



I MIND MY FOOD

ERNÄHRUNG

BIO? LOGISCH!

VON KERSTIN ANNA SAGMEISTER

Die Zeit ist reif! Reif für Veränderung für mehr Vertrauen in die Zukunft. Für ein Miteinander, wenn es um das Thema Ursprung, Nachhaltigkeit und Tierschutz bzw. Artenschutz geht.

„Weil´s mir um meine Gesundheit und der meiner Familie geht, weil´s mir um die Zukunft des Bauern geht, weil´s mir um das Wohl der Tiere geht, weil´s mir um Nachhaltigkeit geht, weil´s mir um UNSERE Zukunft geht“ lautet meine Antwort, wenn ich gefragt werde, warum ich ausschließlich Bio-Lebensmittel beziehe. Hier kann ich mir über den Anbau von Obst und Gemüse, Getreide und der artgerechten Tierhaltung und somit über die Qualität sicher sein. Alle Lebensmittel werden von der Saat bis zur Ernte und mittels einer Qualitätskontrolle geprüft und ich kann mit gutem Gewissen in den Apfel beißen.

Der biologische Landbau ist in der Zwischenzeit zu einer wesentlichen Alternative für die konventionelle Landwirtschaft in Österreich geworden. Hier gilt es, Überschüsse und umweltbelastende Formen der konventionellen Landwirtschaft zu beseitigen. Die Erhaltung der natürlichen Ressourcen spielt hier eine wesentliche Rolle. Da keine chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmittel im biologischen Landbau verwendet werden, gibt es im oder am Produkt auch keine Rückstände solcher Mittel.

In der Freilandhaltung haben Tiere die Möglichkeit, alle Verhaltensweisen auszuleben und können sich an der Sonne und in der freien Natur aufhalten. Hier ist genau geregelt, an wie vielen Tagen pro Jahr das Tier Auslauf haben darf bzw. wie der Stallplatz auszusehen hat. In der Bodenhaltung haben die Tiere zumindest Bewegungsfreiheit, aber nur in geschlossenen Räumen.

Die Deklaration von BIO-LEBENSMITTELN

„Hergestellt in Österreich“ oder „kontrolliert“ bedeutet nicht, dass das Produkt „biologischen

Ursprungs“ ist.

Diese rechtsgültigen Gütesiegel und Deklarationen sind zu beachten:

Bio-Gütesiegel in Österreich „AMA Bio Qualität oder AT-BIO-Nr. Darüber hinaus gibt es noch verschiedene Markenschutzzeichen der Verbände.

Der Bio-Landbau hat schon lange Richtlinien entwickelt, die eine Transparenz des Warenflusses ermöglichen, so etwa die Kontrolle vom Bio-Bauern bis hin zum Lebensmittelhändler. Bei biologischen Produkten kann garantiert werden, dass keine gentechnisch veränderten Organismen zum Einsatz kommen.

Die Lebensmittelindustrie auf dem Prüfstand

Ein kleiner Einblick in die Lebensmittelindustrie kann schon Vieles ans Licht bringen. Im Gegensatz zur biologischen Landwirtschaft, spielt in der gigantischen Lebensmittelindustrie die nachvollziehbare Herkunft der Produkte eine untergeordnete Rolle. Von der nicht artgerechten Tierhaltung abgesehen, werden beim Anbau von Obst und Gemüse chemisch-synthetische Spritz- und Düngemittel eingesetzt. Bei der Produkterzeugung von industriellen (nicht Bio-)Produkten wie Fertigprodukten, Tiefkühlprodukten, werden meist Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker und Farbstoffe verwendet, die unser Körper nicht verwerten kann. Diese Zusatzstoffe stehen außerdem im Verdacht, beim Menschen Allergien auszulösen.

Der bekannteste Zusatzstoff Glutamat steht bereits seit längerem im Verdacht, nach den Mahlzeiten Kopfschmerzen und Unwohlsein auszulösen.

