Vom Produzenten direkt zu Dir
Bauernladen
Das Beste aus Österreichs Regionen

Bauernladen Zeitung

3. Jahrgang
No. 96

Freitag,
7. Mai 2021

Aktuelles für Freunde des regionalen Genusses

Was essen wir?

Trendforscherin Hanni Rützler wirft im Food-Report 2021 einen Blick auf die Zukunft am Teller.

© Thomas Wunderlich

••• Von Andrea Knura

Als Leitfigur der Ernährungsbranche analysiert Hanni Rützler alljährlich unser Essverhalten. Was bleibt am Teller? Gibt es potenzielle neue Foodtrends? Wohin geht die kulinarische Reise? Die gute Nachricht ist: Es wird wieder gekocht; die Pandemie hat Einfluss auf unser Essverhalten genommen. Der Shutdown der Gastronomie hat uns an den Herd gebracht, „Spaßfaktor" inklusive. Kochen ist kreativ und lustvoll. Und – Lebensmittelkunde ist ganz und gar nicht langweilig. Wer heute etwas über seltene heimische Getreidesorten zu erzählen weiß, ist cool. Allerdings wird in den heimischen Küchen kein Einheitsbrei zubereitet, sondern mit mehreren Bedürfnissen jongliert, auch innerhalb der Familien. Nur weil der Papa Fleisch mag, müssen nicht alle anderen auch Fleisch essen. Ernährung wird immer mehr von sehr persönlichen Komponenten und Wertvorstellungen beeinflusst. So wird sich unser Fleischkonsum auch weiterhin verringern – nicht nur aus gesundheitliche, sondern auch aus tierethischen und ökologischen Gründen. Und wer auf den Fleischgenuss auf keinen Fall verzichten will, wird verstärkt Nachhaltigkeit und Qualität fordern.

Die Megatrends

Bei der Entscheidung „Was esse ich?" spielen laut Rützler sogenannten Megatrends mit, die sich auf alle Bereiche unseres Lebens auswirken. Das sind keine kurzfristigen, sondern langzeitig gewachsene Entwicklungen, die unsere Gesellschaft über Jahrzehnte prägen. Die bereits angesprochene Individualisierung, aber auch Gender bzw. Female Shift, New Work und Neo Nature gehören zu diesen Megatrends. Das Wort Individualisierung spricht für sich – Ernährung hängt immer mehr von persönlichen Bedürfnissen ab. Ich esse, was ich will, mit wem ich will und wann ich will.

Drei große Hauptmahlzeiten – das war einmal. Und schließlich spricht Rützler auch vom Megatrend Neo Nature. Wir wollen, dass unsere Mahlzeiten zum Erhalt der Umwelt beitragen und richten unser Essverhalten danach: „Zero waste", „Nose to tail" und „Leaf to Root" – Abfall minimieren und die Lebensmittel im Ganzen nutzen.

www.bauernladen.at

bauernladen Tipps

Rosa Rosen

© Genussladen Stelzl

Auf der Suche nach einem Muttertagsgeschenk entdeckte Ulrike Stelzl vor Jahren die Damaszener-Rosen. Heute sind es 1.000 Stöcke und eine große Liebe.

Keine falsche Bescheidenheit

© Pixabay

Warum Rita Davidson an keinem Veilchen achtlos vorübergehen kann? Veilchen machen schön, reinigen und klären die Haut, sie heilen Wunden und lösen Narben auf.

Mostviertler Feldversuche

© Mostviertel Tourismus

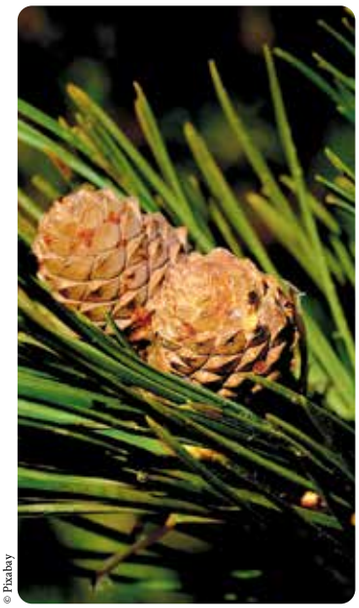
Veranstaltungen rund um Kulinarik gibt es viele – die Feldversuche wollen aber jene Seiten des Mostviertels zeigen, die bisher unbekannt sind. Sämtliche Veranstaltungen finden natürlich unter Einhaltung der aktuell gültigen Verordnungen statt. Beginn ist im Juni.

