

## *WIR SCHAUEN AUF'S GANZE*

Die Auseinandersetzung mit Lebensmitteln und deren Wert ist heute zum persönlichen Lebensstil geworden. Wenn Nahrung mehr bedeutet, als pures Stillen des Hungergefühls kommen unweigerlich biologische Nahrungsmittel ins Spiel.



Für viele Menschen ist Bio zum fixen Bestandteil ihrer modernen Lebensführung geworden. Ein verantwortungsvoller Umgang mit der Natur und ihren Ressourcen wurde längst als Mehrwert erkannt.

## *GUTE GRÜNDE BIOLOGISCH ZU GENIEßEN*

In der biologischen Landwirtschaft sollen Futtermittel und Düngemittel möglichst aus dem eigenen Betrieb kommen. Durch die Verwendung von Stallmist als Dünger und hofeigenem Futter entsteht ein ökologisch und ökonomisch sinnvolles Kreislaufsystem.

Es besteht das Verbot synthetische Pflanzenschutz- und Düngemittel einzusetzen. Dies spart viel Energie und schont Wasser, Luft und Boden. Die Gesundheit des Bodens wird durch ausgewogene Fruchtfolge und schonende Bodenbearbeitung erreicht. Die Verwendung von gentechnisch veränderten Organismen in allen Bereichen der biologischen Landwirtschaft ist ein absolutes Tabu. Es darf keine Lebensmittelbestrahlung angewendet werden.

Im Sinne der artgerechten Tierhaltung dürfen mengenmäßig und artspezifisch nur Tiere gehalten werden, die nach Möglichkeit mit den biologisch produzierten Futtermitteln des eigenen Hofes ernährt werden können. Dadurch werden Futtermitteltransporte vermieden. Die Aufzucht von Nutztieren in gesetzlich geregelter Freilauf- und Freilufthaltung ist eine Bedingung. Im Krankheitsfall eines Nutztieres ist die äußerst eingeschränkte Gabe von Medikamenten vorgesehen. Diese Tiere haben danach längere Stehzeiten als in der konventionellen Tierhaltung.

Die gesetzlichen Grundlagen über die genauen Bestimmungen der biologischen Wirtschaftsweise befinden sich u. a. in folgenden Verordnungen:

Verordnung (EG) Nr. 834/2007 des Rates

(<http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2007:189:0001:0023:DE:PDF>)

Die Einhaltung der Richtlinien wird mindestens einmal pro Jahr bei produzierenden, herstellenden und importierenden Betrieben von staatlich autorisierten Stellen (meist) unangemeldet überprüft.

## *EIN BIO-SIEGEL FÜR EUROPA*



Mit diesem, seit Juni 2010 EU - weit eingeführten Logo, müssen alle biologischen Produkte bis spätestens Juli 2012 gekennzeichnet sein. Sie müssen die in den EU - Regelungen definierten Mindeststandards erfüllen. Unter dem Siegel ist klar zu erkennen, ob das Produkt aus der EU, oder einem „Nicht Eu-Land“ kommt.

Einige Mitgliedsstaaten und private Bio-Markeninhaber wie Bio-Verbände, verarbeitende Betriebe und Handelsketten haben Regelungen, die in einzelnen Bereichen über diesen gesetzlichen Standard hinausgehen.

## *BIO KANN MEHR*

Da bei der biologischen Nahrungsmittelproduktion auf chemisch-synthetische Pflanzenschutz- und Düngemittel sowie Hormone verzichtet wird und Medikamente sehr sparsam eingesetzt werden, finden sich viel weniger unerwünschte Rückstände in diesen Lebensmitteln. Obst und Gemüse enthalten durch die langsamere Reifung um ca. 20 Prozent weniger Wasser, dafür bieten sie vollen Geschmack und jede Menge Inhaltsstoffe.

Und nicht zuletzt trägt die biologische Landwirtschaft, aufgrund des geringeren Energie- und CO<sub>2</sub>-Verbrauchs, nachhaltig zum Klimaschutz bei. Produkte aus biologischer Landwirtschaft stehen nicht nur für Genuss und Gesundheit, sondern auch für Nachhaltigkeit, da bei der Entscheidung zum Bioprodukt nicht nur an morgen, sondern auch an übermorgen gedacht wird.

