Vom Produzenten direkt zu Dir
Bauernladen
Das Beste aus Österreichs Regionen

# Bauernladen Zeitung

1. Jahrgang
No. 35

Freitag,
6. Dezember 2019

Aktuelles für Freunde des regionalen Genusses

# Wunderwuzzis

*Warum muss Fleischersatz immer nur ein Ersatz sein?*

Von Alexandra Binder,
zu lesen auf Seite 3

© Gold&Green Food

**www.bauernladen.at**

# Kochlöffel wortwörtlich

*Wenn Kochlöffel ihr Aroma beim Kochen an Speisen abgeben, jubelt der feine Gaumen.*

© TheCookingSpoon

Starkoch Andreas Döllerer hat ihn, Toni Mörwald ebenso. Die Rede ist von besonderen Kochlöffeln. „Mit TheCookingSpoon produzieren wir limitierte Kochlöffel und arbeiten mit einem lebendigen Werkstoff", erläutert Michael Mass seine Idee. Die Rede ist vom Holz von Weinfässern, aus denen Kochlöffel gefertigt werden. Dieses ist zwischen 120 und 150 Jahre alt, erst dann wird die Eiche gespalten und nur das beste Holz zu einem wertvollen Fass verarbeitet. Vier bis zehn Jahre oder mehr sind die Weinfässer in Verwendung, um edle Weine darin reifen zu lassen. „Danach wird in aufwendiger Handarbeit jede Fassdaube zu dem weltweit einzigartigen Küchenutensil, unserem Kochlöffel – TheCookingSpoon, verarbeitet." Seine besondere Markierung auf der Rückseite macht jedes Stück einzigartig und weist mit seiner Seriennummer die Herkunft des darin gereiften Weines aus.

**Obegg vom Weingut Polz**

Aus dem Fass vom Chardonnay Ried Obegg 2015 vom Weingut Polz geschnitzt, gibt es limitiert 34 Kochlöffel. Jeder von Hand geformte TheCookingSpoon ist ein weltweit einzigartiger Kochlöffel mit Charakter und Aroma. Er hat eine Geschichte erzählt und kann als Lieblingsstück seinen Platz in der Küche finden – als Sammlerstück oder als täglicher Begleiter in den Töpfen und Pfannen. „Mit unserem TheCookingSpoon wollen wir auch das längst vergessene Handwerk der Löffelmanufaktur wieder aufleben lassen. Kein Stück gleicht dem anderen und allein seine Oberfläche zieht den Besitzer immer wieder in seinen Bann", zeigt sich Mass begeistert. Noch mehr limitierte und neue Editionen von TheCookingSpoon gibt es auf *www.bauernladen.at*

@bauernladen.at

Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram unter @bauernladen.at

# Voller Kaffee-Einsatz

*Frühstückskaffee auch für die Füße? Klingt komisch, aber es wirkt.*

© Ruda Davidson

••• Von Rita Davidson

In Österreich wird das Kaffee-Marktvolumen im Jahr 2019 bei einer Menge von 65,9 Mio. kg liegen – Tendenz weiter steigend (Quelle: Statista 2019). Das entspricht einem Pro-Kopf-Verbrauch von 7,3 kg Kaffee pro Jahr. Damit bleibt ganz sicher genug Kaffeesatz, um uns tagtäglich mit diesem anregenden Hautpflegemittel zu verwöhnen. Der bekannteste Inhaltsstoff des Kaffees ist ja das Koffein, ein Alkaloid. Koffein hat eine anregende und vitalisierende Eigenschaft sowohl innerlich als auch auf der Haut. Des Weiteren besteht Kaffee aus Kohlehydraten, Lipiden (außer im Filterkaffee), Proteinen, Säure, Mineral- und Aromastoffen. Kaffee enthält aber auch Antioxidantien, die freie Radikale blockieren und uns nachhaltig schützen.

**Nicht wegschütten!**

Kalter Kaffee ist eine besondere Geheimwaffe für die Haut, die Beauty-Behandlung kann gleich in der Früh einfach nebenbei erfolgen. Da sich die Augen morgens schwerlich öffnen, kann man gleich Wattepads, getränkt mit kaltem Kaffee (vom Vortag), auf die Augenlider legen. Nach rund fünf Minuten (während man den heißen frischen Kaffee trinkt) gehen die Schwellungen zurück, und die Augenlider glätten sich. Wen der leicht verbleibende Kaffeegeruch stört: Die Augenlider einfach mit kaltem Wasser abwaschen; Sie werden garantiert mit wunderschönen großen Augen in den Morgen blicken.