@bauernladen.at

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

Einmal Zirbe, immer Zirbe

Ihre Zapfen kommen in den Schnaps, Späne ins Kissen, gehackte Nadeln in die Wurst, Öl in die Duftlampe … Die Zirbe ist heute omnipräsent – auch jenseits der Alpen.


© Pixabay

Wobei das Zirbenschnapserl oder die diversen Elixiere und Öle aus Zirbe kaum Konjunkturschwankungen kennen. Produzenten wie Wolfgang Kaufmann (Kaufmann Spirits, Ellmau in Tirol) wissen auch durch Überlieferung ganz genau, wie man den Geschmack der Zirbe in die Flasche bekommt. Die frischen und zerschnittenen Zapfen, die zwei Jahre bis zur Reifung benötigen, werden traditionell in Getreide- und Obstschnaps eingelegt. Ein kleiner Schluck und der Gaumen füllt sich mit dem wunderbar harzigen Aroma des Waldes, und um die Nase kräuselt sich der Duft von Holz – gerade so, als wäre man mittendrin in der Natur. Zirbe, modern interpretiert von Kaufmann: Schöne Zirbentöne, leichte Mandelaromen, holzig, sehr ausgewogen, dicht, lang.

***Das* Wohlfühlholz**

Was unsere Vorfahren intuitiv nutzten und schon immer gewusst haben, wurde durch eine Studie des Joanneum Research Graz 2003 bestätigt: Die Zirbe ist gesund, die positiven Auswirkungen von Zirbenholz auf unsere Belastungs- und Erholungsfähigkeiten konnten empirisch nachgewiesen werden. Seither wollen alle Zirbenholz, es ist das Wellnessholz schlechthin. Wobei bereits Hildegard von Bingen (1098–1179 n. Chr.) das Räuchern mit Zirbenharz wegen seiner desinfizierenden, keimtötenden und geruchsbindenden Wirkung nutzte. Der Duft der Zirbe öffnet Atemwege; Sprossen, Nadeln, Harze und ätherische Öle wirken schleimlösend, tonisierend, keimtötend, abwehrstärkend und durchblutungsfördernd.

WIR LIEBEN ZIRBE

„Die Natur muss gefühlt werden."

Alexander von Humboldt

Weiteres mit/aus Zirbe zu entdecken auf bauernladen.at

LORE
ZIRBE
© LoRe Cocktailmanufaktur

Schokolade „Zirbe"

LoRe Cocktailmanufaktur Destillerie

Zarte, handgeschöpfte Edelbitterschokolade, gefüllt mit cremiger Füllung und einem Hauch von heiß begehrtem Zirbenlikör.
100 g 4,90 €

Lungauer Zirbenring

Fleischhauerei Lankmayr

Eine Rohwurstspezialität aus edlem Rind- und Schweinefleisch, verfeinert mit handverlesenen Lungauer Zirbennadeln.
1 Stk. 4,50 €

© Fleischhauerei Lankmayr

Flache, gedrechselte Schale aus Zirbenholz

Biohof Bischof

Hochwertige Schale aus heimischer Zirbe in einem Stück gedrechselt und unbehandelt. Auch als Wunschschale mit Widmung oder Gravur möglich.
1 Stk (ø 28 cm) 48,– €

© Biohof Bischof

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

PRODUZENTEN 1.083 & **PRODUKTE** 16.717

auf www.bauernladen.at

MUTTERTAGS-REZEPT: Karamell-Erdbeer-Cheescake

… auf bauernladen.at

© Andrea Knura

© Granit-Destillerie

Erdbeer-Sahnelikör

Waldviertler Granit-Destillerie

0,2 l 18,– €

Gute Laune Bio-Dinkelkekse

Bräuer Mühlviertler Naturbäcker

150 g 3,60 €

© Bräuner

Mangold fermentiert

Buntes Saisongemüse als Kimchi.

