



Genießen hält jung

Ernährungstipps und Informationen zu
Bio-Produkten in Küche und Garten



Bio-Produkte haben's drauf.

Bio im Angebot	4
Bio-Qualität in großer Vielfalt	5
Das staatliche Bio-Siegel	6
Wo kann man heute überall Bio-Produkte einkaufen?	6
Einkaufen im Hofladen – Interview mit Bio-Landwirtin Hermine Deckert	8
Bio-Produkte – warum sie in der Regel teurer sind	11
Was braucht der Körper zum Jungbleiben?	12
Die Nährstoffdichte	13
Die wichtigsten Nährstoffe	14
Bio-Gemüse – was heißt das eigentlich?	15
Mikronährstoffe – wichtig für den Stoffwechsel	18
Saisongemüsekalender	19
Obst und Gemüse oder Nahrungsergänzungsmittel?	21
Bewegung hält jung	22
Sport und Ernährung	25
Vorbeugen durch gesunde Ernährung	26
Mögliche Folgen falscher Ernährung	26
Gesund essen – Interview mit Ernährungsexpertin Dr. Gunda Backes.....	30
Kochen mit Bio – Interview mit BIOSpitzenkoch Jürgen Piquardt	33
Kräuter, Zierpflanzen und Wein	36
Der Kräutergarten – Entspannung zwischen Thymian und Rosmarin	36
Tee aus frischen Kräutern	38
Düfte und Gewürze für Beet, Balkon oder Fensterbank	40
Naturkosmetik – Bio-Kräuter für die Haut	41
Zierpflanzen aus ökologischem Anbau	42
Bio im Garten – Interview mit Bio-Gartenbauberater A. Fritzsche-Martin	44
Wein aus Bio-Trauben	46
Infos zum Öko-Landbau	50
Im Einklang mit der Natur	50
Die Adressen der ökologischen Anbauverbände	54
Die Themen „Öko-Landbau“ und „Ernährung“ im Internet	54
Beispiele für weitere interessante Internetseiten zum Thema	55
Impressum	56

Bio-Produkte erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Und das nicht nur bei jungen, gesundheitsbewussten Familien, sondern ebenso bei Menschen der reiferen Generation. Der ökologische Landbau steht für eine besonders nachhaltige Form der Landwirtschaft. Bio-Bäuerinnen und -Bauern schützen durch ihre Wirtschaftsweise in besonderem Maße Boden, Wasser, Luft und die Natur. Auch die artgerechte Haltung der Tiere, der Verzicht auf Gentechnik und nicht zuletzt der besondere Geschmack der Lebensmittel sind für immer mehr Verbraucher ein Beweggrund, beim Einkauf auf Bio-Produkte zu achten.

Mit dieser Broschüre richten wir uns an Verbraucherinnen und Verbraucher der reiferen Generation. Ernährungs- und Bewegungsexperten geben Ihnen Tipps, wie Sie fit und gesund bleiben können. Neben generellen Infos zum Thema Lebensmittel finden Sie in dieser Broschüre auch spezielle Informationen zu den Besonderheiten des ökologischen Landbaus. Diejenigen, die selbst gerne gärtnern, erfahren, wie im heimischen Garten mit ökologischen Methoden Obst und Gemüse angebaut werden kann.

Und auch die interessierten Köchinnen und Köche unter Ihnen kommen nicht zu kurz: Experten verraten ihr Wissen über Düfte und Gewürze aus dem Kräutergarten und über erlesene Tropfen aus ökologischem Traubenanbau.

Viele Menschen im besten Lebensalter erkennen zunehmend die Qualität von Öko-Lebensmitteln. Warum? Weil „Bio“ eben mehr bedeutet als Gesundheit, Umweltschutz und regionale Herkunft. Bio heißt vor allem auch Genuss. Und Genuss bringt nicht nur Lebensfreude, richtiges Genießen hält fit und jung!

Deshalb wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen und hoffentlich viele neue Ideen und Anregungen für genussvolle Stunden und Tage.

Bio im Angebot

Der ökologische Landbau ist eine ganzheitliche und moderne Form der Landwirtschaft. Er wirkt sich positiv auf Boden, Wasser und Klima aus, erhält und verbessert die Bodenfruchtbarkeit sowie die biologische Vielfalt.

Viele Verbraucherinnen und Verbraucher wollen sichere und

hochwertige Lebensmittel sowie gleichzeitig den Einklang von landwirtschaftlicher Produktion und Umwelt. Deshalb steigt – egal ob im Bio-Hofladen, im Naturkostfachgeschäft oder im Supermarkt – die Nachfrage nach Bio-Lebensmitteln von Jahr zu Jahr. Und damit wächst auch das Angebot an Bio-Produkten.

Bio-Qualität in großer Vielfalt

Für rund 40.000 Lebensmittel wurde inzwischen die Nutzung des Bio-Siegels angezeigt. Ob die klassischen Müslis, Snack-Artikel, Teigwaren, Wein, Säfte und Bier, Aufstriche, Essig und Öle, Convenience-Produkte, Obst und Gemüse, Fleisch und Wurstwaren – wer „Bio“ verlangt, wird in vielen Verkaufsstätten fündig. Während die meisten Lebensmit-

telfilialen der Supermärkte und Warenhäuser einige hundert Basisprodukte von der Milch bis zum Gemüse anbieten, führen moderne Bio-Supermärkte heute mehrere tausend Bio-Produkte in ihren Geschäften. Aber auch kleinere Hofläden bieten in der Regel ein Sortiment an, das viele Wünsche befriedigt. Wer sich gerne beim Einkauf beraten lässt, sucht meist den Weg in den Fachhandel oder zum Bio-Verarbeiter.

Das staatliche Bio-Siegel



Seit September 2001 gibt es neben den Marken- und Verbandszeichen der ökologischen Anbauverbände (z. B. Bioland, Demeter, Naturland) und der Öko-Kontrollstellen-Nr. auf der Packung (z. B. DE001-) das staatliche Bio-Siegel. Hiermit dürfen ausschließlich Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft gekennzeichnet werden. Das kleine sechseckige Zeichen mit dem Schriftzug „Bio“ sorgt seitdem für Klarheit und Orientierung bei Bio- bzw. Öko-Produkten.

Verbraucherinnen und Verbraucher können sich darauf verlassen: Wo „Bio“ draufsteht, ist auch „Bio“ drin. Denn nur Erzeuger und Hersteller, die die Bestimmungen der EG-Öko-Verordnung einhalten und sich den vorgeschriebenen Kontrollen unterziehen, dürfen ihre Produkte als Bio-Ware (=Öko-Ware) verkaufen und mit dem Bio-Siegel kennzeichnen.

Quelle: BLE (www.bio-siegel.de)

Wo kann man heute überall Bio-Produkte einkaufen?

Weite Wege müssen Verbraucherinnen und Verbraucher heutzutage nicht mehr zurücklegen, um hochwertige Lebensmittel aus ökologischem Anbau zu erwerben.

Auf dem Markt

In vielen Städten bieten Bio-Höfe Gemüse und Obst, Kräuter und Gewürze an ihren Marktständen an. Mancherorts gibt es eigene Bio-Wochenmärkte, wo ausschließlich Bio-Produkte gehandelt werden.

Beim Bio-Verarbeiter

Bio-Bäcker backen aus Bio-Getreide Brot und Kuchen. Bio-Metzgereien bieten Fleisch und Wurstwaren aus kontrolliert ökologischer Produktion an.



Im Fachgeschäft

Darüber hinaus gibt es inzwischen ein dichtes Netz von Naturkost-fachgeschäften. Dazu zählt der kleine Bio-Laden an der Ecke ebenso wie der moderne Bio-Supermarkt. Außerdem führen viele Reformhäuser Bio-Produkte in ihrem Sortiment.

Im Lebensmitteleinzelhandel

Zunehmend füllen auch die großen Handelsketten ihre Verkaufs- und Kühlregale mit Lebensmitteln aus ökologischer Erzeugung.

Im Hofladen

Der besondere Tipp für alle, die sich von der Herkunft dessen, was auf den Tisch kommt, selbst überzeugen oder die ihren Einkauf mit etwas Bauernhoferlebnis würzen wollen: Viele Bio-Betriebe bieten frische Produkte im eigenen Hofladen an. In vielen Fällen handelt es sich bei den Hofläden um moderne Einkaufsstätten mit einem umfassenden Naturkost- und Naturwarensortiment.

An der Haustür

Wer nicht selbst einkaufen will oder kann, braucht auch nicht auf Bio-Produkte zu verzichten. Viele Bio-Betriebe bieten einen Abokisten-Service an, der frisches Obst und Gemüse, Milchprodukte, Brot und vieles mehr auf Bestellung bis an die Haustür bringt.

Ganz egal, wo Sie einkaufen – Bio-Produkte erkennen Sie an der Code-Nummer einer Öko-Kontrollstelle (z. B. DE-00X-Öko-Kontrollstelle). Darüber hinaus sind viele Produkte durch das staatliche Bio-Siegel oder ein Warenzeichen der ökologischen Anbauverbände (siehe Seite 53) gekennzeichnet.

Adressen von Bio-Einkaufsstätten finden Sie im Internet (beispielsweise auf www.oekolandbau.de), oder Sie wenden sich an die ökologischen Anbauverbände (Adressen auf Seite 54). Auch die Verbraucherzentralen haben oft regionale Bio-Einkaufsführer im Angebot.

Einkaufen im Hofladen



*Interview mit
der Bio-Land-
wirtin Hermine
Deckert*

Hermine Deckert betreibt mit ihrem Mann Uwe seit 1980 im Westfälischen einen Bio-Land-Betrieb. Seit 1990 führt sie hier zudem einen Hofladen.

Frau Deckert, draußen im Hof parken zwei ältere Paare, die gerade bei Ihnen eingekauft haben. Kaufen ältere Menschen anders ein als jüngere?

Ja sicher, besonders nachgefragt sind immer die Basisprodukte wie Kartoffeln, Eier, Möhren, Milch und unser eigenes Rindfleisch. Diese Produkte werden gerade von den Älteren regelmäßig, zumeist im Turnus von 14 Tagen, in großen Mengen gekauft. Viele kommen sogar von weiter her, etwa aus Dortmund und Umgebung, also sicherlich mit 25 bis 30 Kilometern Anfahrt.

Können Sie abschätzen, wie groß die Gruppe der über 55-Jährigen ist?

Ungefähr 50 Prozent unserer Kundschaft sind in dieser Altersgruppe. Sie sind mit unserem Betrieb „mitgewachsen“, aber zum Teil kommen sie erst jetzt, seitdem sie ein bisschen mehr Zeit und Ruhe im Leben haben. Zeit, um Einkäufe und Freizeitvergnügen miteinander zu koppeln. Viele kommen zu uns, um sich zu erholen und dann die wirklich guten Grundlebensmittel für ein oder zwei Wochen zu kaufen.

Warum fahren die Menschen 30 Kilometer aus Dortmund, um in Ihrem Hofladen einzukaufen?

Viele, besonders ältere Kunden, wollen Produkte kaufen, von denen sie wissen, wo sie herkommen. Sie wollen wissen, wo der Weizen, wo das Getreide wächst, das sie essen. Das interessiert Ältere eindeutig viel mehr. Zugleich fragen sie mich beispielsweise auch nach den betrieblichen und sozialen Dingen.

