

# Was es sonst noch gibt...



# Weitere Bio-Lebensmittel

## Bio-Getränke



Foto: BMLFUW

Gerade Bio-Hersteller bieten eine große Auswahl an Getränken an. Säfte aus einer Kombination verschiedener Obst- oder Gemüsesorten liefern Vitamine und Mineralstoffe in einem ausgewogenen Verhältnis und sorgen zudem auch für einen abgerundeten Geschmack.

### Obst-Säfte

Möglichst naturbelassen sollen Bio-Obstsäfte sein. Deshalb werden sie sehr häufig unter der Bezeichnung "Direktsaft" angeboten. Das bedeutet: Die Früchte werden gleich nach der Ernte gepresst und schonend pasteurisiert.

Dabei wird auf Enzyme, welche die Saftausbeute erhöhen sollen, verzichtet. Einzige Ausnahme sind Beerenfrüchte. Hier sind zwar gentechnikfreie Enzyme zugelassen, sie werden aber häufig nicht verwendet. Der Presssaft wird naturtrüb direkt in Flaschen gefüllt. Ausgeschlossen sind bei Bio-Obstsäften Zuckerzusätze oder eine Anreicherung mit Vitaminen oder Fruchtfleisch. Bei konventionellen Produkten sind sie in kleiner Menge erlaubt.

- **Möglichst naturbelassen**
- **Weniger Nitratgehalt**

Die EU-Bio-Verordnung erlaubt auch Saft aus Fruchtsaftkonzentrat. Bei dieser Produktionsweise werden die Früchte ebenfalls gepresst, der Saft aber anschließend auf etwa ein Sechstel eingedampft, um ihn besser transportieren zu können. Dies macht insbesondere bei langen Transportwegen Sinn - nicht nur in ökonomischer, sondern auch in ökologischer Hinsicht. Bei der Fruchtsaft-Produktion wird das Konzentrat mit Wasser bis zum ursprünglichen Verhältnis zurückverdünnt und dann erst in Flaschen gefüllt.

### Gemüse-Säfte

Das Gemüse wird ohne chemisch-synthetische Düngemittel angebaut. Dadurch haben diese Säfte einen niedrigeren Nitratgehalt als Säfte, die aus konventionellem Gemüse gewonnen werden. Das Nachwürzen mit Hilfe von Zucker, Salz oder Geschmacksverstärkern ist bei Bio-Gemüsesäften nicht nötig: Das gemüseeigene Aroma soll zur Geltung kommen und nicht durch andere Zutaten überdeckt werden.

Einige Gemüsesorten, auch solche aus Bio-Anbau, können große Mengen Nitrat speichern. Deshalb sollten insbesondere Kinder keine Säfte trinken, in denen Spinat oder Rote Rüben enthalten ist.

## Bio-Essig und Bio-Öl



Foto: BMLFUW

Hochwertige Essige und Öle verleihen den Speisen eine besondere Note:

Allerdings ist Essig nicht gleich Essig und Öl nicht gleich Öl. Das Angebot ist riesig, die Qualitäts- und Preisunterschiede sind gewaltig. Hochwertige Rohstoffe, sorgfältige Verarbeitungsmethoden und ein Quäntchen Zeit - unter diesen Bedingungen erhält man Spitzenprodukte, die Nase und Gaumen verwöhnen. Und die finden Sie in großer Auswahl im Naturkostladen und mittlerweile auch in den Bio-Regalen der Supermärkte oder in Feinkostläden.

Die Herstellung von hochwertigem Speiseöl und Essig in Bio-Qualität folgt auch heute noch den Regeln traditioneller Handwerkskunst. Bei Essig stehen naturbelassene Gärungsessige aus Wein und Obst ohne chemische Zusätze, wie etwa Schwefel, und ohne Pasteurisierung an der Spitze der Qualitätsskala. Naturbelassenes, natives Öl aus den Kernen und Samen von biologisch angebauten Pflanzen, gewonnen durch rein mechanische Pressung ohne Zusätze und Wärmezufuhr, überzeugt durch seine sortentypische Farbe, das charakteristische Aroma und die wertvollen Inhaltsstoffe.



Foto: BMLFUW

### Naschen macht Spaß

Wer träumt nicht ab und zu vom Schlaraffenland, von Süßigkeiten, die auf Bäumen wachsen, von Gummibärchen-Blumen, Schokoladen-Flüssen und Keksbergen? Naschen macht Spaß! Und es ist gesund - zumindest für die Seele. Ansonsten haben Zucker, Fett und Co. die altbekannten Nebenwirkungen: Karies und Kalorien. Das gilt leider auch für Süßes aus dem Bio-Sortiment.

Das große Plus der Leckereien aus dem Bio-Regal liegt in der Qualität der Zutaten und in der sorgfältigen Verarbeitung. Die meisten Bio-Süßigkeiten werden mit alternativen Süßungsmitteln wie Honig, Apfeldicksaft und Rohrohrzucker gesüßt. Dabei gilt die Devise: so süß wie nötig - und nicht möglichst süß.

Alle Zutaten stammen aus biologischem Anbau und unterliegen strengen Kontrollen. Auf Zusatzstoffe und Aromen wird weitgehend verzichtet. Stattdessen besinnt man sich auf traditionelles Handwerk. Bio-Pralinen zum Beispiel sind Glanzstücke feiner Konditoreikunst.

- Gebäck, Kekse und Müsliriegel
- Schokolade und Pralinen
- Lutscher, Bonbons und Gummibärchen
- Speiseeis

## Bio-Convenience-Produkte

### Wenn's mal schnell gehen muss

Verlockend ist die Imbissbude an der nächsten Ecke - aber gesündere Alternativen bieten Bio-Läden und die Bio-Sortimente in den Supermärkten. Dort findet man eine reiche Auswahl an leckeren, häufig auch vollwertigen Halbfertig- und Fertigprodukten in Bio-Qualität.



Auch Convenience-Produkte werden gemäß den Vorgaben der EG-Bio-Verordnung bzw. der Bio-Anbauverbände hergestellt. Die Einhaltung dieser Vorschriften wird von unabhängigen Bio-Kontrollstellen regelmäßig geprüft. Dies belegt der Aufdruck der Kontrollstellen-Nummer auf dem Etikett. Zusätzlich kann das Bio-Siegel und/ oder das Warenzeichen eines Bio-Anbauverbands auf der Verpackung aufgedruckt sein.

Für die Hersteller von Bio-Fertigprodukten steht die schonende Verarbeitung im Vordergrund. Erstklassige, erntefrisch verarbeitete Produkte garantieren Genuss im Einklang mit der Natur.

- Trockenprodukte
- Konserven aus Glas und Dose
- Tiefkühl-Produkte
- Fertiggerichte und Komponenten
- Backwaren zum Aufbacken