**Mit Kaffee unter der Dusche**

Ein wunderbares Körperpeeling ist der kalte Kaffeesatz, mit etwas Honig und/oder mit ein wenig Schlagobers vermengt. Einfach die leicht angefeuchtete Haut mit der Mischung gut abschrubben, kurz einwirken lassen und abduschen. Auf keinen Fall danach eincremen! Die Haut wird weich, ist gut durchblutet, und die abgestorbenen Hornschuppen werden effizient entsorgt. Bei unebenen Hautstellen, wie sie auf Po, Schenkeln und Unterarmen auftreten können, wirkt dieses Peeling, regelmäßig angewendet, wie ein Jungbrunnen und verleiht wieder Spannkraft. Der kalte Kaffeesatz, mit Honig vermischt, ist auch ein wunderbares Handpeeling und ein ‚Zaubermittel' gegen raue Hände.

Lesen Sie noch mehr über die ‚Wunderwaffe' Kaffee auf *www.bauernlanden.at*

## Diese Woche auf www.bauernladen.at

© Andrea Knura

**Kürbiskern-Vanillekipferln**
Das Vanillekipferl ist die Diva unter den Weihnachtskeksen. Zart und mürb muss es sein. Es steht aber nirgends geschrieben, dass es nicht grün sein darf.

© ZS Verlag

**Buchtipp: Schlemmer-Lektüre**
Köchin, Autorin, Aktivistin Sophia Hoffmann und die Reste vom weihnachtlichen Schlemmen.

© pixabay

**Schoookolade**
Gegen die lila Flut gibt es süße Verführungen, von regionalen Produzenten in Handarbeit hergestellt.

## Der Bauernladen-Ausflugstipp

© Manninger

**MANNINGER GENUSS & KUNST**
In Eggersdorf bei Graz, im oststeirischen Hügelland, werden „Gedankenblüten zu fruchtbarem Leben". Fernab der Massenproduktion setzen Harald und Eva Manninger auf Reduktion, Entschleunigung und Veredelung. Aus besten Rohstoffen, Sorgfalt und viel Liebe entstehen Lebensmittel und Kunsthandwerk. Unser Tipp: Ein Spaziergang am Schöckl mit anschließendem Besuch im Manninger Hofladen – da kann die Zeit ein bisschen anhalten.
Hofladen-Öffnungszeiten: Mo–Fr 9–18 Uhr, Sa 9–15 Uhr

## PRODUKTE DER WOCHE

© Felber

**Märchenschokolade „Das Christkind und der Weihnachtsmann"**
Zarte Milchschokolade, handgefüllt mit Vanillekipferlcreme
Felber Schokoladen Bäckerei
1 Tafel 3,20 €

© Bioweingut Lenikus

**Riesling Beerenauslese 2014 Bio**
Mächtig, exotisch verspielte Aromatik, vollmundiger Kern mit herrlichem Süße-Säure-Spiel.
Bioweingut Lenikus
0,75 l 14,90 €

© Strohmayer

**Kirschkomplott süß**
Das ideale Geschenk für Cherry Ladies und auch Cherry Men!
Kirschen-Genussquelle Strohmayer
3er-Packung 13,90 €

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

744 PRODUZENTEN & 4.950 PRODUKTE

**auf www.bauernladen.at**

# Ersetzt Hafer Fleisch?

*Die aktuelle Kritik an veganen Fleischalternativen könnte bald verstummen – dank eines neuen Wunderwuzzis mit regionalen und fleischlichen Qualitäten.*

••• Von Alexandra Binder

„Warum muss Fleischersatz immer nur ein Ersatz sein? Und warum wird es immer aus unbekannten Substanzen gemacht, die niemand essen will und die wie Chemikalien klingen?" Aus der Frage, die sich die Finnin Maja Itkonen stellte, wurde am Ende eine Idee: „Das mache ich auch, aber *ohne* Fake." Ein einheimisches Produkt als Ausgangsbasis, nicht hoch verarbeitet, geschmacklich nicht eigenartig und umweltfreundlich sollte es sein. In den Sinn kam ihr sofort Hafer. Ihren Geistesblitz teilte sie mit einer anderen Finnin, Reetta Kivelä. Die befreundete Wissenschaftlerin mit Getreide als Spezialgebiet war zwar nicht sofort Feuer und Flamme, Itkonen überzeugte sie aber. Schließlich war Hafer die Leibspeise beider Frauen, warum als nicht etwas draus machen?