Sie selbst sind 55 Jahre alt. Macht sich das im Umgang mit Ihren Kunden bemerkbar? Können Sie besondere Erfahrungen vermitteln?

Es gibt immer wieder Fragen, die mir gestellt werden zur Gesundheit, zu Sorgen oder kleinen Zipperlein, die ich allerdings auch nur bedingt beantworten kann. Neulich war ein Herr um die 50 hier, der mir erzählte, dass er jetzt vegetarisch lebt. Den kann ich schon in gewisser Weise beraten, ihm Tipps geben und mit ihm seine Ernährung durchsprechen, da ich selbst auf diesem Gebiet einige Erfahrung habe. (lachend) Als Fleischvermarkterin müsste ich ihn natürlich eigentlich wieder davon abbringen ...

Ihr Hof liegt direkt im Ruhrtal, einem Naherholungsgebiet. Machen Sie sich das für Ihre Kunden zu Nutze?

Wir wohnen in traumhafter Umgebung. Viele fahren in ihrer Freizeit mit dem Fahrrad hier entlang durch das Ruhrtal. Seit Mai stellen wir Schilder an den Radweg mit dem Hinweis auf unsere Vermarktung und unser Kaffee- und Kuchenangebot. Und das wird riesig wahrgenommen, speziell von älteren Spaziergängern und Radfahrern. Die sind regelrecht dankbar, dass es hier eine „Raststation“ gibt und dass dies auch noch ein Bio-Hof anbietet.



Was haben Sie für die Zukunft geplant?

Bei uns werden sich der Hof und der Hofladen in Richtung Naherholungsziel für Menschen aus dem Ruhrgebiet entwickeln, sicherlich in besonderem Maße für Ältere. Neulich war eine Gruppe hier zum Kaffeetrinken, die gefragt hat, ob sie das Akkordeon mitbringen kann. Ich glaube, dass ich da eine Perspektive entdeckt habe, die für unseren Hof noch eine besondere Bedeutung haben kann. Die Menschen mit mehr Zeit, mehr Muße, die in der Natur etwas Authentisches erleben möchten und zugleich bereit sind, für

gute und gesunde Lebensmittel auch etwas auszugeben, dieser Zielgruppe werden wir uns zukünftig besonders widmen.

Und das wird sich auch in der Ladenausrichtung niederschlagen, zum Beispiel in einem größeren Weinangebot und mehr Genussartikeln, die von diesen Menschen nachgefragt werden.



Bio-Produkte – warum sie in der Regel teurer sind

Der aufwändigere Anbau, geringere Erträge, intensive Kontrollen und nicht zuletzt die noch geringe Größe des Marktes sind die Hauptgründe, warum Bio-Produkte teurer sind.

Durch den Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und leicht lösliche Mineraldünger fallen die Erträge meist niedriger aus. Der Arbeitsaufwand steigt hingegen, wenn Pflanzenschutz beispielsweise mechanisch betrieben wird.

Die Vielseitigkeit vieler Bio-Betriebe verursacht ebenfalls höhere Kosten und einen größeren Arbeitsaufwand.

Etwa ein Drittel der von Bio-Betrieben bewirtschafteten Fläche wird mit so genannten Leguminosen bebaut. Diese Pflanzen dienen der Düngung des Bodens und der Fütterung der Tiere, die möglichst mit hofeigenem Futter versorgt werden.

In der Tierhaltung beachten Bio-Bauern umfangreiche Tierschutzmaßnahmen. Die Tiere erhalten mehr Lauffläche oder aufwändige Haltungseinrichtungen wie beispielsweise in der ökologischen Hühnerhaltung, wo Sitzstangen oder Nester vorgeschrieben sind. Außerdem bekommen Bio-Tiere möglichst auch nur Bio-Futter, das ebenfalls teurer in der Erzeugung ist.

Was braucht der Körper zum Jungbleiben?

Fit und gesund bleiben – das wollen wir alle. Und wenn das auf genussvolle Art geschieht, umso besser. Aber wie geht das? Was braucht unser Körper eigentlich an Nährstoffen? Was an Energie? Welche Stoffe tragen dazu bei,

dass man seine optimale Leistungsfähigkeit erreicht und erhält? Welche Lebensmittel enthalten solche Stoffe? Und wie verändert unser Körper seine Bedürfnisse im Laufe der Zeit?

Die Nährstoffdichte

Eine ganz wichtige Veränderung ist der sinkende Energiebedarf des menschlichen Körpers mit zunehmendem Alter. Ein 18-jähriger Mann verbraucht täglich – bei einer sitzenden Tätigkeit, etwa im Büro – ungefähr 2.900 Kilokalorien an Energie, ein 60-jähriger dagegen nur noch 2.500 Kilokalorien. Bei Frauen sinkt der Energieverbrauch von 2.300 Kilokalorien mit 18 Jahren auf nur noch 2.000 mit 60 Jahren.

Auch wenn der Körper immer weniger Energie benötigt, bleibt doch der Bedarf an Nährstoffen – also beispielsweise an Vitaminen und Mineralstoffen – gleich.

Daher sollte man mit steigendem Alter Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte bevorzugen. So enthält beispielsweise ein Apfel bei geringem Kaloriengehalt viele Vitamine und Mineralstoffe, während ein Stück Schokolade zwar viel Energie liefert, aber kaum Vitamine. Der Apfel besitzt also eine höhere

Nährstoffdichte als die Schokolade. Das bedeutet natürlich nicht, dass man ab einem gewissen Alter nur noch Obst und Gemüse essen darf. Es ist aber sinnvoll, sich mehr Gedanken um die Ernährung zu machen und bewusst und abwechslungsreich zu essen und zu genießen.

Die Devise heißt: möglichst viel wertvolle Nährstoffe, aber weniger Energie aufnehmen. Alles, was über den Bedarf hinaus an Kalorien in den Körper gelangt, wird in Form von Fettpolstern gespeichert. Damit steigt das Risiko von Übergewicht und damit auch von ernährungsmitbedingten Erkrankungen (siehe Seite 26). Hinzu kommt, dass sich Menschen mit wachsendem Alter – sowohl in der Freizeit als auch im Beruf – oft weniger bewegen. Das senkt den Energiebedarf zusätzlich.

Wer also fit und gesund bleiben will, sollte deshalb eine ausgewogene und gehaltvolle Ernährung mit Bewegung kombinieren.

Die wichtigsten Nährstoffe

Worauf muss man achten, wenn es darum geht, sich bewusst und abwechslungsreich oder – wie es oft heißt – ausgewogen zu ernähren? Welche Nährstoffe sind für einen leistungsfähigen und gesunden Körper unentbehrlich?

Flüssigkeit

Einer der wichtigsten „Nährstoffe“ überhaupt ist Wasser. Man sollte täglich etwa eineinhalb Liter trinken, damit der Flüssigkeitshaushalt des Körpers optimal funktioniert. Mit den Jahren wird bei vielen Menschen das Durstempfinden schwächer. Dann muss man besonders darauf achten, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Geeignete Getränke sind Wasser, Saftschorlen – bei einem Mischungsverhältnis von etwa zwei Teilen Wasser auf einen Teil Saft – und ungesüßter Tee. Aber auch zwei bis drei Tassen Kaffee am Tag können zur Flüssigkeitsversorgung des Körpers beitragen.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate spielen für die Deckung unseres Energiebedarfs neben den Fet-

Beispiel empfohlene Trinkmengen am Tag (ca. 1,6 Liter)

Morgens:

- 1 Glas (Mineral-)Wasser
- 1 bis 2 Tassen Kaffee oder Tee

Vormittags:

- 1 Glas Saftschorle

Mittags:

- 1 Glas Mineralwasser
- 1 Glas Saftschorle

Nachmittags:

- 1 bis 2 Tassen Frucht-/Kräutertee

Abends:

- 1 Glas (Mineral-)Wasser

Weitere Infos zu leckeren Kräutertees finden Sie auf Seite 38.

Quelle: DGE

ten die wichtigste Rolle. Daher sollte täglich mehr als die Hälfte der zugeführten Energie in Form von Kohlenhydraten aufgenommen werden. Entscheidend sind stärke- und ballaststoffhaltige Lebensmittel. Diese regulieren die Darmtätigkeit, halten länger satt und enthalten oft auch wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe; das sind gesundheitsfördernde Nahrungsinhaltsstoffe. Wer sich regelmäßig von Voll-

kornprodukten, Gemüse, Salat und Obst – hier eignen sich besonders saisonale regionale Angebote, da sie besonders frisch sind – ernährt, nimmt eine große Menge an diesen günstigen Kohlenhydraten auf.

Daneben gibt es eine andere Gruppe von Kohlenhydraten – meist so genannte Einfach- und Zweifachzucker –, die der Körper nur in geringen Mengen aufnehmen sollte. Diese Zucker sind zum Beispiel

oft in großen Mengen in Süßigkeiten und Limonaden enthalten. Hier empfehlen Ernährungsfachleute: Nur ein geringer Teil der Gesamtenergie sollte als „Zucker“ gegessen werden. Gerade wer auf eine hohe Nährstoffdichte achten und seinem Körper möglichst viele wertvolle Nährstoffe zuführen will, sollte mit Süßigkeiten und Kuchen sparsam umgehen und eher kalorienarme Sorten wählen – zum Beispiel ein Stück Obstkuchen statt der Sahnetorte.

Bio-Gemüse – was heißt das eigentlich?

Bio-Gemüse wird auf möglichst natürliche Art und Weise erzeugt. Durch eine ausgewogene Fruchtfolge und die Verwendung von organischem Dünger wie Stallmist, Kompost oder Ernteresten fördern Bio-Bauern und Bio-Gärtner die Entwicklung von Bodenorganismen. Der Einsatz von leicht löslichen mineralischen Düngemitteln ist im Öko-Landbau untersagt. Ein einfaches, aber stimmiges Prinzip: „Gefüttert“ wird der Boden und nicht die Pflanze selbst.

Bio-Gärtner verzichten auch auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel. Robuste Pflanzen, Krankheitsabwehr durch eine Vielfalt in der Fruchtfolge und thermische und mechanische Schutzmaßnahmen ersetzen hier chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel. In Bio-Gewächshäusern kommen zudem gezielt Nützlinge zum Einsatz, die verhindern, dass sich Schädlinge übermäßig ausbreiten können.

Ballaststoffe – kein Ballast

Eigentlich klingt es absurd: Ballaststoffe sind Bestandteile der Nahrung, die der Körper nicht abbauen kann – und trotzdem sind sie besonders wichtig für den Stoffwechsel, denn sie sorgen für eine funktionierende Verdauung und helfen, das Körpergewicht zu regulieren. So können Getreideprodukte mit einem hohen Ballaststoffanteil wie Vollkornbrot oder andere Vollkornerzeugnisse wie (Hafer-)Flocken oder Müsli die

Darmfunktion besonders gut beeinflussen. Wer seinem Körper diese Arbeit erleichtern will, sollte etwa 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag zu sich nehmen. Zum Vergleich: Zwei Scheiben Vollkornbrot enthalten bereits 7 Gramm wertvolle Ballaststoffe.

Auch Menschen mit hohen Blutfettwerten (Cholesterolverwerten) sind mit einer ballaststoffreichen Ernährung auf dem richtigen Weg. Denn eine ballaststoffreiche Ernährung kann die Cholesterolverwerte senken.

