

# Info NATURATA

## Was ist BIO?



### Bio-Lebensmittel und was damit zusammenhängt



#### Lecker und gesund für Sie

Bio-Lebensmittel enthalten in der Regel mehr **Geschmacksstoffe** und mehr **Vitamine**, denn die Tiere und Pflanzen haben mehr Zeit zum Wachsen und Reifen. Auch verarbeitete Bio-Lebensmittel sind gesünder, weil nur im Notfall ein Minimum an Zusatzstoffen eingesetzt wird, die der Regulierung durch die EU und ggf. auch durch Bio-Anbauverbände unterliegen. In der Folge ist das Allergierisiko bei Bio-Lebensmitteln deutlich niedriger.



#### Unverfälscht und ohne Gentechnik

Bio-Lebensmittel werden mit großem bäuerlichen und handwerklichen Können hergestellt. Ihre hohe **Qualität** wird ohne „Doping“ durch Gentechnik erreicht. Biobauern arbeiten mit robusten Pflanzensorten und Tierrassen und deren unverfälschtem genetischen Potential. Sie lehnen die Gentechnik ab, weil deren Folgen für das Ökosystem nicht beherrschbar sind. Gentechnik bedroht viele wertvolle Kulturgüter wie Saatgut, alte Nutztierassen oder die Kulturlandschaft und führt die Bauern in die Abhängigkeit von Saatgut- und Pflanzenschutzkonzernen.

#### Ökologisch und nachhaltig

Bio-Bauern wirtschaften im **Einklang mit der Natur**. Sie sehen sich als Teil des großen Kreislaufs Ökosystem und sind

bestrebt, von der Natur nur so viel zu nehmen, wie sie ihr auch zurückgeben. Der Ackerbau erzeugt Nahrung für Mensch und Tier. Mist und Jauche der Tiere dienen als Dünger. Dabei dürfen nur so viele Tiere gehalten werden, wie artgerecht und zum großen Teil mit hofeigenem Futter gehalten werden können. Die Fruchtbarkeit des Bodens wird u.a. durch weite Fruchtfolgen mit Leguminosen (z.B. Klee gras) und Gründüngung verbessert. Humusreiche Böden wiederum können mehr Regenwasser aufnehmen und tragen zum Schutz vor Hochwasser bei. Der **Verzicht** auf synthetische Pflanzenschutzmittel und der Einsatz von Nützlingen fördert die Artenvielfalt auf dem Acker und in der Natur.



#### Ethisch und sozial

Bei der Herstellung und der Zusammenarbeit mit den Partnern in der Wertschöpfungskette von Bio-Lebensmitteln werden Fragen der **Ethik** und der **Fairness** berücksichtigt. Tiere werden so artgerecht wie möglich gehalten, um ihren Ansprüchen an Platz, Auslauf oder Futter gerecht zu werden. Boden und Grundwasser werden als Ressourcen auch für kommende Generationen angesehen und pfleglich behandelt. Der Verzicht auf synthetische Pflanzenschutzmittel schützt u.a. auch die Gesundheit der in der Landwirtschaft Arbeitenden. Alternative, v.a. mechanische Methoden des Pflanzenschutzes erfordern einen höheren Personaleinsatz und schaffen Arbeitsplätze.



# Gesetzlich geschützt und kontrolliert

Bio-Lebensmittel sind die am strengsten überwachten Lebensmittel. Sie unterliegen sowohl einer EU-Verordnung (VO (EG) 834/2007) als auch der nationalen Gesetzgebung, die Mindeststandards definieren. Hinzu kommen die staatliche Lebensmittelüberwachung und die betriebliche Qualitätssicherung innerhalb der Herstellerfirmen. Produkte, die das Logo von Anbauverbänden wie z.B. Bioland oder Demeter tragen, genügen zusätzlich höheren Anforderungen.



## Biologisch-dynamisch

Bio-Lebensmittel, die das Demeter-Logo tragen, entsprechen noch weiter gehenden Ansprüchen an Qualität und Herstellung. Sie werden nach der biologisch-dynamischen Wirtschaftsweise erzeugt, die auf der anthroposophischen Lehre Rudolf Steiners beruht. Demeter-Bauern verstehen den Hof als einen möglichst geschlossenen, individuellen Organismus. Dessen Organe (Boden – Pflanze – Tier – Mensch) bilden ein natürliches Beziehungsgeflecht, das durch speziell zubereitete Präparate gepflegt und unterstützt wird.

## Ihr Beitrag

Wenn Sie Bio-Lebensmittel einkaufen, tun Sie sich und der Natur etwas Gutes und leisten auf diesem Weg einen Beitrag zu einem nachhaltigen Umgang mit natürlichen Ressourcen. Mit Bio auf dem Teller machen Sie die Welt ein „Biss“chen besser.

Wenn Sie das Thema noch mehr interessiert, besuchen Sie doch die Internetseiten **www.demeter.de** oder **www.bioland.de**

**Text von Dr. Petra Kühne**  
Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.

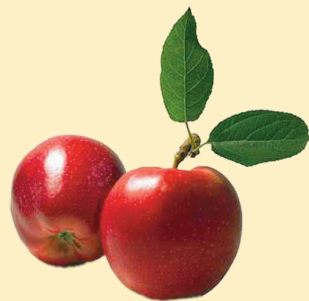


## Rezept APFEL- DINKEL-MUFFINS



Zutaten für etwa 15 Stück  
Vorbereitungszeit 30 Min., Backzeit 20 Min.

3 Eier  
50 g Butter  
240 g Dinkelvollkornmehl  
1 Packung Backpulver  
100 g Roh-Rohrzucker  
2 Packung Vanillezucker  
1 Teelöffel Zimt  
Saft und abgeriebene Schale von 1 Zitrone  
2 Äpfel  
80 g Naturjoghurt



Die Äpfel in ganz kleine Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft begießen. Eier und Butter schaumig rühren, Joghurt zugeben.



Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker, Zimt und Zitronenschale mischen und löffelweise unter die Butter-Eier-Mischung geben (Achtung: der Teig darf nicht zäh werden). Zum Schluss die Äpfel unterheben. Teig in mit Butter gefettete und mit Paniermehl ausgestreute Muffinförmchen geben und im vorgeheizten Ofen bei ca. 160°C Umluft oder 170°C ohne Umluft auf mittlerer Schiene 20 Min. backen.