



**PRODUKTE DER WOCHE**



**Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.**  
Ein reines, naturbelassenes Kernöl, ohne chemische Zusätze, von Hand abgefüllt.

KürbisKernöl Martin Pronnegg  
0,25 l 7,- €



**Frohe Ostern**  
Milchschokolade mit Erdbeercreme

Felber Schokoladen Bäckerei  
1 Tafel 3,20 €



**Osterjause**  
Für 4 Personen

GaitalBauer  
1 Jausenpaket 30,90 €

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

**PRODUZENTEN**  
940  
**PRODUKTE**  
7.239  
auf [www.bauernladen.at](http://www.bauernladen.at)

# Mit der Haut im Grünen

*Petersilie ist gut für die Suppe und die Haut!*



•• Von Rita Davidson

Dass sie gesund ist, wissen wir. Aber welche Wirkung Petersilie auf die Haut hat, ist irgendwie in Vergessenheit geraten. Sie ist eine absolute Vitaminbombe und ein Powerkraut. Sie wirkt bei unreiner Haut, verbessert die Wundheilung, hilft gegen Couperose und reduziert braune Hautflecken. Sie enthält Vitamin A, B und viel Vitamin C sowie E. Vitamin E ist neben Vitamin C ein starkes Antioxidans, das die Haut vor freien Radikalen schützt. Daher sollten wir sie nicht gänzlich der Suppe überlassen und darin totkochen.

Eine Petersilie-Gesichtsmaske ist schnell gezaubert: Einfach Petersilie fein hacken, mit Sauerrahm vermengen und auf Gesicht, Dekolleté und Hals auftragen. Bei eher trockener Haut statt Sauerrahm Topfen oder Schlagobers verwenden. Nach rund 15 min mit lauwarmem Wasser sanft abwaschen.

Falls keine Milchprodukte zu Hause sind, mixe ich Petersilie mit warmem Wasser, einem Schuss frischem Zitronensaft und etwas Honig; die Wassermenge so wählen, dass eine Paste entsteht. Die Honig-Petersilienmaske kann genauso angewendet werden wie oben beschrieben.

Auch die Petersilienstängel können wir für unsere Schönheit nutzen – ein

Petersilie-Gesichtswasser ist im Handumdrehen fertig. Wenig Wasser aufkochen (max. 250 ml) und beim Abkühlen die zerkleinerten Stängel (ca. 4–5) in das ausgekühlte Wasser hinzufügen. Dann das Wasser mit den Stängeln pürieren, durch ein Sieb abseihen und die Flüssigkeit in eine Glasflasche füllen. Dieses Gesichtswasser hilft nicht nur bei trockener und unreiner Haut, sondern beugt bei regelmäßiger Anwendung auch Hautflecken vor. Das Gesichtswasser im Kühlschrank aufbewahren.

**Jungbrunnen Petersilie**  
Hautflecken im Gesicht sowie Dekolleté können optisch störend sein. Diese entstehen jedoch nicht nur durch Sonneneinwirkung, sondern auch aufgrund hormoneller Veränderungen. Melanozyten sind hormonsensibel; dadurch kann es auch vorkommen, dass Frauen bei hormonellen Veränderungen plötzlich braune Flecken im Gesicht oder Dekolleté bekommen. Dagegen gibt es aber eine natürliche Hilfe, denn diese braunen Flecken kann man bei einer regelmäßigen (max. 3 Wochen) Petersilien-Beautykur wunderbar aufhellen bzw. lindern. Petersilie ist vor allem für Frauen ein Wundergewürz; sie können sicher sein, dass nach drei Wochen intensiver Petersilien-Hautkur alle vor Neid grün werden ...

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



**Kärntner Topfenreinkalan**  
Ein schnelles Rezept und ein kleiner Ausflug in die traditionelle Küche Kärntens. Wenn Sie noch nie Reinkalan probiert haben, wird es Zeit dafür!



**Geschick mit Barrique**  
Alexander Jakabb über die Geschichte des Barriques und die Kunst des Holzeinsatzes beim Wein so zu dosieren, dass er dessen beste Eigenschaften unterstützt, diesen aber nicht dominiert.



**Starke Nerven**  
Unsere Lebensmittel sind voller Superkräfte, die unser Immunsystem, aber auch unser Nervenkostüm im Homeoffice stärken. Also Durchatmen und Knoblauch essen!



## Der Bauernladen-Krisentipp

**KATHARINA UEBEL LIEFERT BLUMEN ZU OSTERN ...**  
Zum Trost, zur Freude oder einfach als kleine Aufmerksamkeit in dieser fordernden Zeit! Ausschließlich Blumen aus Österreich von österreichischen Gärtnern werden zu liebevollen Sträußen gebunden. Und jede Bestellung sichert somit nicht nur blumige Freude bei der Lieferung, sondern auch Arbeitsplätze in unserem wunderschönen Land. Viel Freude beim Schenken – und bleiben Sie gesund!  
[www.rosalies-blumen.at](http://www.rosalies-blumen.at)  
Bestellungen und weitere Tipps auch auf [www.bauernladen.at](http://www.bauernladen.at)