Einen geringen Anteil an Ballaststoffen haben:

Weizenbrötchen, Toastbrot, Weißbrot, Croissants

Cornflakes

Kuchen, Torten, Waffeln, Kekse, Zwieback

Nudeln

weißer Reis, polierter Reis

Pudding, Cremespeisen, Eis

Einen hohen Anteil an Ballaststoffen haben:

Vollkornbrot, Leinsamenbrot, Grahambrot, Pumpernickel

Getreideflocken, Haferflocken (sind immer aus dem vollen Korn!)

Vollkornzwieback, Vollkornkekse, Kuchen mit Vollkornmehl gebacken, Früchtebrot

gelbe Hirse, Grünkern, Vollkornnudeln

Vollkornreis, Naturreis

Beerenfrüchte, Rote Grütze, Obstsalat, Müsli, Backobst

Fett – das richtige zählt

Fett ist ein wichtiger und unverzichtbarer Bestandteil unserer Ernährung. Der menschliche Körper benötigt Nahrungsfett, denn das liefert nicht nur Energie, sondern auch wichtige Fettsäuren und die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Gleichzeitig sorgt Fett als Träger von Geschmack und Aromastoffen dafür, dass das Essen schmeckt. Deshalb sind fetthaltige Speisen auch so beliebt. In Deutschland wird allerdings im Durchschnitt zu viel Fett gegessen. Gerade Menschen mit einem geringeren Energiebedarf sollten auf eine fettbewusste Ernährung achten. Dabei ist nicht nur die Fettmenge entscheidend, sondern auch die Art des Fettes.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, 30 Prozent der Nahrungsenergie in Form von Fett aufzunehmen. Um den Körper optimal mit den richtigen, den so genannten ungesättigten Fettsäuren zu versorgen, sollte man pflanzliche Öle – zum Beispiel Leinöl, Rapsöl, Olivenöl oder Walnussöl – und fettreiche Seefische wie Lachs oder Hering bevorzugen.

Protein – gern auch mal pflanzlich

Die Eiweiße oder so genannten Proteine in unserer Nahrung sind wichtige Bausteine nicht nur für das Wachstum, sondern auch für die Erhaltung unseres Körpers. Viele Menschen haben Sorge, zu wenig Proteine aufzunehmen. Das ist jedoch meist unbegründet. Im Durchschnitt sind auch ältere Erwachsene mehr als ausreichend mit Proteinen versorgt, das heißt, die Einnahme zusätzlicher Eiweißdrinks oder -präparate ist – zumindest bei gesunden Menschen – nicht nötig.

Viele proteinreiche Produkte wie Wurstwaren, Käse und andere Milchprodukte enthalten oft auch recht viel Fett und damit sehr viel Energie. Achten Sie bei proteinreichen Lebensmitteln tierischen Ursprungs also auf die Verwendung von fettarmen Produkten. Wenn Sie diese mit pflanzlichen Proteinlieferanten wie Kartoffeln und Hülsenfrüchte (beispielsweise Bohnen, Erbsen oder Linsen) kombinieren, sind Sie optimal mit Eiweiß versorgt.

Mikronährstoffe – wichtig für den Stoffwechsel

Vitamine sind lebenswichtige, unverzichtbare Nährstoffe, die mit der Nahrung zugeführt werden müssen. Der Grund: Sie können vom Körper nicht oder nur in unzureichender Menge gebildet werden. Vitamine üben im Stoffwechsel unterschiedliche Funktionen aus und sind wichtig für die biochemischen Vorgänge im Körper. Eine zu geringe Versorgung mit Vitaminen kann negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Bekannte Symptome sind Müdigkeit, Haarausfall oder eine schlechte Immunabwehr. Im Allgemeinen sind Menschen ab 55 Jahren bei einer ausgewogenen Ernährung zwar gut mit Vitaminen versorgt, auf einige Nährstoffe sollte aber mit steigendem Alter zusätzlich geachtet werden, weil die Versorgung ungenügend sein kann:

- **Folsäure** ist ein Vitamin, das vor allem in grünem Gemüse, Salat und Vollkornprodukten vorkommt (siehe Saisonkalender Bio-Gemüse). Durch eine niedrige Folsäureaufnahme

kann das Risiko für eine Arteriosklerose-Erkrankung steigen. Da eine zu niedrige Folsäureaufnahme in allen Altersgruppen ein Problem ist, empfiehlt es sich, verstärkt zu folsäurereichen Lebensmitteln zu greifen und mit Folsäure angereichertes Speisesalz zu verwenden.

- **Vitamin D** spielt eine wichtige Rolle im Knochenstoffwechsel und kann zusammen mit Calcium und Vitamin K den Knochenabbau (Osteoporose) verzögern. Vitamin D wird unter anderem vom Körper selbst gebildet, wenn Sonne auf die Haut trifft. Mit zunehmendem Alter nimmt diese Eigenproduktion aber ab und wer dazu nur selten draußen an der frischen Luft ist, kann an einer Unterversorgung mit Vitamin D leiden. Doch nur wenige Lebensmittel wie Lebertran, Fettfische (Hering oder Makrele), Leber, Margarine und Eigelb liefern Vitamin D in ausreichender Menge. Deshalb kann es sinnvoll sein, nach Rücksprache mit dem Hausarzt, zusätzlich Vitamin D einzunehmen.

Saisongemüsekalender

Gemüsesorte	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Auberginen												
Blattsalate												
Blumenkohl												
Bohnen												
Chicorée												
Chinakohl												
Endiviensalat												
Erbsen												
Feldsalat												
Fenchel												
Frühlingszwiebeln												
Grünkohl												
Gurken												
Kohlrabi												
Kohlsorten, diverse												
Lauch												
Mangold												
Möhren												
Pastinaken												
Pilze												
Portulak												
Rettich												
Rosenkohl												
Rote Bete/Rotkohl												
Schwarzwurzel												
Spargel												
Spinat												
Tomaten												
Wirsing												
Zucchini												
Zuckermais												

Quelle: AID, CMA


 Haupterntezeit, Angebot aus regionalem Freilandbau

- **Vitamin B12** muss dem Körper komplett über die Nahrung zugeführt werden. Besonders viel Vitamin B12 ist enthalten in (Rinder-)Leber, Makrele, Lachs, Hartkäse und Eiern. Um im Körper verwertet zu werden, ist aber ein in der Magenschleimhaut gebildeter Stoff notwendig. Beim Auftreten einer Magenschleimhautentzündung (Gastritis), die etwa ein Drittel aller über 65-Jährigen entwickelt, wird dieser Stoff nicht ausreichend produziert. Die Folge: Vitamin B12 aus der Nahrung kann nicht komplett vom Körper aufgenommen werden. In diesem Fall sollte in Rücksprache mit dem Arzt über eine Nahrungsergänzung nachgedacht werden.

- **Jod** ist ein Spurenelement, das generell eher in zu geringen Mengen aufgenommen wird. Der Mineralstoff ist in Seefisch reichlich enthalten. Man sollte deshalb wöchentlich ein bis zwei Fischmahlzeiten beispielsweise mit Seelachs, Hering oder Makrele einplanen und zusätzlich Jodsalz (am besten mit Folsäure) verwenden.

Obst und Gemüse oder Nahrungsergänzungsmittel?

Auch Mineralstoffe und Spurenelemente sind wichtige Mikronährstoffe, die im Körper als Bau- und Wirkstoffe dienen. Bei einer ausgewogenen Ernährung treten bei gesunden Menschen – auch mit zunehmendem Alter – normalerweise keine Mangelerscheinungen auf.

Am besten sollte man täglich drei Portionen Gemüse (z. B. einmal Salat, eine Gemüsebeilage, einmal Gemüsesticks mit Dipp) und zwei Portionen Obst (z. B. ein Apfel, eine Orange) essen. Insgesamt sind das fünf Portionen am Tag (5-am-Tag-Kampagne), wobei als Maß für eine Portion immer eine Hand voll gilt.

Für gesunde Personen ab 55 Jahren ist eine spezielle Ernährungsweise

mit besonderen „Altersprodukten“ nicht notwendig.

Wichtig:

Werden Nahrungsergänzungsmittel nach dem „Gießkannenprinzip“ verwendet, besteht bei einigen Mikronährstoffen die Gefahr einer Überdosierung. Der Einsatz solcher Substanzen sollte zur Sicherheit immer mit dem Arzt abgesprochen werden.

Substanzen wie beispielsweise die sekundären Pflanzenstoffe, die wir mit Obst und Gemüse aufnehmen, sind in ihrer Wirkweise und Zusammensetzung noch nicht richtig erforscht. Die positiven Wirkungen von Obst und Gemüse lassen sich durch die Einnahme bestimmter Präparate nicht erreichen.



Bewegung hält jung

Wer rastet, der rostet. Bewegung ist für das körperliche und seelische Wohlbefinden genauso wichtig wie eine bewusste und genussvolle Ernährung. Wer regelmäßig Sport treibt, spürt die positiven Auswirkungen auf den Körper. Man fühlt sich fit und ausgeglichener, schläft besser, der Appetit reguliert sich. Die Ausdauer steigt, Herz, Kreislauf und das Immunsystem werden gestärkt.

Wenn man ein wenig Geduld hat und eine Zeit lang regelmäßig joggt, radelt oder schwimmt, schmelzen bald auch überflüssige Pfunde dahin, vorausgesetzt, die sportlichen Aktivitäten werden durch eine ausgewogene Ernährung ergänzt. Und für viele Menschen hat das gemeinsame Walken, Joggen oder Radfahren mit Kollegen, Freunden oder Nachbarn auch eine wichtige gesellige Funktion.

Aber für welche Sportarten soll man sich entscheiden? Diese Frage stellt sich vor allem für diejenigen, die sich schon lange nicht mehr engagiert bewegt haben. Zu den populärsten Sportarten zählen Laufen, Schwimmen,

Radfahren und neuerdings auch Nordic Walking.

Nordic Walking

Das Nordic Walking ist eine noch junge Ausdauersportart. Es wurde in Skandinavien „erfunden“ und diente ursprünglich als Ersatztraining für Skilangläufer im Sommer. Da die Arme – ähnlich wie beim Skiwandern – mithilfe langer Stöcke mitarbeiten, ist der Energieverbrauch beim Nordic Walking etwa 20 Prozent höher als beim schnellen Gehen, man verbraucht zwischen 400 und 500 Kilokalorien pro Stunde. Außerdem werden durch den Stockeinsatz mehr Muskelgruppen beansprucht als beim Joggen, auch Arme, Schultern und Rücken werden so gekräftigt. Will man seine Ausdauer verbessern sowie Herz und Kreislauf stärken, sollte man zwei- bis dreimal in der Woche 30 bis 45 Minuten trainieren.

Schwimmen

Unter allen Ausdauersportarten belastet das Schwimmen am wenigsten die Bänder und Gelenke, denn im Wasser ist der Körper praktisch schwerelos. Beim Schwimmen werden viele ver-

schiedene Muskelgruppen beansprucht und gekräftigt – besonders die Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur. Es empfiehlt sich, zweimal pro Woche mindestens 30 Minuten zu schwimmen. In einer halben Stunde verbraucht der Körper 450 bis 500 Kilokalorien, wenn man in dieser Zeit etwa einen Kilometer zurücklegt.

