

Bio für die Gesundheit und die Natur



Bio Lebensmittel erfreuen sich in der Schweiz einer immer größeren Beliebtheit. Viele Menschen sind aufgrund der Lebensmittelskandale auf Bio Lebensmittel umgestiegen und ernähren sich mit ihrer Hilfe gesünder. Bio punktet in den Bereichen Gesundheit, Ökologie, Umwelt und Tierwohl.

Trotz der Nachteile von Bio-Produkten (höherer Preis und kleineres Angebot), gibt es einige Gründe, um Bio den Vorzug zu geben:

1. Bio für die Gesundheit

Es ist nicht eindeutig nachgewiesen, ob Bio-Lebensmittel tatsächlich mehr Vitamine oder andere Nährstoffe enthalten als vergleichbare herkömmliche Produkte. Das hängt von verschiedenen Faktoren ab (Sorte, Reifegrad, Bodenbeschaffenheit, Lagerdauer).

Verschiedene Studien bestätigen aber, dass pflanzliche Biolebensmittel einen höheren Anteil an sekundären Pflanzeninhaltsstoffen (z.B. Poliphenole, Carotinoide, Glucosinolate) enthalten, Die Pflanze bildet diese Substanzen unter anderem als Abwehrstoffe gegen Schädlinge und Krankheiten.. Diese sekundären Pflanzenstoffe haben in unserem Körper vielfältige, gesundheitsfördernde Wirkungen, wie z.B. antioxidativ, antimikrobiell, immunmodulierend, entzündungshemmend oder krebsschützend.

Biomilch und Bio-Fleisch enthalten aufgrund des hohen Anteils an Raufutter (Gras, Klee, Kräuter) in der Fütterung einen höheren Gehalt an ernährungsphysiologisch wertvollen Fettsäuren wie z.B. Omega 3 oder konjugierter Linolsäure.

Eine optimale Fettsäureversorgung ist in der Ernährung vor allem im Zusammenhang mit der Prävention von Herz- Kreislauf-Krankheiten, Rheuma oder Krebs von Bedeutung.

2. Besserer Geschmack

Für den Geschmack sind Sorte, Reifegrad, Klima, Bodenbeschaffenheit und Anbauweise (Freiland oder Gewächshaus) ausschlaggebend. Bio-Gemüse und Früchte enthalten oft weniger Wasser, was den Geschmack intensiver macht.

Der Geschmack von verarbeiteten Biolebensmitteln ist durch den Verzicht auf den Einsatz von Aromen, Verdickungsmitteln oder Farbstoffen teilweise ungewohnt, dafür aber natürlicher. Bei konventionellen Produkten sind über 300 Zusatzstoffe (E-Nummern) für bessere Haltbarkeit oder Verarbeitbarkeit, besseren Geschmack oder gefälligeres Aussehen zugelassen. So kann zum Beispiel bei einem konventionellen Erdbeerjoghurt durch die Zugabe von Farb- und Aromastoffen Farbe und Geschmack intensiver sein, aber damit auch unnatürlicher.

3. Weniger Schadstoffe

Im Biolandbau werden anstelle von synthetischen Mineraldünger hofeigene oder andere organische Dünger verwendet.

Statt synthetischen Pflanzenschutzmitteln (Fungizide, Pestizide, Herbizide) kommen bei Schädlingsbefall Nützlinge oder biologische Massnahmen zum Einsatz. Unkraut wird mit mechanischer Bodenbearbeitung bekämpft.

Bioprodukte haben einen deutlich tieferen Gehalt an Wert mindernden Inhaltsstoffen wie Schwermetallen oder Pestizidrückständen.

Biogemüse, insbesondere Blattgemüse wie Salat, Spinat oder Mangold, weisen einen deutlich geringeren Nitratgehalt auf als konventionell erzeugte Gemüse.

Der Einsatz von Antibiotika ist auf Bio-Betrieben strenger reglementiert und nur erlaubt, wenn ein Tier erkrankt ist. Vorbeugende Anwendungen sind verboten.

4. Artgerechtere Tierhaltung

Auf Bio-Höfen werden hohe Anforderungen an die Haltung von Tieren gestellt. Die Tiere auf Bio-Betrieben haben mehr Platz im Stall und, sofern es möglich ist, einen Auslauf im Freien. Der Tierstall muss außerdem über genügend natürlichen Lichteinfall verfügen.

Darüber hinaus ist Kraffutter für die Tiere auf den Bio-Höfen verboten. Die Fütterung ist artgerecht und nicht auf Maximalleistung ausgerichtet.

5. Verzicht auf Gentechnik:

Der Bio-Landwirtschaft garantiert:

- Kein genetisch verändertes Saatgut für Bio-Getreide, Bio-Obst und Bio-Gemüse
- Keine gentechnisch veränderten Futtermittel für Bio-Tiere
- Keine Verwendung genetisch veränderter Tierrassen auf Bio-Höfen
- Kein Einsatz gentechnisch veränderter Mikroorganismen in der Verarbeitung wie z.B. gentechnisch verändertes Lab in der Käseproduktion.

6. Grössere Artenvielfalt

Bei der Biodiversität schneidet der biologische Landbau in den meisten wissenschaftlichen Untersuchungen besser ab als die konventionelle Landwirtschaft. Insbesondere Vögel, Insekten, Spinnen und die Bodenorganismen profitieren überdurchschnittlich von biologischer Bewirtschaftung.

Durch die organische Düngung, die schonende Bodenbearbeitung und den Verzicht auf schädliche Pflanzenschutzmittel fördert der Biobauer eine grosse Menge und Vielfalt an Bodenorganismen, was wiederum die Bodenstruktur verbessert.

8. Umwelt- und klimafreundlich

Durch den Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel gelangen keine Schadstoffe in Grund- und Oberflächengewässer.

Der geringere Ausstoß von Treibhausgasen ist darauf zurückzuführen, dass beim Anbau auf den Einsatz von Stickstoffdünger verzichtet wird. Zudem wird aufgrund des erhöhten Humusgehaltes in den Böden mehr CO₂ gebunden und gelangt nicht in die Luft.

Nähere Infos:

http://www.bio-suisse.ch/media/Konsumenten/Biowissen/dossier_qualitaet_kompr.pdf