## *SÜSSKARTOFFELSUPPE*

Ca. 4 Portionen

4 - 5 kleine Süßkartoffeln

½ Tasse rote Linsen

1 Zwiebel

1 EL Butter

2 EL Sesam

Suppenwürze

Muskat

Koriandersamen

Salz

Pfeffer

- Zwiebel und Süßkartoffeln schälen und grob würfeln
- Kurz in Butter anrösten
- Mit 1 l Wasser aufgießen
- Die Linsen und alle anderen Gewürze hinzufügen, zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen lassen
- Sesam in einer heißen Pfanne ohne Zugabe

von Fett anrösten

- Wenn die Süßkartoffeln weich sind (ca. 10 – 15 Minuten), vom Feuer nehmen und pürieren
- Sesam über die fertige Suppe streuen

Diese Suppe funktioniert natürlich auch mit gewöhnlichen Erdäpfeln

### *SÜSSKARTOFFEL*

Der Name der Süßkartoffel ist Programm. Sie verfügt über einen hohen Zuckergehalt, der ihr den typischen Geschmack verleiht. 100 Gramm enthalten stolze 24 g Kohlenhydrate, Zucchini vergleichsweise nur 2,2 Gramm. Weitere Inhaltstoffe sind Kalium, Eisen, Vitamin C und eine beträchtliche Menge Vitamin A. Weiter liefert die Süßkartoffel Wasser, Ballaststoffe und den sekundären Pflanzenstoff (Antioxidans) Betakarotin. In Südamerika und Asien zählt die Süßkartoffel zu den Grundnahrungsmitteln. Im Herbst gibt es laufend kleinere Angebote aus europäischen Anbaugebieten in Italien, Portugal oder Spanien.

### *BESONDERE EIGENSCHAFTEN*

Süßkartoffel gibt es in verschiedenen Formen und Farben, den höchsten Betakarotinhalt haben die rötlicheren Knollen. Rotfleischige Früchte zeichnen sich durch bessere Kocheigenschaften und intensives Aroma aus. Sie eignen sich zum Backen, Grillen, Pürieren und Kochen, schmecken sowohl pikant, als auch süß in Kombination mit Zimt, Thymian, Rosmarin und Muskat. Beim Einkauf auf feste Knollen ohne feuchte Stellen achten

### *BEGRIFFSKLÄRUNG*

#### *GENTECHNISCH VERÄNDERTER ORGANISMUS (GVO)*

Bei diesen Organismen wird das genetische Material mittels gentechnischer Methoden so verändert, wie es auf natürliche Weise durch Kreuzen oder natürliche Rekombination nicht möglich ist. Es werden entweder Gene von Spezies derselben Art, oder Gene von Spezies verschiedener Arten z.B. Gene von Erdbeere und Flunder (= Trans-Genetik) neu miteinander kombiniert. Natürliche Artgrenzen werden dabei überschritten. Durch unkontrollierte Verbreitung können GVO auf andere Lebewesen oder Pflanzen übertragen werden und damit das ökologische Gleichgewicht stören. Niemand weiß genau, wie sich diese Veränderungen auf Mensch und Natur auswirken.

Das österreichische Gentechnikgesetz (GTG) regelt die europäischen Freisetzungsrichtlinien auf nationaler Ebene, wie z. B. jede Freisetzung und jedes Inverkehrbringen von Erzeugnissen mit GVO.



Dieses Zeichen befindet sich auf konventionell und biologisch produzierten Lebensmitteln, wenn sie weder aus gentechnisch veränderten Organismen bestehen, noch diese enthalten.

Auf einen interessanten Artikel über Futtermittelzusatzstoffe in der Landwirtschaft bin ich bei der AGES, der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH gestoßen:

[http://www.ages.at/uploads/media/Recherchen\\_gentechnikfreie\\_Vitamine\\_und\\_AS\\_2011\\_02.pdf](http://www.ages.at/uploads/media/Recherchen_gentechnikfreie_Vitamine_und_AS_2011_02.pdf)