Radfahren

Ein Vorteil beim Radfahren ist, dass ein großer Teil des Körpergewichts auf dem Sattel ruht. Das entlastet die Gelenke. Deshalb ist Radfahren gerade denjenigen zu empfehlen, die länger keinen oder sehr wenig Sport getrieben haben und nun ihren Körper wieder aktivieren möchten. Anfangs sollte man eher ebene Strecken auswählen, so kann man die Belastung selbst beeinflussen.

Wenn der Puls zu sehr steigt, lässt man es einfach etwas langsamer angehen. Einsteiger sollten zunächst zweimal die Woche etwa 45 Minuten radeln, will man längerfristig seine Kondition verbes-

sern, muss man schon dreimal die Woche etwa eine Stunde lang in die Pedale treten. Es ist übrigens sinnvoller, kleine Gänge zu wählen und dafür etwas schneller zu treten. Das schont die Gelenke und erhöht den Trainingseffekt.

Beim Radfahren werden hauptsächlich die Beinmuskeln beansprucht, deshalb ist die Belastung für den Körper geringer als beispielsweise beim Laufen und der Körper verbraucht etwas weniger Energie: bei Tempo 20 etwa 650 bis 700 Kilokalorien pro Stunde.

Laufen

Laufen ist von allen Ausdauersportarten diejenige mit dem größten Trainingseffekt. Wer regelmäßig in der frischen Luft seine Runden durch den Park dreht, stärkt sein Herz-Kreislauf-System und mobilisiert seine Abwehrkräfte in besonderem Maße. Anfänger sollten mindestens zweimal in der Woche 20 Minuten trainieren und ruhig ab und an eine Gehpause einlegen. Wer dann ehrgeiziger wird, kann die Trainingshäufigkeit, -dauer und -intensität langsam steigern. Laufen belastet die Gelenke stärker als Radfahren, Walken oder Schwimmen – und das vor allem dann, wenn man ein paar Kilos zu viel mit sich herumschleppt.

Beim zügigen Laufen verbrennt der Körper in der Stunde etwa 750 Kilokalorien. Um Überbelastungen zu vermeiden, sollte man nur so schnell laufen, dass einem genügend Puste bleibt, um sich zu unterhalten.

Es gibt übrigens viele Lauftreffs und Laufveranstaltungen, wo man mit Gleichgesinnten trainieren kann.

Sport und Ernährung

Was viele falsch einschätzen: Freizeitsportler verausgaben sich normalerweise nicht so, dass sie während des Sports spezielle – zum Beispiel besonders eiweiß- und energiereiche – Lebensmittel zu sich nehmen müssen. Erst wenn man den Körper länger als zwei Stunden stark belastet, droht der von Ausdauersportlern gefürchtete „Hungerast“. Wer während des Sports Energieriegel oder süße Getränke zu sich nimmt, führt deshalb dem Körper leicht mehr Kalorien zu, als dieser für die Bewegung verbraucht.

Die Flüssigkeits- und Mineralstoffverluste durch starkes Schwitzen können

Hobbysportler übrigens optimal mit Apfelschorle ausgleichen: beispielsweise mit einer Mischung aus einem Teil Apfelsaft und zwei Teilen magnesiumreichem Mineralwasser. Apfelsaft enthält Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen sowie Vitamin C und Vitamine der B-Gruppe.

Infos: Im Internet finden Sie viele Informationen zu den Themen „Sport und Bewegung“ unter:

- www.bewegte-senioren.de
(Institut für Sportwissenschaft und Sport der Universität Bonn)
- www.richtigfit-ab50.de
(Homepage des Deutschen Olympischen Sportbunds)

Mehr Informationen rund um die Themen „Sport und Ernährung“ finden Sie in der neuen Broschüre „Natürlich fit“. Kostenlos zu beziehen beim Bestellservice für Publikationen der Bundesregierung:
Tel.: 0 18 05/77 80-90
Fax: 0 18 05/77 80-94
publikationen@bundesregierung.de

Vorbeugen durch gesunde Ernährung

Mögliche Folgen falscher Ernährung

Es gibt zwei vorzügliche Mittel, mit denen man in vielen Fällen vermeintlich altersbedingten Beschwerden und Erkrankungen vorbeugen oder entgegenwirken kann: ausreichend Bewegung sowie eine gesund erhaltende und ausgewogene Ernährung. Fachleute betonen, dass viele dieser Erkrankungen nicht zwangsläufig

mit den Jahren kommen, also nicht wirklich altersbedingt sind. Vielmehr sind erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck, Diabetes oder hohe Harnsäurewerte oft Folgen von falscher Ernährung und Übergewicht. Im Folgenden finden Sie Ernährungstipps, wie Sie Ihren Körper vor solchen Beschwerden schützen können (siehe auch das Interview mit Dr. Gunda Backes auf Seite 30).

Blutfettwerte/Cholesterol

So können Sie zu hohen Blutfettwerten vorbeugen:

- Essen Sie weniger fettreiche Lebensmittel. Greifen Sie zu magerem Schinken anstelle von fetter Fleisch- oder Streichwurst und bevorzugen Sie fettarme Milchprodukte. Reduzieren Sie die Fettmenge beim Braten, verzichten Sie so weit wie möglich auf frittierte Produkte und nehmen Sie vermehrt fettarm zubereitete Gerichte zu sich. Bei bereits erhöhten Blutfettwerten sollte der tägliche Fettkonsum 70 Gramm nicht überschreiten. Davon sollte nach Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) nur ein geringer Anteil aus tierischen Fetten stammen.
- Entscheidend ist neben der absoluten Fettaufnahme auch die Fettzusammensetzung. Während gesättigte Fettsäuren, wie sie

überwiegend in tierischen Produkten und in manchen Fertiggerichten vorkommen, ungünstig auf den Cholesterolspiegel wirken, unterstützen ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Quellen die Senkung des schädlichen LDL-Cholesterols. Bevorzugen Sie daher kalt gepresste Bio-Oliven- oder Bio-Rapsöle zum Braten und für Salatsößen. Als Streichfett sollte man eine Margarine mit einem hohen Anteil an einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren vorziehen.

- Nehmen Sie täglich reichlich Ballaststoffe zu sich. Die DGE empfiehlt 30 Gramm. Das erreichen Sie mit einer ballaststoffreichen Mischkost bestehend aus Getreidevollkornprodukten, Gemüse, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und Obst. So profitieren Sie von der Cholesterol senkenden Wirkung der Ballaststoffe.

Tip: In Bio-Produkten werden keine gehärteten pflanzlichen Fette und Öle verarbeitet. Daher ist der Anteil ungesättigter Fettsäuren in Bio-Produkten, die Pflanzenöl enthalten, meist besonders hoch.

Osteoporose

Derzeit leiden in Deutschland etwa vier Millionen Menschen an Osteoporose. Mancher osteoporosebedingte Oberschenkelhalsbruch ließe sich mit ausreichend Bewegung und einer calciumreichen Ernährung vermeiden. Beginnende Auflösungsprozesse könnten gestoppt und die Lebensqualität könnte erheblich verbessert werden.

Besonders viel Calcium ist in Milchprodukten (besonders in Hartkäsesorten wie Bergkäse, Emmentaler oder Parmesan) und frischem Gemüse (besonders in Grünkohl, Spinat und Brokkoli) enthalten. Bei der reichhaltigen Auswahl an Käsesorten und leckeren Milchprodukten lässt sich der Tagesbedarf leicht decken.

Gicht/Harnsäure

Gicht zählt zu den typischen Wohlstandserkrankungen und ist in hohem Maße ernährungsbedingt. Im Folgenden erhalten Sie sechs Ernährungstipps bei erhöhten Harnsäurewerten:

- Essen Sie maximal zweimal pro Woche Fleisch.
- Streichen Sie Innereien, Muscheln und Krabben von Ihrem Speiseplan.
- Verzichten Sie auf Kohl, Hülsenfrüchte, Erbsen, Linsen und Bohnen.
- Nutzen Sie Milch und Milchprodukte sowie Eier als bevorzugte Eiweißquellen (anstelle anderer tierischer Eiweißquellen wie Fleisch und Wurst).
- Reduzieren Sie vorhandenes Übergewicht.
- Meiden Sie Alkohol.
- Trinken Sie täglich eineinhalb bis zwei Liter, am besten Wasser oder Saftschorlen.

Tipp: Wer öfter Fertiggerichte isst, nimmt oft zu viel Fleisch zu sich. In größeren Bio-Läden finden Sie auch eine Auswahl an vegetarischen Fertiggerichten oder Kombinationen mit geringem Fleischanteil, die zudem weitgehend frei von Zusatzstoffen sind.

Diabetes

Das Risiko, an so genanntem Altersdiabetes zu erkranken, wird durch starkes Übergewicht erheblich gesteigert. Durch eine Gewichtsabnahme, vollwertige Ernährung und verstärkte körperliche Aktivität kann die Wirksamkeit des körpereigenen Insulins jedoch wieder verbessert werden.

Kohlenhydrate spielen in der Ernährung des Diabetikers eine große Rolle. Sie beeinflussen als einziger Nährstoff den Blutzucker. Schnell verwertbare Kohlenhydrate finden sich beispielsweise in Zucker, Konfitüre, Gebäck oder Fruchtsaft. Sie gehen rasch ins Blut über und verursachen einen schnellen Blutzuckeranstieg.

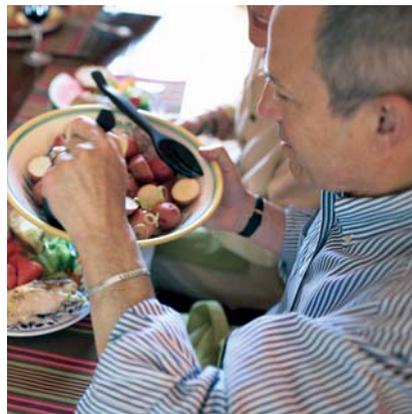
Wesentlich günstiger verhalten sich Vollkorngetreideprodukte, Gemüse und Hülsenfrüchte. Sie enthalten neben langsam verwertbaren Kohlenhydraten viele Ballaststoffe, sodass der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr dieser Lebensmittel nur langsam ansteigt.

Bluthochdruck

Bewegungsmangel, Rauchen, Stress und Übergewicht sind die wichtigsten Risikofaktoren von Bluthochdruck. Eine salzreduzierte Ernährung kann in einigen Fällen zur Normalisierung des Blutdrucks beitragen.

Quelle: aid infodienst

Verzichten Sie auf fett- und salzreiche Lebensmittel wie etwa geräucherte Wurst, Fast-Food, Fertiggerichte oder Kartoffelchips. Greifen Sie stattdessen öfter zu frischen, naturbelassenen Lebensmitteln. Um den Salzstreuer sparsamer einzusetzen, kann man Speisen auch mit Bio-Kräutern und salzfreien Gewürzmischungen intensive, interessante und leckere Geschmacksnoten verleihen.



Gesund essen



Interview mit der Ernährungs- wissenschaftlerin Dr. Gunda Backes

Dr. Gunda Backes ist promovierte Oeco-

trophologin und arbeitet freiberuflich als Autorin und Ernährungsexpertin. Sie schreibt für Fachzeitschriften und ist als Referentin bei Ärztefortbildungen tätig. Ferner ist sie Ansprechpartnerin für die Medien zu vielen Themen rund um die Ernährung (Übergewicht, Ernährung im Alter, Kinderernährung, Osteoporose etc.).