••• Von Andrea Knura

Seine Stängel kennen viele Farben, von weiß bis leuchtend rot, gelb, hell- und dunkelgrün bis purpurviolett. Mangold ist optisch und kulinarisch großartig, zählt ebenso wie Spinat und Rote Rübe zur Familie der Gänsefußgewächse. Man unterscheidet übrigens den Blatt- und Stielmangold. Die verdickten Blattstiele des Stielmangold (auch: Rippen- bzw. Stängelmangold) können wie Spargel verwendet werden. Und es gibt ihn auch als Kimchi, handgemacht von Krut; das wiederum steht für „Surkrut", die althochdeutsche und bis heute im

© Pixabay

alemannischen Sprachraum gebräuchliche Bezeichnung von Sauerkraut.

Kimchi von Krut gibt es auf *www.bauernladen.at*

PRICKELND

© Bioweingärtnerei Grillmaier

Grüsecco – Perlwein

Bioweingärtnerei Grillmaier

Im Duft nach frischem Kernobst, wie grüne Äpfel und Birnen, der sich im Geschmack fortsetzt. Ein prickelndes Trinkvergnügen, das Lust auf Mehr macht.

0,75 l 7,– €

Cuvée Dreistifter

Bio-Weingut Tor zur Sonne & Mutter Erde Shop

Zweigelt – Blauburger – Cabernet Sauvignon zartes Rosa, in der Nase Anklänge von Erdbeere, Johannisbeere am Gaumen, belebende prickelnde Säure mit angenehmen Trinkfluss.

0,75 l 6,50 €

© Bioweingut Tor zur Sonne

ZUR ENTSPANNUNG

Gute Nerven Spray

Apis Medicus

Runterkommen, entspannen und gesund bleiben. Propolis stärkt das Immunsystem. Die Kombination von Johanniskraut, grünem Hafer, Schlüsselblume, Sonnenblume und Linde stärkt die Nerven, muntert auf und löst innere Anspannungen.

30 ml 29,90 €

© Apis Medicus

© Green Rabbit

Vegane Cannabis-Urtica-Kapseln

Green Rabbit – der Heilkrauthase

Brennnesselblüten und -blätter sowie Hanfblüten (CBD-Gehalt: 2%) wirken natürlich entspannend, appetitanregend, stressmindernd, aufheiternd, … Eine Packung reicht für einen Monat.

60 St. 20,– €

Bio Weißer Schokoladen Milchreis mit Himbeere

Risottomio

In diesem Milchreis verschmelzen süße, zartsäuerliche Himbeeren mit cremiger, weißer Schokolade. Das bringt wundervolle Wohlfühlmomente nicht nur für den Gaumen.

250 g 5,95 €

© Risottomio

© la müh la

KUCHEN-BACKSET

la müh la – Langers Mühlenladen

Zum Backen von süßen Kleinigkeiten oder als ein kleines Dankeschön für die weltallerbeste Mama

- 1 kg Atzenbrugger Mehlange Weizen-Universalmehl
- 1 kleine Gugelhupfform
- Dose Gugelhupf-Gewürzmischung.

Inklusive Rezeptkarte für Gugelhupf.

1 Backset 25,– €

Gutes Gelingen

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:
Druck Styria GmbH & Co KG, 8042 Graz
Offenlegung gem. §25 Mediengesetz:
www.medianet.at/news/page/offenlegung

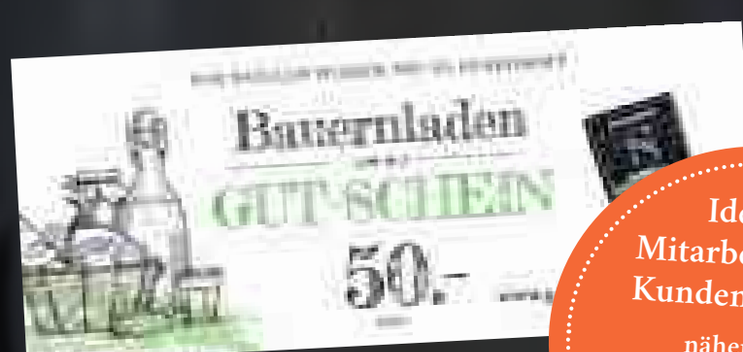
Vom Produzenten direkt zu Dir.

Bauernladen

Das Beste aus Österreichs Regionen

Damit Gutes
verschenkt werden kann,
gibt's jetzt den

BAUERNLADEN GUT-SCHEIN



Ideal als
Mitarbeiter- oder
Kundenincentive.

nähere Infos:

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

www.bauernladen.at/shop