

## Backen fürs Gemüt



*Lockdown-Blues und  
Herbstdepression in der  
Küche bekämpfen.*

••• Von Andrea Knura

Mehl, Butter, Zucker und Eier oder auch Germ und Sauerteig sind eindeutig besser als jedes Antidepressivum. Wer's nicht glaubt, sollte es einfach ausprobieren. Eine wirkungsvolle Therapie gegen Lockdown- und Herbstdepression, Gemütsverköhlung und andere Krankheiten, von denen man in der lichtfernen, feuchtkalten Zeit nicht verschont bleibt, ist das Backen. Wobei es ganz egal ist, ob pikant oder süß. Also backe ich. „Die Zutaten abzuwiegen, sich Schritt für Schritt durch ein Rezept zu arbeiten und sich gut organisieren zu müssen, befreit den Kopf. Es ist wie Meditation. Der Grund: Wenn wir kreativ sind, wird der dorsolaterale präfrontale Kortex entlastet.

Das ist der Teil unseres Gehirns, der für Planung und Verhaltenskontrolle zuständig ist. Angeblich reichen schon 45 Minuten kreative Beschäftigung, um den Wert des Stresshormons Cortisol im Körper erheblich zu senken. Backen schärft die Achtsamkeit – man ist gezwungen, sich völlig auf den Moment zu konzentrieren. Auf das Rezept, auf den Teig, auf den Geruch und den Geschmack, auf die Backzeit. „Backen ist ein Ausdruck der Kreativität“, sagt die Psychologin Donna Pincus von der Boston University. „Und Kreativität führt nachweislich dazu, dass wir uns entspannter fühlen. Egal, ob du in deiner Freizeit malst, Musik machst oder backst: Kreative Beschäftigung ist ein absolutes Stress-Ventil.“ Und während der Germteig geht, der Flammkuchen,

die Burger-Buns oder die ersten Vanillekipferln im Backrohr braun werden, genieße ich ein schönes Glas Wein.

**Wo Kuchen ist, ist auch Hoffnung**  
„Und Kuchen gibt es immer“, sagt der amerikanische Schriftsteller Dean Koontz. Ein schöner Gedanke, wie ich finde. Einer, der sich weiter variieren lässt: Wo etwas Gebackenes ist, da hat sich jemand Mühe gemacht. Auf bauernladen.at gibt es viele Rezepte mit regionalen Zutaten – vom Naan-Brot, Gerstenkuchen mit Apfel, Kürbis-Topfen-Strudel bis hin zu Focaccia und Weihnachtskekse. Wir können uns keine perfekte Welt backen. Aber wir können einen Kuchen oder auch Brot backen, denn dabei geht's um weitaus mehr als nur um einen vollen Magen.

### *Bauernladen Tipps*

#### **Bauernhöfe gegen Asthma**

Bauernhofkinder haben ein geringeres Asthmarisiko als Kinder, die nicht auf einem Bauernhof leben: Das Darmmikrobiom „beteiligt“ sich am Schutzprozess.



© Andrea Knura

#### **Futter fürs Gesicht**

Topinambur erlebt eine Renaissance und dies nicht nur wegen des besonderen Geschmacks. Die kleine Knolle ist gesund und hat ein hohes Schönheitspotenzial.



© Panthemedia

#### **Olivenöl frisch gepresst**

Die Greek Oil Company-Olivenölsaison ist eröffnet. Das frische Öl von den ersten, guten, von Hand geernteten Oliven gibt es nur in limitierter Menge.



© Greek Oil Company



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

# Likörchen gefällig?

*Was mir spontan zu Likör einfällt? Süß. Sehr süß. Cremig. Fruchtig. Nicht so bitter oder scharf wie ein Schnaps. Vielfältige Geschmacksrichtungen. Und Eierlikör.*

Und dann wären da noch die vielen Verwendungsmöglichkeiten für diesen köstlichen, alkoholischen Gaumenschmeichler: Als Digestif oder Begleitung zum Dessert, zum Backen von Kuchen und Torten, zum Aromatisieren von Kaffee, Tee, Longdrinks und Cocktails. Und sie sind, abgefüllt in hübschen Flaschen, das perfekte Mitbringsel oder Weihnachtsgeschenk, mit Herkunfts-garantie. Denn viele heimische Direktvermarkter und Produzenten haben die Welt der Liköre für sich – und damit auch für uns – entdeckt.

**Es beginnt mit dem Einweichen**  
Die meisten Liköre sind übrigens Fruchtliköre, die durch Mazeration hergestellt werden; Mazereien bedeutet so viel wie Einweichen. Im Fall des Likörs ist damit das Einlegen von Früchten oder auch Kräutern in hochprozentigen Alkohol gemeint. Nach einigen Wochen und der Zugabe von weiteren Zutaten wie Zucker oder Honig und manchmal auch Schlagobers entstehen köstliche Liköre, die wunderbar fruchtig, nussig oder herb nach Kräutern schmecken. Jeder Produzent

hat da natürlich seine eigene Rezeptur; wichtig dabei ist aber: Der Mindestzucker-gehalt, ausgedrückt als Invertzucker, beträgt laut Lebensmittelcodex 100 g/l.

Und so ein Schlückchen Likör kann, nicht nur in der Küche, wahre Wunder bewirken.

Ein Prost auf den Likör, der sein verstaubtes Image wirklich nicht verdient hat. Denn so ein fruchtiger Beerenlikör zu einem Schokoladendessert, Toppings für Cupcakes oder ein nussige Kürbiscremelikör mit Vanilleeis ...