Was sollten Menschen in der zweiten Lebenshälfte bei ihrer Ernährung besonders beachten?

Mit steigendem Alter sinkt der Energiebedarf des Körpers, er verbraucht weniger Kalorien. Der Körper hat aber weiterhin einen hohen Bedarf an Eiweißen, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen. Man muss also darauf achten, dass man einerseits nicht zu viele Kalorien zu sich nimmt – man will ja sein Gewicht halten. Andererseits sollte die Nahrung aber alle wichtigen und für die Gesundheit erfor-

derlichen Nährstoffe, also beispielsweise Vitamine und Mineralstoffe, in ausreichendem Maße enthalten. Das erreicht man am besten durch eine relativ fettarme Ernährung mit viel frischem Gemüse, Obst und Vollkornprodukten. Vor allem bei Speisen, die lange warm gehalten werden – etwa in der Kantine, aber auch zu Hause –, bei Fast-Food und vielen Konserven ist das Verhältnis von Kalorien und wichtigen Nährstoffen eher ungünstig. Wer öfter zu diesen Speisen greift, sollte viel Obst und öfter frisches Gemüse essen, um seinen Körper ausreichend zu versorgen. Darüber hinaus ist es sehr wichtig, genügend zu trinken, das heißt etwa eineinhalb Liter pro Tag.

Kann man durch bewusste Ernährung altersbedingten Erkrankungen vorbeugen?

In vielen Fällen haben Beschwerden – zum Beispiel Übergewicht oder Fettstoffwechselstörungen –, die gerne als altersbedingt bezeichnet werden, gar nichts oder nur wenig mit dem Alter zu tun. Man müsste sie eigentlich korrekterweise als ernährungsmitbedingte Erkrankungen bezeichnen. Durch eine gesundheitsbewusste, vielseitige

und ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, ballaststoffreichen Lebensmitteln, etwa Vollkornprodukten, und fettarmen Milchprodukten, Wurst und Fleisch kann man vielen dieser Probleme – beispielsweise Übergewicht, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, aber z. B. auch Verdauungsproblemen – entgegenwirken.

Neben dem Faktor Ernährung spielt auch die Bewegung eine große Rolle für die Gesundheit. Haben Sie besondere Ernährungstipps für Freizeitsportler?

Unmittelbar vor dem Sport sollte man keine große Mahlzeit zu sich nehmen. Am besten isst man zwei bis drei Stunden davor etwas Leichtes, zum Beispiel einen Salat, einen Obstsalat oder ein Müsli. Während des Joggens, Walkens oder Radfahrens sollte man nur in kleinen Schlucken trinken, da sonst der Magen zu sehr belastet werden kann. Im Übrigen brauchen Freizeitsportler keine Extranahrung – etwa mit besonders viel Protein – oder spezielle Sportgetränke. Erst

wenn man besonders ehrgeizig trainiert und sich beispielsweise auf einen Marathonlauf vorbereitet, muss die Ernährung auf das Training abgestimmt werden. Dann sollte man sich entsprechend von einem Arzt oder Ernährungsexperten beraten lassen.

Wie wichtig sind Nahrungsergänzungsmittel und so genannte Anti-Aging-Produkte?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Gesunde, die sich ausgewogen und vielseitig ernähren, keine spezielle Nahrungsergänzung. Ausnahmen sind allenfalls Jod und Folsäure. Wenn jemand allerdings sehr einseitig isst – beispielsweise überwiegend belegte Brote – oder bestimmte Lebensmittel nicht verträgt, z. B. Milch und Milchprodukte aufgrund einer Milchzuckerunverträglichkeit, dann kann es zu einer Unterversorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen kommen. Hier kann der Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll sein. Das sollte aber zur Sicherheit immer mit einem Arzt abgesprochen werden.

Was die so genannten Anti-Aging-Produkte angeht, so gibt es bislang praktisch keine wissenschaftlichen Erkenntnisse über deren Wirkung. Ich bin deshalb sehr skeptisch bei der Bewertung dieser Produkte.

Haben Bio-Produkte besondere Vorzüge für die Zielgruppe?

Frische saisonale und regionale Bio-Produkte haben oft einen besonders guten Geschmack ohne „wässriges“ Aroma. Ich kann sie

deshalb nur empfehlen. Viele Bio-Gemüsesorten enthalten auch weniger Nitrate, da im ökologischen Landbau keine leicht löslichen mineralischen Stickstoffdüngemittel eingesetzt werden. Generell kann man sagen: Wer sich mit Bio-Produkten ernährt, tut sich selbst etwas Gutes und vor allem auch den Tieren, die artgerecht gehalten werden, den Mitmenschen und der Umwelt!



Kochen mit Bio

Interview mit BIOSpitzenkoch

Jürgen Piquardt

Jürgen Piquardt gehört der Vereinigung BIOSpitzenköche an. Bereits seit über 25 Jahren setzt er biologisch erzeugte Lebensmittel in seiner Küche ein.

Herr Piquardt, grundsätzlich gefragt: Warum setzen Sie auf Bio in der Küche?

Wenn beim Kochen Freude und Genuss im Vordergrund stehen, dann spielt das Thema Bio eine außergewöhnliche Rolle. Bio hat unter diesem Gesichtspunkt einfach mehr zu bieten. Nicht nur schmackhaftere und unverfälschte Produkte, sondern oft sind diese sogar leichter zuzubereiten.

Leichter zuzubereiten? Manche Menschen glauben, mit Bio zu kochen, sei schwieriger ...

Vieles gelingt einfacher, beispielsweise Fleisch. Bio-Fleisch hat in der Regel weniger Wasser gebunden. Das Fleisch schrumpft mir in der Pfanne nicht auf die Hälfte zusammen, sondern es bleibt so, wie ich es eingekauft habe. Nebenbei auch ein ganz wichtiger Preisfaktor, denn Bio-Fleisch ist ja



teurer. Aber hier merkt man schnell, dass es auch fürs Geld mehr gibt. Klar ist natürlich auch: Zum guten Produkt müssen handwerkliches Können und der Spaß an der Zubereitung dazukommen, sonst geht es möglicherweise schief.

Und da zeigen Ältere eine größere Bereitschaft?

Ich glaube schon. Die Jüngeren haben die Zubereitung von Essen ja gar nicht mehr gelernt und selten genug bei ihren Eltern erlebt. In meinem Restaurant oder speziell bei den Kochseminaren, die wir veranstalten, spüre ich besonders bei den Älteren, dass sie mit einem anderen Engagement herangehen. Nebenbei auch mit dem Wunsch, sich in ihren Kocherfahrungen auszutauschen. Bei Jüngeren hat man manchmal das Gefühl: Die brauchen

einen „Koch-Guru“, dem sie folgen können. Die Älteren legen Wert auf den Austausch.

Und Sie als BIOSpitzenkoch fördern diese Entwicklung?

Es gibt derzeit ein interessantes Phänomen: Das Interesse am Kochen als Event ist riesengroß. Es gab nie so viele Kochshows im Fernsehen wie heute. Aber dennoch ist ein Anstieg des heimischen Koch-Erlebens noch nicht richtig festzustellen. Vielleicht haben diese Shows von Fernsehköchen auch eher etwas Abschreckendes. Ich glaube, dass wir den Leuten eher klar machen müssen, welchen Spaß, welche Freude es bedeuten kann, zu Hause für sich, für die Familie oder für Gäste etwas selbst zuzubereiten. Nicht das ausgefallene Gericht, sondern den ein-

fachen Genuss. Am besten natürlich mit guten und gesunden Bio-Produkten.

Worauf sollte man bei der Auswahl besonders achten?

Je älter man wird, desto mehr rücken Fragen in den Vordergrund wie: Was esse ich, wie oft esse ich und – so komisch das vielleicht klingen mag – wie oft kaue ich das Essen. Es geht darum, den Körper nicht zu überlasten. Von daher empfehle ich, den Schwerpunkt eher auf Gemüse als auf Salat und Obst zu setzen. Salat und Obst verlangen einen gesunden und fitten Verdauungsapparat. Viele Gemüse, so beispielsweise Auberginen, Chicorée, Spargel, Kohlrabi, Spinat, Zucchini oder Karotten, sind in der Regel leichter verdaulich.



Darf es denn in der schnellen Bio-Küche auch mal ein Fertiggericht oder eine Dosensuppe sein?

Ja natürlich. Wir kennen doch aus der normalen Familienküche auch so genannte Fertiggerichte. Wenn wir beispielsweise einen Eintopf kochen, dann schmeckt der eben am dritten Tag fast noch besser als am ersten. Im Prinzip ist das ja auch ein Fertigprodukt. Also da sollte man nicht so streng sein. Unnötig sind ja eher die Zusatzstoffe in vielen fertig gekauften Produkten. Es gibt kaum ein industriell hergestelltes Fertiggericht, in dem kein Zucker oder Geschmacksverstärker enthalten ist. Also wenn schon Convenience, dann Bio, denn hier sind die Inhaltsstoffe nahezu reduziert auf die eigentlichen Zutaten.

Sie sagen, dass Frauen anders kochen als Männer, dass sie nicht so fleischlastig kochen und eher für die leichte Küche zu gewinnen sind. Gibt es neben den Geschlechterunterschieden auch solche zwischen den Altersstufen?

Ganz sicher ja. Ich stelle fest, dass Menschen ab 50 einfach anders an die Produkte herangehen. Grundsätzlich glaube ich, dass wir eine Rückkehr des Kochens als gesellschaftlichen Trend erleben werden. Insbesondere ältere Menschen haben mehr Zeit. Diese Zeit wollen sie sinnvoll nutzen und nicht einfach irgendwas konsumieren. Also kaufen sie sich hochwertige Lebensmittel, Bio-Lebensmittel, und erfahren das Kochen als sinnlich-lustvolles Ereignis mit höchster Befriedigung und Genugtuung.