Dieses Etwas sollte ein veganes Protein sein, das einfach zu kochen ist und die Konsistenz von Fleisch hat. Um die Idee zu entwickeln, hängten beide ihre Jobs an den Nagel, suchten sich eine kleine Bäckerei in Helsinki zum Experimentieren und holten einen Lebensmitteltechniker an Bord – Zhongqing Jiang. Zusammen kreierten sie „Pulled Oats" – angelehnt an den Schweine-Klassiker Pulled Pork. Dahinter steckt eine ausschließlich *mechanische* Verarbeitung – man vermischt, presst und erhitzt. Glücklicherweise hat auch Kivelä ihre Liebe zu der veganen Fleischalternative zwischenzeitlich kultiviert: „Hafer ist zum Beispiel im Gegensatz zu Roggen leicht verträglich. Und Haferfasern sind einzigartig: Sie enthalten viel Protein, gesunde Fette, Antioxidationsmittel und bieten unvergleichliche gesundheitliche Vorteile", erläutert sie.

© Gold&Green Foods (2)

**18 versus fünf Zutaten**

Entgegen kommt den beiden dabei, dass Pflanzenfleisch-Hersteller, wie Beyond Meat oder Impossible Foods aus Kalifornien, gerade unter massiver Kritik stehen. In Sachen Zutaten haben die Europäer eindeutig die Nase vorn. Tatsächlich stehen 18 Zutaten bei Beyond Meat, nämlich „Wasser, Erbseneiweiß-Isolat, Rapsöl, raffiniertes Kokosöl, Reiseiweiß, natürliche Aromen, Kakaobutter, Mungbohneneiweiß, Methylcellulose, Kartoffelstärke, Apfelextrakt, Salz, Kaliumchlorid, Essig, Zitronensaftkonzentrat, Sonnenblumenlecithin, Granatapfelpulver und Rote-Bete-Saft-Extrakt", nur fünf gegenüber: „Hafer, Ackerbohnen, Erbsen, Wasser, Salz" finden in die Pulled Oats. Die Wahl dürfte da nicht schwer fallen. Fleischverzicht ist eine der schlüssigsten Antworten auf das Klima-Dilemma. Das sagen nicht nur die Haferfleisch-Erfinderinnen, die mit den Pulled Oats laut eigener Aussage bereits 16 Mrd. l Wasser gespart haben im Vergleich zur selben Menge tierischer Fleischproduktion. Für die Produktion von einem Kilo Pulled Oats brauche man nur 2.500 l Wasser.

**Was hat das mit Österreich zu tun?**

Nun, hierzulande wird immerhin auf 21.000 ha Hafer angebaut, hauptsächlich im Waldviertel übrigens. Der Hafer findet in Österreich allerdings noch immer hauptsächlich im Futtermittelbereich Verwendung. Die Qualitätshaferproduktion, die in der Lebensmittelindustrie bzw. als spezielles Tierfutter in der Pferdehaltung verwendet wird, nimmt keinen großen Stellenwert ein. Wenn man nun ein bisschen rumspinnen würde – sich also ein Beispiel an den Finnen nehmen würde –, warum sollte man so ein Produkt nicht auch in Österreich entwickeln können? Bedarf nach interessanten Fleischalternativen gibt es zur Genüge.

Hafer ist reich an Eisen und anderen Mikronährstoffen wie Zink, Mangan, Calcium und Folsäure. Außerdem enthält er die wertvollen Vitamine B1, B6 und E. Hafer ist ein *regionales* Produkt und grundsätzlich glutenfrei – so er nicht neben glutenhaltigem Getreide angebaut wir. Und er trotzt dem Klimawandel. Schließlich wurde er schon immer in klimatisch besonders wenig günstigen Gebieten angebaut, weil er auch bei ungünstigen Witterungsverhältnissen und schlechter Nährstoffversorgung stabile Erträge liefert. Die Hoffnung auf heimische Pulled Oats lebt also. Bis dahin bleibt noch die Option, selbst ans Werk zu gehen und Hafer-Laberl zu kreieren. Wie Fleisch wird das zwar nicht unbedingt schmecken, aber das muss es ja auch nicht immer.

**IMPRESSUM:**
**Medieninhaber und Herausgeber:**
medianet Verlag GmbH
**Anschrift:** Brehmstraße 10/4, 1110 Wien
**Telefon:** +43 1 91920
**E-Mail:** office@medianet.at
**Homepage:** www.medianet.at
**Geschäftsführer:** Markus Bauer
**Redaktion:** Andrea Knura,
office@bauernladen.at,
Brehmstraße 10/4, 1110 Wien
**Druck:**
Herold Druck und Verlag AG, 1030 Wien
**Offenlegung gem. §25 Mediengesetz:**
www.medianet.at/news/page/offenlegung

Vom Produzenten direkt zu Dir

# Bauernladen

Das Beste aus Österreichs Regionen

Damit Gutes verschenkt werden kann, gibt's jetzt den

# BAUERNLADEN GUT-SCHEIN

Gut-Schein
€ 50,-

Ideal als Mitarbeiter- oder Kundenincentive.

nähere Infos:

**office@bauernladen.at**
**+43/1/919 202111**

www.bauernladen.at/shop