Sehen wir uns z.B. die Kinderlebensmittel an. Hier handelt es sich um einen nicht im Lebensmittelgesetz geregelten Begriff. Dennoch bei Lebensmittelproduzenten und in der Werbung ein gern verwendeter Begriff, da dieser für den Verbraucher „gesund“ klingt. Betrachtet man „Kinderlebensmittel“ näher, weisen diese einen hohen Zucker- und Fettgehalt auf. Außerdem enthalten diese häufig einen höheren Anteil an Farb- und Aromastoffen.

Hinsichtlich der beworbenen Inhaltsstoffe wird der Verbraucher verunsichert, sprich: vielen Produkten wie Kinderjoghurts sind meist Vitamine und Mineralstoffe zugesetzt. Bei regelmäßigem Verzehr kann es somit zu einer Vitaminszufuhr kommen, die über ein Vielfaches über den Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr eines Kindes liegt.

Nachhaltig gesehen verursachen diese Produkte aufgrund der kleineren Verpackungseinheiten und Zugaben an Plastikspielzeug mehr Müll.

Eine richtige und geregelte Lebensmittelkennzeichnung wäre hier durchaus angebracht. Das Positive: Lebensmittelhersteller sind seit einigen Jahren dazu verpflichtet, jede Zutat im Produkt anzugeben. Eine sogenannte Volldeklaration.

Mein Tipp: Auf Fertigprodukte weitgehend verzichten. Wenn wenig Zeit zum Kochen bleibt, empfehle ich die Mahlzeiten vorzukochen. Suppen, Reis, Fleisch können problemlos am nächsten Tag nochmals erwärmt werden. Bzgl. Kinderlebensmittel empfehle ich statt dem „Kinderjoghurt“ aus dem Kühlregal ein Naturjoghurt mit frischem Obst zu geben.

So gelingt dein Bio-Einkauf!

- Planung ist die halbe Miete! Plane die Familienmahlzeiten und notiere, welche Zutaten dafür zu besorgen sind. So verhinderst du den uns allen bekannten "wahllosen Kaufrausch"!
- Verwende Stofftaschen statt Plastiksackerl!
- Bereits vor dem Einkauf beginnt das nachhaltige und verantwortungsbewusste Denken und Handeln!
- Vertrauen ist gut - Kontrolle ist besser! Lies dir die Zutatenliste der Produkte deiner Wahl lieber einmal zu viel als zu wenig durch, bevor sie im Einkaufskorb landen. „Hergestellt in Österreich“ bedeutet zudem nicht gleich, dass die Rohstoffe im Produkt österreichischen Ursprungs sind!
- Saisonal einkaufen / Obst und Gemüse im eigenen Garten anbauen! Falls du keinen Garten besitzt, lässt sich sicher auf dem Balkon ein Kräuterkisterl anlegen! Sehr zu empfehlen ist das Bio-Kisterl! So bekommst du frisches Obst und Gemüse direkt vor die Haustüre geliefert. Auch ideal für die Familienküche!
- Obst und Gemüse an die Jahreszeiten angepasst einkaufen. Typische Beispiele hierfür wären Marillen, Kirschen, Erdbeeren im Juli. Alles Wurzelgemüse, Kürbis, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Rüben, Nüsse und Maroni finden in der Herbst- und Winterküche ihren Platz.
- Beim örtlichen Bäcker einkaufen! Hier wird knuspriges Gebäck noch täglich frisch gebacken. So vermeidest du den Kauf von industriell hergestellten Backwaren im Supermarkt. Lies dir mal genau die Zutatenlisten im Supermarkt durch.

Gesunde Ernährung geht so einfach, wenn man das Wissen ins sich trägt!

Viel Spaß beim nächsten (Bio)-Einkauf!

DIE AUTORIN



KERSTIN ANNA SAGMEISTER

Kerstin Anna Sagmeister ist Mutter einer 5-jährigen Tochter. Sie lebt und arbeitet als Dipl. Gesundheitspädagogin in Wiener Neustadt. Neben ihrer Tätigkeit als Gesundheitspädagogin, verfasst sie Fachbeiträge zum Thema Ernährung & Gesundheit für Fachmagazine- und Online Magazine.

www.lanea-blog.eu

Movement 21 GmbH

Obersand 5
4311 Schwertberg
www.movement21.at
officemovement21.at
+43 664 423 1193

Copyright 2021: office@movement21.at

Webdesign & Programmierung: Junge Digitale, Linz