Kräuter, Zierpflanzen und Wein

Der Kräutergarten – Entspannung zwischen Thymian und Rosmarin

Ulrike Jost liebt ihren Kräutergarten. „Für mich ist das Hobby, Erholung, Entspannung und Energiequelle zugleich!“ Sie beugt sich über zwei üppig bewachsene Pflanzkübel und zupft ein paar

trockene Blättchen heraus. Dann streicht sie mehrmals leicht mit der Hand über die kräftig grünen Kräuter. „Das ist Rosmarin, riechen Sie mal!“ Er duftet lecker und würzig. Ulrike Jost ist Homöopathin und Heilpraktikerin. Die berufliche Belastung ist hoch, da ist es wichtig, den Kräutergarten als Ruhe-



punkt und Ausgleich zu haben. „Früher hatte ich eine kleine, aber feine Kräuterecke auf meinem Balkon. Als wir in dieses Haus gezogen sind, konnte ich mir endlich einen richtigen Kräutergarten anlegen.“

Das Haus ist an einem steilen Hang gebaut. Aus der Küchentür gelangt man direkt auf die Terrasse. Hier stehen bereits die ersten Tonschalen mit Kräutern. Von der Terrasse geht es steil bergan. Eine Treppe windet sich in den Hang. Überall – in Pflanzkübeln, im Erdreich und zwischen Schiefersteinen – wachsen die unterschiedlichsten Kräuter: von kleinen struppigen Thymianpflänzchen bis zur üppig und farbenprächtig blühenden Kapuzinerkresse. Nach

etwa 30 Stufen erreicht man eine weitere Terrasse, wo ein paar Holzstühle und ein einfacher Tisch inmitten von Ringelblumen, verschiedenen Lavendel- und Salbeisorten, Ysop und Thymian stehen. „Jetzt gibt es erst einmal einen Tee aus frischen Kräutern“, sagt Ulrike Jost. In einer großen Glas- kanne hat sie zwei Ringelblumenblüten, ein paar Blättchen Minze, etwas Ysop, Rosmarin, Borretsch, drei, vier Erdbeerblätter und eine Hand voll weiterer Kräuter mit heißem Wasser aufgegossen – ein würziger und leckerer Tee mit einem leichten, sehr erfrischenden Minzaroma. „Ich finde es herrlich, so einfach durch den Kräutergarten zu gehen und mir nach Stimmung und Geschmack einen frischen Tee zusammenzustellen.“

Tee aus frischen Kräutern

Kräuter können als natürlich-sanfte Helfer gegen mancherlei Wehwehchen wirken. Brühen Sie zwei bis drei Teelöffel frische oder ein bis zwei Teelöffel getrocknete Kräuter mit 250 Milliliter kochendem Wasser auf. Zehn Minuten ziehen lassen und dann heiß genießen.

Hier eine Auswahl bekannter Heilkräutertees:

- Pfefferminztee wirkt leicht betäubend auf die Magenschleimhaut und hilft so bei Übelkeit und Brechreiz.
- Thymiantee, gesüßt mit Honig, hilft wunderbar gegen unangenehmen Krampfhusten.
- Wenn der Schlaf auf sich warten lässt, versuchen Sie es einmal mit ein bis zwei Tassen Lavendelblütentee am Abend (zwei Teelöffel Blüten, 250 Millimeter kochendes Wasser, fünf Minuten).
- Drei bis vier Tassen Rosmarintee

über den Tag verteilt geben neue Energie und kurbeln einen niedrigen Blutdruck an.

- Wechseljahrsbeschwerden lindert eine Mischung aus einer Tasse Baldrianwurzel, je zwei Teilen Kamillenblüten und Pfefferminze (ein Teelöffel Mischung, 250 Milliliter kochendes Wasser, 10 Minuten, dreimal täglich eine Tasse).
- Im Frühjahr hilft Brennnesseltee beim Entwässern.
- Ein Tee aus Frauenmantel lindert Regelschmerzen.
- Eine Mischung aus Holunder- und Lindenblüten nimmt einer beginnenden Erkältung die Kraft und hilft auch vorbeugend (täglich eine Tasse am Abend).

Gärtnereien, die Bio-Kräuter erzeugen, arbeiten nach den Vorschriften der EG-Öko-Verordnung. Sie werden regelmäßig auf die Einhaltung dieser Vorschriften kontrolliert.



Die Auswahl an Kräutern ist groß genug, um für jede Stimmung und jeden Geschmack etwas Passendes zu finden. Über 200 verschiedene Kräuter hat Ulrike Jost hier gepflanzt, darunter auch sehr ungewöhnliche Sorten wie Curry- und Olivenkraut, Muskatellersalbei, Austernkraut oder Zitronenverbene. „Bei der Auswahl und der Zusammenstellung hat mich eine Bio-Kräutergärtnerin beraten, die nur wenige Kilometer entfernt ihren Betrieb hat.“ Die war vor Ort, hat sich Boden und Lage des Gartens angeschaut und dann verschiedene Kräutersorten empfohlen. Da diese Bio-Gärtnerei etwa 400 verschiedene Sorten anbaut, konnte sie auch den größten Teil der Pflanzen direkt liefern. „Dann habe ich noch einige Sorten bei einem Bio-Betrieb in Süddeutschland bestellt, der Topfkräuter und Saatgut per Post verschickt.“

So entstanden ein Küchenkräutergarten mit essbaren Kräutern und eine separate Ecke mit Heil- und Arzneipflanzen, die Ulrike Jost lachend als ihren Hexengarten bezeichnet. Hier wachsen unter anderem Johanniskraut, Eisenhut, Arnika und andere Pflanzen, die die Homöopathin auch aus der Heilkunde kennt. „Trotz des rauen Mittelgebirgsklimas hier im Siegerland sind praktisch alle Pflanzen sehr gut angewachsen – auch Thymian und Rosmarin, die ja eigentlich aus dem Süden stammen. Von über 200 Kräutern sind höchstens drei oder vier nicht durchgekommen. Das lag aber nur daran, dass sich die Schnecken darüber hergemacht haben.“ Was ja vielleicht letztlich auch ein Zeichen für gute Qualität ist.



Düfte und Gewürze für Beet, Balkon oder Fensterbank

Kräuter lassen sich sehr vielfältig verwenden. Getrocknete Duftkräuter tragen zur Verbesserung der Raumluft bei. Frisch oder getrocknet lassen sich die Pflanzen als Tees oder Gewürze einsetzen oder dienen als Grundlage für Aufstriche, Salben oder Tinkturen.

Viele Öko-Gärtnereien führen in ihrem Sortiment ein größeres Angebot an Kräutern. Und es gibt sogar spezialisierte Bio-Kräutergärtnereien, die mehrere hundert verschiedene Kräutersorten für ihre Kundschaft bereithalten. Bio-Kräutergärtner gelten als besonders experimentierfreudig. In Bio-Kräutergärtnereien finden Sie auch außergewöhnliche Sorten wie Ananassalbei, Schokoladenminze, Ingwerminze oder

Zitronengras. In Öko-Gärtnereien werden nur organische Dünger verwendet. Deshalb wachsen die Kräuter langsamer, Blätter und Triebe lagern weniger Wasser ein und können so einen sehr intensiven Geschmack entwickeln. Darüber hinaus sind ökologisch kultivierte Kräuter sehr robust, sie eignen sich sowohl für die Fensterbank als auch für den Garten und den Balkon.

Bio-Kräuter kann man auf Wochenmärkten, in Hofläden und im Naturkosthandel kaufen. Viele spezialisierte Bio-Kräuterbetriebe vertreiben ihre Kräuter auch im Versand. Adressen solcher Betriebe halten die ökologischen Anbauverbände (Adressen siehe Seite 54) für Sie bereit.





Naturkosmetik – Bio-Kräuter für die Haut

Vom Lippenstift bis zur Gesichtsscreme – es gibt inzwischen eine große Auswahl an Naturkosmetikprodukten. Bei deren Herstellung werden umweltfreundliche und natürliche Rohstoffe wie pflanzliche Öle, Fette und Wachse, Kräuterextrakte und Blütenwässer eingesetzt. Naturkosmetikerhersteller, die ihre Produkte

mit dem Prüfzeichen „Kontrollierte Natur-Kosmetik“ kennzeichnen, haben sich verpflichtet, Kräuter- und Pflanzenextrakte – soweit verfügbar – aus dem kontrolliert ökologischen Anbau zu verwenden. Darüber hinaus dürfen bei der Entwicklung und Prüfung dieser gekennzeichneten Naturkosmetikprodukte keine Tierversuche durchgeführt werden.



Zierpflanzen aus ökologischem Anbau

Bio-Gärtnereien haben inzwischen auch ein interessantes Spektrum an Zierpflanzen zu bieten. Viele Bio-Gärtnereien führen saisonal auch ökologische Schnittblumen, spezialisierte Öko-Zierpflanzengärtnereien bauen Stauden, Beet- und Balkonpflanzen und Bio-Baumschulen Gehölze und Obstbäume an.

Öko-Zierpflanzenbetriebe arbeiten sehr umweltfreundlich und ressourcenschonend:

- Sie setzen keine chemisch-synthetischen Pflanzenschutz- und Düngemittel ein.
- Das Unkraut bekämpfen sie durch Hacken und Mulchen und sie verzichten auf chemische Unkrautvernichter.

- Statt Torf verwenden sie überwiegend Komposterden. Das schont Moorlandschaften, in denen der Torf abgebaut wird.
- Sie arbeiten ohne chemische Hemmstoffe, die Zierpflanzen künstlich klein und kompakt halten. Bio-Gärtnereien ziehen bevorzugt robuste Sorten und fördern den buschigen Wuchs der Pflanzen durch sparsames Düngen und Gießen, niedrige Temperaturen und geeigneten Schnitt der Pflanzen.

So schonen sie durch ihre ökologische Wirtschaftsweise Boden und Grundwasser.



Besonderheiten und regionales Angebot

Egal ob Schnittblumen, Stauden, Beet- und Balkonpflanzen oder Obstbäume – Bio-Zierpflanzen zeichnen sich oft durch besondere Robustheit aus. Weil die Öko-Gärtner besonders widerstandsfähige Sorten bevorzugen, können sich Verbraucher über langlebige und kräftige Pflanzen freuen, die besonders unempfindlich gegen Krankheiten, Pilze oder Schädlinge sind.

Oft haben Bio-Betriebe auch seltene Beet- und Balkonpflanzen zu bieten – wie Elfenspiegel, lange blühende Duftgeranien oder rankende Tagetesarten. Und viele Bio-Baumschulen führen alte Obstbaumsorten – zum Beispiel Alkmeone, Ananasrenetten oder Roter Boskop – und oft auch regionale Spezialitäten oder hochstämmige Sorten.

Wo bekommt man Bio-Zierpflanzen?

Immer mehr Bio-Gärtnereien haben in der Saison Kräuter und auch Schnittblumen im Sortiment. Stauden, Beetpflanzen und Gehölze erhält man nur in spezialisierten Betrieben. Bio-Zierpflanzenbetriebe sind noch ein recht junger Zweig der Bio-Branche.

Deshalb sind sie noch nicht überall zu finden. Aber viele Bio-Betriebe verkaufen ihre Produkte nicht nur vor Ort, sie gehen inzwischen auch verstärkt zum Versandhandel über. Erkundigen Sie sich bei den ökologischen Anbauverbänden nach Adressen (siehe Seite 54) oder suchen Sie einfach unter dem Stichwort „ökologische Baumschulen oder Zierpflanzen“ im Internet – viele Betriebe haben inzwischen eine eigene Homepage.

Tipps für Hobbygärtner

Jeder Hobbygärtner kennt das: Manchmal könnte man einfach verzweifeln. Schnecken oder Wühlmäuse haben die Früchte wochenlang Gartenarbeit zunichtegemacht. Dann würde man doch am liebsten zur Giftspritze greifen und dem ganzen Ungeziefer den Gar aus machen.



Bio im Garten

Interview mit Bio-Gartenbauberater Andreas Fritzsche-Martin



Wie gehen Bio-Gärtner mit solchen Problemen um?

Die müssen doch umweltfreundliche Methoden haben,

um ihre Kulturen vor Schädlingen und Krankheiten zu schützen. Andreas Fritzsche-Martin ist Bio-Gartenbauberater beim Naturland-Verband. Er steht seinen Betrieben mit Rat und Tat zur Seite und kennt für die meisten Probleme im Garten eine ökologische Lösung.

Wie schützen eigentlich die Bio-Gartenbauer ihre Salatköpfe vor Schnecken? Gibt es Tricks, die auch der Amateurgärtner anwenden kann?

