

EhrlichBio.de

„BIO BEDEUTET LEBEN“

BioLebensmittel

Bio hat längst sein muffiges Müsli-Image verloren:

Fast jeder Supermarkt hat inzwischen seine Bio-Abteilung, in den Großstädten eröffnen immer mehr schicke Shops, die ausschließlich Ökonahrung anbieten. Doch sind Biomöhren tatsächlich besser als die ordinären Karotten im Plastikbeutel? Und schmeckt das Schnitzel vom Öko-Schwein wirklich besser?

Die Antworten liefert ein Blick auf die Produktions-Methoden der Biobauern. Konventionell arbeitende Landwirte bestellen ihre Äcker meist einseitig:

- Sie säen und ernten nur eine bestimmte Pflanze.
- Dadurch laugt die Erde aus, natürliche Nährstoffe gehen verloren.
- Deshalb tränken die Bauern ihre Felder mit Kunstdünger.
- Um die Saat zu schützen, spritzen sie Unkraut- und Insektenvernichtungsmittel.
- Die Rückstände dieser Gifte essen wir dann mit.

Biobauern dagegen halten nichts von Pestiziden und Kunstdüngern auf dem Acker:

- Sie düngen mit Tiermist und bauen immer wieder unterschiedliche Pflanzen an.
- Weil dem Boden nicht einseitig Nährstoffe entzogen werden, erholt er sich und bleibt auf natürliche Weise fruchtbar.
- Diese Anbauweise wirkt sich auf die Qualität von Obst und Gemüse aus.

Biobauern sind gut zum Vieh

Auch bei der Fleischproduktion gehen Biobauern andere Wege: Statt Hühner, Schweine und Rinder in riesigen Ställen und in drangvoller Enge zu halten, ermöglichen sie ihren Tieren Auslauf in der freien Natur. Jungtiere dürfen in der Nähe ihrer Mutter bleiben. Die Bauern mästen ihre Tiere nicht, sondern füttern sie hauptsächlich mit biologisch angebautem Futter, mit Gras und Heu. Sie verzichten auf chemische oder synthetische Futterzusätze und Hormonspritzen.

Auf Bio-Höfen dürfen nur so viele Tiere leben, wie das Land ernähren kann und wie der Boden an Gülle verkraftet. Kaufen Sie ein Bio-Würstchen, können Sie nahezu sicher sein, dass das Schwein oder Huhn, das darin verwurstet ist, unter guten Bedingungen gelebt hat.

Etiketten-Swindel ist erlaubt

Dabei müssen Sie allerdings genau auf den Aufdruck achten: Nur die Bezeichnungen "biologisch" oder "bio", "ökologisch" oder "öko" geben Sicherheit. Diese Bezeichnungen sind gesetzlich geschützt und gewährleisten, dass ein Produkt zu 95 Prozent nach den Richtlinien der EG-Öko-Verordnung erzeugt wurde. In dieser Verordnung ist aufgelistet, welche Zutaten, Zusatzstoffe und Hilfsstoffe Bioprodukte enthalten dürfen.

Verlassen können Sie sich aber auch auf die Bezeichnung "kontrolliert biologisch" - auch wenn das doppelt gemoppelt ist: Bio-Produkte werden immer kontrolliert. Einige Bio-Verbände, wie etwa Demeter, haben sich sogar besonders strenge Standards gesetzt und werben dafür mit ihrem Bio-Siegel. Daneben gibt es eine Reihe von Bezeichnungen, die zwar nach Bio klingen, es aber nicht sind: Etwa: "kontrollierter Anbau", "alternativ", "integriert", "natürliche Herstellung" oder "kontrollierter Vertragsanbau". Diese Formulierungen wollen Sie nur in die Irre führen.

Drei Kilo Schokolade sind immer ungesund - auch wenn es Bio ist

Irreführend ist auch die Devise: Nur Bio-Ernährung ist eine gesunde Ernährung. Das stimmt dann nicht, wenn Sie sich nicht ausgewogen ernähren. Denn auch drei Kilo Bioschokolade am Tag sind ungesund. Stattdessen gilt: Zunächst sollten Sie darauf achten, sich ausgewogen zu ernähren, erst dann sollten Sie entscheiden, ob Sie Lebensmittel mit Rückständen von Chemikalien wollen oder nicht.

Laut des staatlichen Bundesinstituts für Risikobewertung sind Pestizid-Rückstände für uns zwar ungefährlich, weil sie meistens nur in geringen Mengen vorkommen. Häufig werden aber Grenzwerte überschritten. Und immer mal wieder werden - aus gutem Grund - bestimmte Pflanzenschutzmittel verboten.

Und wie sich Pestizide langfristig auf unsere Gesundheit auswirken, ist immer noch nicht hinreichend erforscht.