© Panthermedia.net

## GEISTLICHES



© Destillerie Stelzl

*„Es ist ein Brauch von Alters her: Wer Sorgen hat, hat auch Likör. Doch wer zufrieden und vergnügt, sieht zu, daß er auch welchen kriegt.“*

Wilhelm Busch

Weitere hochprozentige Köstlichkeiten zu entdecken auf [bauernladen.at](http://bauernladen.at)

**Acquavite Premium**  
Destillerie Stelzl

Acquavite Premium – eine leichte Muskatellernote umspielt dieses kräftige Destillat. Die Destillerie Stelzl ist seit dem Jahre 1842 bekannt. Das Geheimnis: Handwerk, sonnengereifte Früchte der Region Saggautal und Zeit.  
0,35 l 22,40 €



© Heidehof Rupp

**Alte Zwetschke**  
Heidehof Rupp

Helle Holznote, cremig und harmonisch ausklingend. Die Grundlage für diesen weichen Brand, der in Eichenfässern heranreift, ist die oft unterschätzte „Hauszwetschke“.  
0,35 l € 26,- €

**Zirbenlikör**  
Likör-Genusswerkstatt

Schmeckt und wirkt. Der Zirbensaft hilft bei Konzentrationsschwäche, Schlaflosigkeit und mentaler Erschöpfung und wirkt durchblutungsfördernd, entzündungshemmend und blutreinigend.  
0,35 l 25,- €



© Likör-Genusswerkstatt

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

PRODUZENTEN

1.054

&  
PRODUKTE

14.356

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



© Andrea Konara

## REZEPT: Kürbiskern-Speck-Cookies ... auf [bauernladen.at](http://bauernladen.at)



© Wurzers Spezialitätenmanufaktur

**Kaiserspeck**  
Naturpark-Bauernhof Pöttl  
100 g 22,10 €



© Pöttl

**Kürbiskerne geröstet**  
Wurzers Spezialitäten Manufaktur  
80 g 2,60 €

# Weinviertel DAC

Der Pfeffrige vom Weingut Paul, Leobersdorf.

„Nachhaltig Austria“ steht als Gütesiegel über allen Weinen vom Weingut Paul. Es geht also um Nachhaltigkeit im Weinbau. Die Winzerfamilie Paul hat sich entschlossen, diese Verantwortung wahrzunehmen. Das bedeutet auch eine strenge Prüfung nach ökonomischen, ökologischen und sozialen Kriterien. Jungwinzer Alexander Paul: „Wir leben in einer Zeit, in der es gilt, gemeinsam Verantwortung zu übernehmen – für unser Klima, unsere Ressourcen und natürlich auch für die nächste Generation. Das neue Gütesiegel ‚Nachhaltig Austria‘ gibt uns die Möglichkeit dazu.“

Eine Weinempfehlung vom Jungwinzer: Weinviertel DAC 2019 Ried Kreuzenstein, trocken, fruchtig, pfeffrig, würzig.

Ein optimaler Begleiter zu hellem Fleisch und zu österreichischen Klassikern wie Wiener Schnitzel und Schweinsbraten.



© Weingut Paul

## SPEZIALITÄTEN

### Steirer Erdn

liebe isst

Der universelle Klassiker aus der „liebe isst – Gewürzküche“. Die steirisch-bodenständige Gewürzmischung zum Würzen von Fisch-, Fleisch- und Gemüsespeisen. Geschmacksnote: Erdig-steirisch, fein nach Kürbiskernen und Kräutern; 100% heimische, biologische Zutaten.

50 g 6,50 €



© liebe isst

### Liesls-Liabster

Thomas' Biokaffee- & Genussmanufaktur

Ein süßer, fruchtiger Geschmack mit einer feinen Erdbeernote. Beste Kaffeebohnen aus Äthiopien, Yirgacheffe. Biologisch, nachhaltig und fair, schließlich kennt Thomas seine Kaffeebauern.

250 g 8,90 €



© Thomas' Biokaffee- & Genussmanufaktur

## TRINKGENUSS

### Core Hanf

Core Beer

Das Original Hanfbier  
330 ml 1,60 €



© Core Beer

### Leonardo's Gemischter Satz 2019

WEINERLEBEN Leonhard Czipin

Leonardo's Inspiration für diese Sonderfüllung vom Top-Jahrgang 2019 ist die Selektion der besten Trauben aus dem Czipin-Hausweingarten. 60% Gewürztraminer, 30% Sauvignon blanc, 10% Gelber Muskateller. Dieser Wein überzeugt mit einem Bukett von Rosenblüten, Litschi und Mandarine und gut eingebundener Holzaromatik. Am Gaumen geschmeidig, mit Fruchtschmelz und stilvoller Extraktsüße.  
0,75 l 12,50 €



© Leonhard Czipin

### Mariazeller Bio-Bachsaibling

Decleva's Alpenfisch Mariazell

Über feinstem Buchenholz warm geräuchert, durch unterschiedliche Räucher-temperaturen erhält der Fisch eine schöne goldbraune Farbe. MHD 18 Tage ab Produktion. 300 g 14,37 €



© Decleva

## WEIHNACHTS-KRANZ VON ROSALIES BLUMEN

Eine große, bordeauxfarbene Kerze, Reisigzweige mit duftenden Zimtstangen, kleine Tannenzapfen, goldfarbener Eukalyptus. Die Kerze brennt 120 Stunden. Ein wunderschöner Begleiter durch die Weihnachtszeit – für sich oder einen lieben Menschen.  
1 Kranz 45,- €



© Rosalies Blumen

### 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



Damit **Gutes**  
verschenkt werden kann,  
gibt's jetzt den

# BAUERNLADEN GUT-SCHEIN



Ideal als  
Mitarbeiter- oder  
Kundenincentive.

nähere Infos:

[office@bauernladen.at](mailto:office@bauernladen.at)

+43/1/919 202111

[www.bauernladen.at/shop](http://www.bauernladen.at/shop)