Viele Bio-Gärtnereien halten indische Laufenten, die mit Vorliebe Schnecken fressen und so das Schneckenproblem drastisch reduzieren. Ansonsten haben sich so genannte Schneckenzäune sehr bewährt oder das Auslegen von Holzbrettern und das regelmäßige Absammeln der darunter sitzenden Schnecken.

Außerdem gibt es auch biologisches Schneckenkorn, das Eisen-(III)-Orthophosphat als Wirkstoff enthält und für Mensch und Tier ungefährlich ist.

Welche anderen Möglichkeiten gibt es, seine Gartenpflanzen zu schützen?

Das richtige Nebeneinander von Kulturen kann beispielsweise dazu beitragen, den Schädlingsbefall zu reduzieren. Bekannt ist die Abwehrwirkung von Möhren gegen Zwiebelfliegen und von Zwiebeln gegen Möhrenfliegen, wenn die beiden Kulturen nebeneinanderstehen. Man kann auch mit sogenannten Gemüseschutznetzen arbeiten, um etwa bei Kohl den Befall mit Raupen zu verhindern.

Gegen viele Schädlinge in Gewächshäusern gibt es spezielle Gegenspieler aus der Natur, die bei Nützlingsfirmen oder im Gartencenter bestellt und dann eingesetzt werden können. Zum Beispiel Schlupfwespen gegen die weiße Fliege und Raubmilben gegen die rote Spinne. Bei rechtzeitiger Anwendung funktioniert dieses System ausgezeichnet und kann auch in den kleinen Gewächshäusern von Hobbygärtnern sinnvoll genutzt werden.

Außerdem spielt der Fruchtwechsel eine sehr wichtige Rolle. Das richtige Aufeinanderfolgen von verschiedenen Arten sorgt für das richtige Nährstoffangebot und trägt wesentlich zum gesunden Heranwachsen des Gemüses bei. Jeder Hobbygärtner sollte daher einen so genannten Fruchtwechselplan aufstellen. Anleitungen dazu findet man in guten Öko-Gartenbaubüchern.

Wo findet der Amateurgärtner ökologische Jungpflanzen oder Öko-Saatgut?

Öko-Gärtnereien, zum Teil auch der Naturkosthandel und moderne Gartencenter, verkaufen ökologisches Saat- und Pflanzgut. Jungpflanzen für Kräuter und Stauden erhält man auch im Versandhandel. Es werden oft speziell für den Öko-Gartenbau geeignete Sorten angeboten, die besonders gut schmecken und sehr widerstandsfähig gegenüber Schädlingen und Krankheiten sind.

Wie kann man seine Kulturen düngen, ohne die Umwelt zu belasten?

Hobbygärtner meinen es oft eher zu gut und überdüngen ihre Böden. Man sollte also zunächst den Düngerbedarf feststellen. Dazu kann man in manchen Gartencentern Bodenproben abgeben und untersuchen lassen. Auch einige Landwirtschaftskammern bieten diesen Service für Hobbygärtner an.

Dann sollte man auch wissen, welchen Nährstoffbedarf die einzelnen Kulturen haben. Man unterscheidet grob die drei Gruppen Stark-, Mittel- und Schwachzehrer. Solche Informationen findet man in den einschlägigen Gartenfachbüchern. Öko-Gärtnereien düngen dann bei Bedarf mit Gründüngungspflanzen, die in den Fruchtwechsel mit eingebaut werden, mit Kompost und organischen Düngern wie zum Beispiel Horndünger. Diese Methoden sind für Hobbygärtner ebenfalls bestens geeignet.

Wein aus Bio-Trauben

Ein weinseliger Nachmittag

Bei der Begrüßung verspricht Alfred Rainer Iselin, seines Zeichens Bio-Winzer, den 30 weininteressierten Teilnehmern ein ebenso unterhaltsames wie genussvolles Weinseminar. Allerdings will der erste Schluck Bio-Wein redlich verdient sein, betont der Winzer: „Denn bevor es zum Probieren in den gemütlichen Weinkeller geht, steht ein Spaziergang in den Weinberg samt einer Einführung in die Bio-Weinkunde auf dem Programm.“

Auf schmalen Waldpfaden wandern wir zum einzigen Weinberg der Umgebung hinauf. In langen Reihen kriechen die Reben hinab ins Murgtal. Der sonnenverwöhnte Südosthang zeigt uns heute die kalte Schulter. Aus Osten bläst uns ein rauer Septemberwind ins Gesicht. „Wir befinden uns hier 313 Meter über dem Meeresspiegel. Der Boden ist hier eher karg. Das müssen wir ausgleichen, damit unsere Reben – Grauburgunder, Riesling und Blauer Spätburgun-

der – genügend Nährstoffe bekommen“, erklärt der Bio-Winzer. Als Öko-Weinbauer verwendet er keinen leicht löslichen mineralischen Stickstoffdünger, sondern ernährt seine Reben vor allem mit Traubenabfällen. Für Nährstoffe sorgt außerdem die bunte Pflanzengemeinschaft unter den Weinstöcken. Hier sprießen Brennnesseln, Gräser und verschiedene Wildkräuter. Besonders gern gesehen sind Klee und andere Leguminosen, die Stickstoff aus der Luft binden können und den Reben zur Verfügung stellen. Dieser Wildwuchs zwischen den Reben ist auch Heimat für viele Nützlinge, die die Schadinsekten im Zaum halten. „So erhalten wir lebendige Bodenstrukturen und optimale Nährstoffverhältnisse. Die Artenvielfalt der Flora und Fauna lockert die Monokultur Weinbau auf und ergibt eine gesunde Umgebung mit positiven, ergänzenden Einflüssen für unsere Reben.“ Stolz zeigt Bio-Winzer Iselin auf die gesunden Rebstöcke. Die saftigen blauen Trauben wachsen uns schier in den Mund.



Deren wahre Qualität lernen wir wenig später bei der Bio-Weinverkostung kennen. Die findet im Keller des 400 Jahre alten Spätrenaissance-Rathauses statt. In dem rustikal eingerichteten Raum hängen die Zeugnisse jahrzehntelanger Arbeit in Form von unzähligen Weinflaschen an der Wand. Auf den hölzernen Tischen stehen Brot, Käse und viele, viele Gläser. Kaum im Keller angekommen, wandelt sich unser Winzer zum Conferencier.



Zuerst erfahren wir, dass man als Weintester das Glas am tiefsten Punkt halten soll, da sonst die Hand den Wein zu sehr erwärmt. Dann folgt der sensorische Dreiklang aus Sehen, Riechen und Schmecken. Unser erstes Testobjekt ist ein Riesling-Cuvée.

Beim Schwenken des Glases über der weißen Tischdecke lässt sich die goldgrüne Farbe gut erkennen. Dann soll die Nase testen: Wir schnupfern, variieren dabei den Abstand zum Glas. „Der Geruch ist fruchtig-fein mit einem Hauch Limone“, bringt Iselin es auf den Punkt. Erst dann erlaubt der Winzer uns einen kräftigen Schluck: „Jetzt baden wir unsere Zunge darin.“ Der Geschmack hält, was die Optik verspricht. Ein leichter, fruchtiger Wein.

Welche Wirkung die Kraft der Sonne hat, erleben wir bei Wein Nummer zwei, einem Riesling aus gleicher Lage, allerdings aus dem Sonnenjahr 2003. Mit jedem Sonnentag nimmt der Säuregehalt in der Traube ab und der Fruchtzucker zu. So bringt es dieser Riesling auf 61 Gramm Restsüße. „Das ist mein Wein für Anfänger, die geschmacklich noch am Traubensaft hängen“, witzelt Iselin. Aber auch uns „gereiften“ Weintrinkern mundet der süße.

Recht süß ist auch unsere Nummer drei. „Eine ziemliche Granate mit Inhaltsstoffen, die das menschliche Lustzentrum beleben“, kündigt unser

Weinunterhalter diesen Tropfen an. Mit 15 Prozent Alkohol und seiner goldenen Farbe wirkt, riecht und schmeckt dieser Grauburgunder fast wie ein Sherry.



Mittlerweile sind alle Weinprobanden vom Stadium der nüchternen Erkenntnis unterwegs in ein Stimmungshoch. Denn anders als die Profis spucken wir den Wein natürlich nicht aus, sondern genießen ihn. Da kommt die Nummer vier gerade recht: Iselins „Partywein“ – ein Rosé, fruchtig-leicht, lachsfarben. „Rosé hat die Gemütlichkeit des Rotweins und die Spritzigkeit des Weißweins. Den kann ich nur empfehlen, wenn Sie nicht wissen, was ihre Gäste wollen“, verspricht Iselin und klärt uns nebenbei über die Gemeinsamkeiten von Wein und Wahrheit auf: „Mit beiden stößt man an.“

Statt ins Philosophische abzudriften, greifen die Gäste abschließend lieber zu einem Gläschen Burgunder. Mit zehn Prozent Alkohol ein leichter Rotwein, der es aber wie alle Roten in sich hat. Phenole, Tannine und Gerbsäure verändern nicht nur Farbe und Geschmack, sondern wirken sich positiv aufs Herz-Kreislauf-System aus und fördern die Blutbildung. Treffender hat Wilhelm Busch dies formuliert: „Rotwein ist eine der besten Gaben für alte Knaben“, zitiert Bio-Winzer Iselin und ergänzt: „Das gilt übrigens für ‚späte Mädels‘ genauso.“ Nach dem fünften Glas Wein glauben wir es unbenommen. Wohl bekommt’s.

Info

Weinproben und Seminare bieten viele Bio-Winzer an. Adressen von Bio-Winzern finden Sie auf den Internetseiten der Öko-Anbauverbände oder in der Bio-Weinbroschüre „In Bio veritas“. Kostenlos zu beziehen beim Bestellservice für Publikationen der Bundesregierung: Tel.: 0 18 05/77 80-90 Fax: 0 18 05/77 80-94

Hintergründiges zum Wein aus Bio-Trauben

In Deutschland gibt es etwa 350 Bio-Weinbetriebe, die insgesamt rund 2.000 Hektar bearbeiten. Das entspricht zwei Prozent der gesamten deutschen Weinanbaufläche. Bio-Winzer arbeiten im Einklang mit der Natur. Sie verzichten auf chemisch-synthetische Pflanzenschutz- und Düngemittel sowie auf den Einsatz von Gentechnik. Zwischen den Reben sprießen blütenreiche Gräser und Kräuter. Niedrige Gebüsche wie Sauerkirsch-, Schlehen- und Ligustersträucher sind Lebensraum für Insekten, Schnecken, Eidechsen und Vögel.

Die Begriffe „Bio“ und „Öko“ sind durch die EG-Öko-Verordnung 2092/91 rechtlich geschützt. Nur Winzer, die diese Vorschriften einhalten, dürfen ihre Erzeugnisse als „Weine aus Trauben aus ökologischem Anbau“ ausloben. Zu erkennen ist der Bio-Wein am sechseckigen Bio-Siegel oder an den Zeichen der ökologischen Anbauverbände: Bioland, Biokreis, Demeter, Gäa, Naturland und vor

allem Ecovin, dem auf ökologischen Weinbau spezialisierten Anbauverband.