In Bio-Gurke oder -Milch ist oft mehr Gesundes drin

Nicht eindeutig nachgewiesen ist, ob Bio-Lebensmittel tatsächlich mehr Vitamine oder andere Nährstoffe enthalten als vergleichbare herkömmliche Produkte. Studien haben dies bisher nur im Einzelfall belegt. Das Problem besteht in der Vergleichbarkeit. Denn die Inhaltsstoffe etwa eines Apfels sind von Sorte zu Sorte verschieden. "Außerdem kommt es darauf an, wie der Boden beschaffen ist, wie reif der Apfel war, als man ihn gepflückt hat, wie lange er transportiert und gelagert wurde", sagt Ursel Wahrburg, Ernährungswissenschaftlerin an der Fachhochschule Münster: Die Anbauart sei weniger wichtig.

Und doch bekommen Sie bei Bio oft mehr für Ihr Geld: Weil Biobauern ihren Pflanzen fast immer mehr Zeit zum Reifen lassen. Bio-Gemüse und Bio-Obst enthalten dadurch weniger Wasser, schmecken intensiver und haben im Allgemeinen ein bisschen mehr an sekundären Pflanzenstoffen, Ballaststoffen und Vitaminen. Auch Bio-Milch ist gesünder, weil sie in der Regel mehr Omega-3-Fettsäuren enthält.

Warum Bio-Lebensmittel teurer sind

Gesünder heißt aber auch - teurer. Der höhere Preis für Bioprodukte hat folgende Ursachen:

Öko-Bauern haben mehr Arbeit:

- Sie führen die Tiere auf die Weide und misten den Stall aus.
- Ergänzungsfutter, Saatgut, natürliche Pflanzenschutzmittel und Zuchttiere in Bioqualität kosten mehr.
- Bio-Tiere bekommen altersgemäßes Futter - jedem Entwicklungsstadium angepasst.
- Die Tiere leben länger. Und sie ergeben weniger Fleisch, erzeugen weniger Milch oder Eier.
- Bioprodukte sind meist keine Massenware und werden in kleineren Mengen verarbeitet.
- Sie müssen strenger von anderen Lebensmitteln getrennt werden.

Hilfsstoffe wie künstliche oder naturidentische Aromen sind verboten:

- Darum müssen die Hersteller einem Bio-Fruchtjoghurt zum Beispiel mehr Früchte beimischen.
- Bio-Bauern müssen für die regelmäßigen strengen Kontrollen Gebühren bezahlen.

Bio tut der Umwelt gut

Die besten Bio-Lebensmittel können Sie frisch vom Hof kaufen, auf dem Wochenmarkt oder im Bioladen. Dort finden Sie überwiegend Produkte von Anbauverbänden wie Demeter oder Bioland. Diese halten sich an noch strengere Richtlinien als die der EG-Öko-Verordnung. Gut geführte Supermärkte bieten Bio-Produkte an, die mit dem EG-ÖKO-Siegel gekennzeichnet sind.

Bio tut Ihnen gut - und der Umwelt. Biobauern verwenden keinen Kunstdünger, der Nitrat enthält, und belasten daher das Grundwasser nicht mit dem Stoff. Weil sie Kunstdünger und chemische Pflanzenschutzmittel nur sehr begrenzt einsetzen, haben ihre Produkte eine positivere Ökobilanz. Denn Dünger und Pestizide werden mit viel Energieaufwand hergestellt.

Abzuraten ist, energiepolitisch betrachtet, von Bio-Exoten aus dem Ausland:

- Sie werden meist mit dem Flugzeug nach Deutschland transportiert.
- Essen Sie daher am besten heimisches Gemüse und Obst der Saison.

Bio (griechisch βιο) Nahrungsergänzung

Aristoteles erklärte in De anima das Belebte als das Beseelte. Er unterscheidet grob drei verschiedene Stufen von Leben, die er nach ihren Seelenvermögen hierarchisch anordnet: Auf der untersten Stufe steht das allein durch Ernährung und Fortpflanzung bestimmte Leben der Pflanzen, darauf folgt das zusätzlich durch Sinneswahrnehmung und Fortbewegung bestimmte Leben der Tiere, auf der obersten Stufe das darüber hinaus durch Denken bestimmte Leben der Menschen.

Biokreis-Kampagne "ehrlich bio"

Ο όρος Ζωή έχει διάφορες αναφορές με βιολογική σημασία.

Από την άλλη μεριά, η Βιολογία σήμερα ορίζει ως προϋποθέσεις ενός ζωντανού όντος πρώτον τον μεταβολισμό, δηλαδή την πρόσληψη ουσιών από το περιβάλλον (τροφή) και την επεξεργασία τους για την παραγωγή ενέργειας που θα χρησιμοποιηθεί στις λειτουργίες του όντος, και δεύτερον την αναπαραγωγή, η οποία βασίζεται στο DNA.

pH8.ENERGY – Neptun.ENERGY – Neptune.ENERGY