BIOLAND, den 10.05.2024

Die 5 hippsten Retro-Trends

Vieles, was früher normal war, ist heute besonders. Der Wunsch nach Natur, Ursprünglichkeit und Selbstmachen spiegelt sich in unserem Alltag wider: Wir sammeln Pilze, backen (Bananen-)Brot oder bauen Gemüse an. Diese "Retro-Trends" sorgen gleichzeitig für eine bewusste und saisonale Ernährung – back to the roots.

Während die Kühe früher nur Gras, Kräuter und sonnengetrocknetes Heu fraßen, bekommen sie heute meistens noch Kraftfutter und Silage on top – unabhängig von bio oder konventionell. MancheLandwirt*innen entscheiden sich aber bewusst dagegen. Ihre Tiere bekommen im Sommer das, was die Weide bietet. Im Winter gibt's Heu und teils auch Kraftfutter als Ergänzung. Vergorene Futtermittel sind vom Speiseplan gestrichen.

Genau diese Bäuer*innen dürfen "Heumilch" auf ihre Verpackungen schreiben. Hier riecht man förmlich das getrocknete Gras, also das Heu, die Natur. Und es klingt natürlich auch deutlich besser als "Milch ohne vergorenes Futter". Laut der Koordinationsstelle Bio-Milch wurde in Deutschland

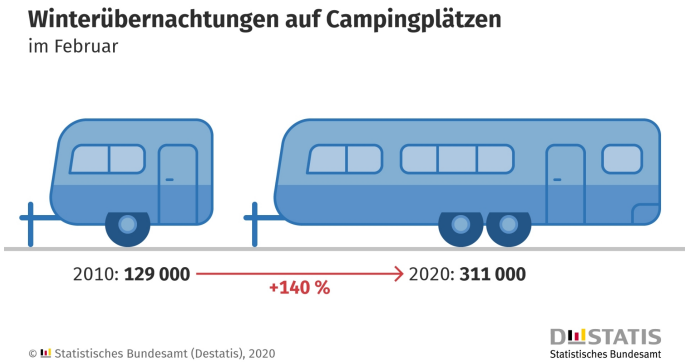
im Jahr 2019 circa sechs Prozent der Bio-Milch nach Heumilchkriterien erzeugt. Das sind rund 71 Millionen Kilogramm. 2017 waren es noch 60 Millionen Kilogramm. Dass die Tendenz steigt, kann auch Heinz Kaiser von der Molkerei Schwarzwaldmilch bestätigen: „Der Absatz entwickelt sich sehr gut: seit Einführung 2018 plus 80 Prozent." Und noch was für Zahlenfans von der Koordinationsstelle Bio-Milch zur Verarbeitung der Bio-Heumilch: 30 Prozent kommen als Trinkmilch sowie Joghurt und 70 Prozent als Käse bei dir als Verbraucher*in an. Du willst mehr über Heumilch erfahren, dann klick doch mal auf das Informationsportal oeklandbau.de

Von Grünfutter bis Silage: Das steckt dahinter

Zum sogenannten Grün- und Ackerfutter zählen Gräser, Klee und Kräuter – also das, was auf der Weide oder Wiese wächst. Zusammen mit Silagen und Heu fallen diese Futtermittel unter den Begriff Raufutter, das sehr wichtig für die Verdauung ist. Silagen sind durch Milchsäuregärung (wie bei der Herstellung von Sauerkraut) haltbar gemachte Futtermittel für den Winter. Sie können zum Beispiel aus Gras, Klee oder Mais bestehen. Als Ergänzung kann nährstoff- und energiereiches Kraft- bzw. Körnerfutter aus beispielsweise Getreide, Erbsen oder Ackerbohnen gereicht werden.

Abgeschiedene Almen, ruhige Plätze und grüne Oasen wollen viele Menschen auch in ihrer Urlaubszeit genießen. Und das geht auch im Bioland, zumindest wenn die Corona-Krise es wieder zulässt. Unsere Bäuer*innen bieten dir genau das, was du gerne möchtest - von

Genussmomenten über spannende Erlebnisse bis zu Entspannung pur. Hier darfst du auch schon mal die Ärmel hochkrempeln und in einem Butterfass rühren, bei der Käseherstellung helfen oder dem Bäcker ein Backgeheimnis entlocken.



