

Biologische Ernährung

In Zeiten der vielen Krebserkrankungen fangen die meisten an, bewusster zu leben. Dies gilt auch für die Ernährung. Es ist bekannt, dass in Gemüse und Obst enthaltene Pestizide der Gesundheit nicht gut tun und unter anderem auch Krebs fördern. Aus solchen Gründen wollen die Verbraucher vermehrt etwas über die Herkunft ihrer Nahrung wissen und greifen auf die Bio-Waren zurück. Viele sind gegenüber den Bio-Siegeln aber auch skeptisch eingestellt und sind sich unsicher, wie viel Wahrheit hinter den Biolebensmitteln steckt.

BEDEUTUNG BIOLOGISCHER PRODUKTE

Bei biologischen Produkten geht man oft davon aus, dass keine künstlichen Stoffe in die Wertschöpfung einfließen. Bio soll am besten immer 100% natürlich sein.

Grundsätzlich gilt, biologische Produkte sollen ohne die Hilfe von pharmazeutischen Mitteln, Hormonen und synthetischen Chemikalien erzeugt und hergestellt werden. Allerdings gibt es keine spezielle Definition für biologische Produkte. Erst die Gütesiegel geben direkten Aufschluss über die Standards des jeweiligen Siegels und damit des Produktes.

BIO GLEICH BIO?

Wichtig ist es, zu beachten, dass jedes Prüfsiegel einen anderen Prozentsatz an biologischen Inhaltsstoffen eines Endproduktes angibt. So kann je nach Gütesiegel der Anteil an biologischen Inhaltsstoffen variieren. Zudem müssen nicht zwingend 100% des Produktes aus biologischen Inhaltsstoffen bestehen. Wer Lebensmittel mit biologischen Gütesiegeln kauft, macht schon einiges besser. Allerdings wird mit den Gütesiegeln nur ein Mindeststandard festgelegt. Zusätzlich kann man auf die Herkunft, welche unter dem Gütesiegel steht, achten. Dabei wird nach Deutsche Landwirtschaft, EU-Landwirtschaft und Nicht-EU-Landwirtschaft unterschieden. Je nach Jahreszeit sollte man wenn möglich Produkte aus der Region kaufen, denn es herrschen große Unterschiede in der Ökobilanz verschiedener Länder.



HIER SOLLTE AUSGEPASST WERDEN

Folgende Begriffe bedeuten nicht gleich Bio:

- Natürlich
- Naturnah
- Unbehandelt
- Schadstoffkontrolliert
- Aus Vertragsanbau
- Aus integriertem Anbau
- Aus umweltschonender Landwirtschaft
- Aus Freilaufhaltung



DIE WICHTIGSTEN BIOSIEGEL

- Europäisch staatliches Bio-Siegel
- Nationales deutsches Bio-Siegel
- Demeter
- Naturland
- Bioland
- Ecovin
- Ecoland
- Gäa—Ökologischer Anbau
- Biopark
- Biokreis

WENIGER GIFTIGE STOFFE?

Es wurde nachgewiesen, dass sich in biologischen Produkten weniger Schadstoffe befinden. Doch auf welche Werte bezieht sich dies eigentlich genau?

Für die Belastung mit Schwermetallen, lässt sich nur eine geringfügiger unterschied zu den konventionellen Lebensmitteln feststellen.

Da die Bio-Bauern jedoch sparsamer düngen als in den normalen landwirtschaftlichen Betrieben, lässt sich ein geringerer Anteil an Nitraten und Pestiziden feststellen. Nitrat kann sich zum Beispiel, bei der Zubereitung der Nahrungsmittel zum Verzehr, zu Nitrosamine umwandeln. Dieser Stoff ist

aufgrund seiner krebserregenden Wirkung schädlich für unseren Körper.

Abgesehen von einer geringeren Pestizidbelastung sollte man den biologischen Produkten zugutehalten, dass eben diese einen intensiveren Geschmack aufweisen.

Über einen mutmaßlich höheren Nährstoffgehalt in den biologischen Produkten streiten Fachleute allerdings noch immer. Aber eines steht fest: Der Umwelt bekommen die Bio-Produkte deutlich besser.

BIO food

QUELLEN

- https://de.wikipedia.org/wiki/Biologisch-dynamische_Landwirtschaft#/media/File:Bayern-K%C3%BChen.JPG
- <http://eatsmarter.de/ernaehrung/bio-lebensmittel/bio-zeichen-produkte-wirklich-bio>
- <https://www.biomazing.ch/2012/glossar-was-heisst-bio/>
- <https://utopia.de/ratgeber/grundbegriffe-was-ist-bio/>
- <http://eatsmarter.de/ernaehrung/news/bio-siegel>
- <https://superveganer.de/2014/04/24/die-wichtigsten-bio-siegel/>
- <http://eatsmarter.de/ernaehrung/bio-lebensmittel/enthaelt-bio-weniger-schadstoffe>
- <http://eatsmarter.de/ernaehrung/bio-lebensmittel/vorteile-bioproducte>
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Bio-Lebensmittel#/media/File:Organic-Logo.svg>
- <https://pixabay.com/de/bio-essen-schriftzug-schrift-254545/>