Weine aus Bio-Trauben bieten einen reinen Weingenuss ohne Reue. Sie enthalten viele sekundäre Pflanzenstoffe (Tannin, Gerbstoff, Anthocyane – in Rotwein) und wenig Histamin und Schwefel, die Allergien auslösen können. Ansonsten gelten die gleichen Empfehlungen wie bei den konventionellen Weinen. Für gesunde Erwachsene gilt als Richtgröße, dass Frauen täglich etwa 0,1 Liter Wein und Männer 0,2 Liter eines Weines mit zehn Prozent Alkohol trinken können. Diabetiker sollten Weine mit wenig Restzucker bevorzugen und zur Sicherheit den Genuss von Alkohol vorher mit dem Arzt absprechen.

Im Einklang mit der Natur

Der Hauptgedanke der ökologischen Landwirtschaft ist ein Wirtschaften im Einklang mit der Natur. Der landwirtschaftliche Betrieb wird dabei als Organismus mit den Bestandteilen Mensch, Tier, Pflanze und Boden gesehen. Der ökologische Landbau möchte einen möglichst geschlossenen betrieblichen Nährstoffkreislauf erreichen, die Bodenfruchtbarkeit erhalten und mehren und die Tiere besonders artgemäß halten. Ökologischer Landbau und ökologisch erzeugte Lebensmittel bedeuten in Anbau und Produktion:

- kein Einsatz von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln; stattdessen Anbau wenig anfälliger Sorten in geeigneten Fruchtfolgen, Einsatz von Nützlingen und mechanische Unkrautbekämpfungsmaßnahmen
- keine Verwendung leicht löslicher mineralischer Düngemittel, Ausbringen von organisch gebundenem Stickstoff vorwiegend in Form von Mist, Gründüngung durch Stickstoff sammelnde Pflanzen und Einsatz langsam wirkender natürlicher Düngestoffe
- artgerechte Tierhaltung, das



heißt beispielsweise ausreichend Auslaufflächen, keine Käfighaltung für Geflügel, keine Vollspaltenböden bei der Rinder-, Schaf- und Schweinehaltung, ausreichender Stallkomfort

- Antibiotika dürfen nicht präventiv, sondern nur im Notfall verabreicht werden; nach der Behandlung ist die doppelte gesetzliche Wartezeit einzuhalten, um zu verhindern, dass sich im Endprodukt Rückstände von Antibiotika befinden
- begrenzter, streng an die Fläche gebundener Viehbesatz der Betriebe
- Fütterung der Tiere möglichst mit hofeigenem Futter, wenig Zukauf von Futtermitteln
- kein Einsatz von gentechnisch veränderten Organismen
- keine Verwendung von chemisch-synthetischen Wachstumsregulatoren

In der Verarbeitung von Bio-Produkten:

- Begrenzung der in der Verarbeitung zulässigen Zusatzstoffe auf nur rund zehn Prozent der sonst

in der Lebensmittelwirtschaft erlaubten Zusatzstoffe

- keine Geschmacksverstärker und künstlichen Aromen
- keine künstlichen Farb- und Süßstoffe
- überwiegend nährstoff- und qualitätsschonende Verarbeitung
- aufwändige Kontrollen und Analysen

Ökologischer Landbau ist besonders auf Nachhaltigkeit ausgelegt. Er erhält und schützt die natürlichen Ressourcen in besonderem Maße.

So fördert der ökologische Landbau die Humusbildung und das Bodenleben. Die natürliche Bodenfruchtbarkeit verbessert sich. Ökologischer Landbau belastet das Grund- und Oberflächenwasser in der Regel besonders wenig mit Nährstoffen wie z. B. Nitrat. Der Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und das niedrige Düngenniveau reduzieren nicht nur die Gefahr der Gewässerbelastung, sondern fördern auch die Vielfalt des Tier- und Pflanzenlebens.

Auf den Öko-Flächen findet man häufig mehr Tier- und Pflanzenarten. Die höheren Humusgehalte der Böden von Öko-Betrieben tragen zur Speicherung von klimaschädigendem CO₂ bei. Der Verzicht auf energieintensiv hergestellte Pflanzenschutz- und Düngemittel führt zu einem deutlich geringeren Energie-einsatz im ökologischen Landbau.

Die Begriffe „Bio“ und „Öko“, „biologisch“ und „ökologisch“ sind durch die EG-Öko-Verordnung gesetzlich geschützt. Nicht nur Bio-Landwirte, sondern auch alle weiterverarbeitenden Betriebe werden von staatlich zugelassenen Stellen streng auf die Einhaltung der EG-Öko-Verordnung kontrolliert: mindestens ein Mal im Jahr und zusätzlich auch ohne Anmeldung. Für importierte Bio-Lebensmittel gelten prinzipiell die gleichen strengen Auflagen. Bio-Produkte müssen in jedem Fall mit der Code-Nummer der zuständigen Öko-Kontrollstelle (z. B. DE-OOX-Öko-Kontrollstelle) gekennzeichnet werden. Als Symbol können Her-

steller und Händler darüber hinaus das staatliche Bio-Siegel, das EU-Logo und/oder die Warenzeichen der Öko-Anbauverbände abbilden.

Im ökologischen Landbau wird ein möglichst geschlossener betrieblicher Nährstoffkreislauf angestrebt: Die auf einem Hof gehaltenen Tiere sollen möglichst mit dort erzeugtem Futter ernährt werden; der anfallende Dung dient dem Betrieb als Nährstoffgrundlage. Viehhaltung und Ackerbau müssen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Durch die strenge Begrenzung des flächenbezogenen Viehbesatzes soll eine Überdüngung der Flächen vermieden und der Futteranbau für den eigenen Betrieb ermöglicht werden.



Die Warenzeichen der Verbände weisen auch auf die Einhaltung teils strengerer verbandseigener Vorgaben für Anbau und Verarbeitung hin. Darüber hinaus bieten Handelsketten vielfach Bio-Produkte unter einer eigenen Bio-Marke an. Auch für diese Bio-Eigenmarken gilt die EG-Öko-Verordnung als Mindeststandard.

Bio-Lebensmittel erhalten Sie in Naturkostläden, auf (Öko-)Wochenmärkten, in Hofläden, Reformhäusern, Drogerie-

märkten, in konventionellen Supermärkten und Bio-Supermärkten! Oder bestellen Sie einfach mal eine Abo-Kiste mit frischem Gemüse der Jahreszeit.

Hier finden Sie weitere Informationen:

ökolandbau.de
Das Informationsportal

Das Bio-Siegel und die
Öko-Anbauverbände:





Die Adressen der ökologischen Anbauverbände

Biokreis e. V.

Stelzlhof 1
94034 Passau
Tel.: (08 51) 75 65 00
www.biokreis.de

Bioland Bundesverband

Kaiserstraße 18
55116 Mainz
Tel.: (0 61 31) 2 39 79-0
www.bioland.de

Biopark e. V.

Rövertannen 13
18273 Güstrow
Tel.: (0 38 43) 24 50 30
www.biopark.de

Demeter-Bund e. V.

Brandschneise 1
64295 Darmstadt
Tel.: (0 61 55) 84 69-0
www.demeter.de

Ecoland e. V.

Haller Straße 20
74549 Wolpertshausen
Tel.: (0 79 04) 97 97-0
www.ecoland.de

ECOVIN Bundesverband Ökologischer Weinbau e. V.

Wormser Straße 162
55276 Oppenheim
Tel.: (0 61 33) 16 40
www.ecovin.org

Gäa e. V. – Vereinigung ökologischer Landbau

Arndtstraße 11
01099 Dresden
Tel.: (03 51) 4 01 23 89
www.gaea.de

Naturland – Verband für ökologischen Landbau e. V.

Kleinhaderner Weg 1
82166 Gräfelfing
Tel.: (0 89) 8 98 08 20
www.naturland.de

Die Themen „Öko-Landbau“ und „Ernährung“ im Internet:

www.oekolandbau.de

Das zentrale Portal des Öko-Landbaus in Deutschland. Hier finden Sie auch Infos über viele kostenlose Broschüren, Flyer und andere Publikationen zum Thema. Sie können diese auf der Internetseite direkt bestellen:

www.oekolandbau.de/service/informationsmaterialien/

www.biosiegel.de

Auch die Internetseiten der ökologischen Anbauverbände enthalten viele aktuelle Verbraucherinformationen – von Rezepten, saisonalen Angeboten bis zu Adressen von Hofläden, Bio-Bäckern, -Metzgern oder -Winzern und vieles mehr.

Beispiele für weitere interessante Internetseiten zum Thema:

www.aid.de

aid infodienst – Informationsangebot zu den Themen „Ernährung“, „Verbraucherschutz“, „Landwirtschaft“ und „Umwelt“.

www.dge.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) – wissenschaftlich fundierte Infos rund um das Thema „Ernährung“.

www.boelw.de

Bund Ökologischer Lebensmittelwirtschaft e. V. (BÖLW), der Spitzenverband landwirtschaftlicher Erzeuger, Verarbeiter und Händler ökologischer Lebensmittel in Deutschland.

www.allesoeko.net

Alles Öko? – spezielle Informationen der Verbraucherzentralen rund um das Thema „Öko-Lebensmittel“.

www.naturkost.de

Naturkost.de: das Naturkostportal – umfassende Informationen rund um Naturkost und ökologisches Leben. Mit Einkaufsadressen, Marktübersicht, Rezepten, Urlaubstipps, Nachrichten und Bibliothek.

www.was-wir-essen.de

was wir essen.de – alles über Lebensmittel – Verbraucherschutzportal (aid infodienst, ZADI, BMELV) mit Informationen entlang der gesamten Lebensmittelkette.



Impressum

Herausgeberin: Geschäftsstelle Bundesprogramm Ökologischer Landbau in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

Redaktion: tk-script, Dieter Kroppenberg & Maternus Thöne, Breite Str. 51, 53111 Bonn
www.tk-script.de

Autorinnen und Autoren: Dr. Gunda Backes, Anja Klein, Dieter Kroppenberg
Jutta Schneider-Rapp, Maternus Thöne

Layout/Grafik: BBDO Berlin GmbH, 10117 Berlin, www.bbdo-berlin.de

Druck: Pflanz Produktionsservice, 10117 Berlin, www.produktion-berlin.de

Bilder: BLE (S. 6–10, 11, 15, 16, 20, 26, 27, 28, 31, 32, 34, 35, 41–43, 48, 55)
Getty Images (S. 4, 5, 12, 13, 19, 21, 23, 24, 29), Jupiter Images (S. 1, 56)
Stockfood (S. 2, 3, 36, 37), tk-script (S. 39, 45), BBDO Berlin (S. 40, 49–52)
ECOVIN (S. 38), DWI/Hartmann (S. 46)

Portraitfotos: Privat (S. 30, 44), BLE (S. 33), tk-script (S. 39), Jutta Schneider-Rapp (S. 47)
Stadtwerke Schwerte GmbH, Gabriele Kruse (S. 8)

Initiiert und finanziert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz im Rahmen des Bundesprogramms Ökologischer Landbau.

Bestellungen dieser Broschüre bitte direkt an:

Telefonische Bestellnummer: (0 18 05) 77 80 90

Faxbestellnummer: (0 18 05) 77 80 94 (Kosten: 14 Cent/Minute)

E-Mail-Bestelladresse: publikationen@bundesregierung.de

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.oekolandbau.de

© BLE Bonn, 2007