Dass Outdoor-Aktivitäten im Urlaub gerade in der Pandemie besonders beliebt sind, hat auch der Deutsche Tourismusverband festgestellt. So war bei Reisen im Inland im Jahr 2020 die beliebteste Aktivität: Aufenthalt in der Natur. Mit 68 Prozent ist das eine Steigerung von 12 Prozent im Vergleich zum Vorjahr. Deutlich mehr Leute haben sich auch für's Spazieren gehen (+6%), Wandern (+10%) und Radfahren (+6%) entschieden. Du bist auch beim Übernachten lieber noch näher dran und reist gerne mit Wohnmobil, Bulli und Co.? Dann liegst du voll im Trend. Denn Camping wird immer beliebter – sogar im Winter: Im Februar 2020 gab es mit 311.000 Übernachtungen fast eineinhalb Mal so viele wie im Februar 2010. Mit dem Reisekonzept von Landvergnügen darfst du sogar eine Nacht kostenfrei auf teilnehmenden Bioland-Höfen bleiben.

Übrigens: Wenn du lieber im Hotel schläfst, aber nicht auf bio verzichten willst, schau mal bei den BIOHOTELS vorbei. Ein breites Netzwerk aus dem Bioland versorgt sie mit regionalen Produkten. Weitere Infos und eine Karte mit Urlaubszielen im Bioland findest du hier: www.bioland.de/urlaub-auf-dem-bauernhof

Aus Mangel an Alternativen, Geld oder schlichtweg dem Angebot haben unsere Großmütter und -väter viele Lebensmittel selbst weiterverarbeitet. Heute besinnen sich Profi- und Hobby-Köch*innen auf ursprüngliche Methoden zurück – gerade auch in Zeiten der Corona-Pandemie. Sicherlich hast auch du beim Einkaufen schon vor leeren Mehl- und Hefe-Regalen gestanden oder Anleitungen gesehen, wie man Hefe selbst herstellt. Denn Brot backen, woll(t)en plötzlich viele Leute.

Wie viel Acker pro Brot?

Das Deutsche Brotinstitut verrät es: Für ein 500g-

Weizenbrot braucht man etwa 5.500 Weizenkörner. Ein Quadratmeter Acker bringt einen durchschnittlichen Ertrag von 16.000 Weizenkörnern. Das ergibt also drei kleinere oder ein 1.500-Gramm-Brot. Roggen hat übrigns einen geringen Ertrag, sodass auf der gleichen Fläche Getreide für ein Kilo Roggenbrot wächst.

Das Deutsche Brotinstitut erklärt sich diesen Trend vor allem so, dass durch die steigende Digitalisierung das Interesse an ursprünglichen Handwerkstechniken wächst. Daher bieten auch manche Bäckereien Backkurse an. Vor allem Sauerteig-Brote waren neben Bananenbrot auf vielen Instagram-Profilen zu bewundern. Falls du dich mal an Sauerteig heranwagen möchtest, brauchst du außer Mehl, Wasser und einem Schraubglas eigentlich nur Zeit und Geduld. Hier erfährst du, wie es funktioniert.

Ähnlich wenig brauchst du für einen weiteren Trend: das Fermentieren. Dahinter versteckt sich eine Vielfalt an unterschiedlichen Methoden. Bioland-Küchenchef Karsten Bessai verrät wie er es macht: "Ich nutze die beiden Methoden, die hier in Deutschland am gängigsten sind. Man kann zum einen Gemüse im eigenen Saft fermentieren – zum Beispiel bei Sauerkraut. Das gibt genug Flüssigkeit ab, wenn man es salzt und stampft. Oder aber man gießt eine Salzlake auf."

weitere Pflanzen und vor allem auch ihre Verwendungsmöglichkeiten kennenlernen möchtest, schau dir mal unseren Blog-Artikel "Wildkräuter für Anfänger" an.

Ähnlich beliebt wie Wildkräuter sind auch Pilze. Wenn man im Herbst durch Waldgebiete gefahren ist, waren die Parkplätze voll. Nicht nur Wandersleute tummelten sich dort, sondern auch Menschen mit Körben und Messern. Bewaffnet mit einem Bestimmungsbuch machten sie sich auf den Weg "in die Pilze". Erfahrene Sammler*innen finden die essbaren Sorten und vor allem die besten Standorte dank ihres jahreslangen Wissens. Allerdings gilt: Nur der frühe Vogel fängt den Wurm bzw. ergattert den Pilz. Das mussten auch viele Natur- und Sammel-Junkies im Hunsrück, einem waldreichen Mittelgebirge in Rheinland-Pfalz, erleben. Wer erst mittags dort ankam, fand vor allem bereits abgegraste Flächen vor.