

Wenn es herbstelt

Er verzaubert uns mit seinen Farbexplosionen, füllt großzügig unsere Obstkörbe und Gemüsekettern. Der Herbst bringt Veränderungen, auf die wir uns gern einlassen.

... Von Andrea Knura

Schließlich spricht nichts gegen Wein, Maroni, Kürbis, Wildbret ... oder gegen Kräutertee und dicke Wollsocken, die umso dicker werden, je dünner der Kalender wird. Die richtige Ernährung sorgt jedenfalls dafür, dass wir uns wohlfühlen und nicht mit dem Wetter um die Wette Trübsal blasen. Das reiche Angebot im Herbst an frischem Obst und Gemüse aus heimischen Anbau macht es uns leicht, den Vitaminhaushalt hochzuhalten. Apfel, Birnen

und Zwetschken decken so manchen mürben Kuchen und verbreiten eine „dufte(nde)“ Stimmung im ganzen Haus.

Stimmungsmacher

Die sogenannten Mood Food-Lebensmittel unterstützen uns ebenfalls im Kampf gegen den Herbstblues. Vollkornprodukte wie Nudeln aus Dinkelmehl, Fisch, feuriger Chili oder Ingwer und Kardamom heben die Stimmung. In Form von Dektot, also als Pflanzenextrakt, haben Wurzeln in der europä-

ischen, aber auch chinesischen Medizin eine lange Tradition zur Stärkung des Immunsystems. Aber auch Nüsse und Schokolade sind wahre Glücksmacher; stecken doch in ihnen unter anderem Serotonin, Omega-3-Fettsäuren und bestimmte Aminosäuren, allesamt gut für das Seelenwohl.

Auch mit Kräutern und Beeren wie dem gelben Johanniskraut, Holunder oder Aroniabeeren kann man sich gegen Wind und Wetter schützen. Und all das gibt es von heimischen Produzenten.



© unplash

WOHLFÜHLEN

„Von den Jahreszeiten treibt es der Herbst am buntesten“

Willy Meurer

Weitere Wohlfühlprodukte zu entdecken auf bauernladen.at

Kuschelbär Kräuterteemischung

Essendia e.U.

Das Getränk mit Honig-Zitronen-Geschmack ist wie eine zärtliche Umarmung, dessen bekömmliche Zutaten wie Fenchel und Anis sich so herrlich entkrampfend auf Magen und Verdauung auswirken. Eine Teesorte wie gemacht, für geruhsame, gemütliche Stunden auf dem Sofa. 90 g 8,90 €



© Essendia e.U.



© Villgrater Natur Produkte

Schafwollsocken

Villgrater Natur Produkte

Warme Füße in kuscheligen Wollsocken – Herkunft Villgratental. Das Tal ist ein Seitental des Osttiroler Pustertals und zählt zu den ursprünglichsten Natur- und Kulturlandschaften im Alpenraum. 1 Stk. 19,90 €

Wiener Katzensungen

Leschanz – Wiener Schokolade König

Die beliebte Schokoladenspezialität aus hauchdünner Edelschokolade. Eine charmante Geschenksidee und eine Erinnerung an die eigene Kindheit. Natürlich werden diese Katzensungen ausschließlich aus allerfeinster Bio-Schokolade gefertigt. Erhältlich in Edelvollmilch- und Edelbitter-Schokolade. 80 g 13,50 €



© Leschanz

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

PRODUZENTEN

1.041

PRODUKTE

13.986

auf www.bauernladen.at

REZEPT: Riebelschmarrn mit Apfelmus ... auf bauernladen.at



© Andrea Knura



© Dietrich

Bio Vorarlberger Riebelmais
Dietrich Vorarlberger Kostbarkeiten
500 g 4,80 €

Bio-Apfelmus mit Bratapfelgeschmack

Bioplatzl Maierhofer
400 ml 2,60 €



© Maierhofer