3bxAOKD>

