

. . . Obst zum

Anbeißen



# Bio-Obst

Von A wie Apfel bis Z wie Zitrone reicht die Angebotspalette an erntefrischem Bio-Obst. Regionale Früchte überzeugen durch Frische und kurze Transportwege. Exotisches Obst bietet oft neue Geschmackseindrücke und bringt optisch Pepp auf den Teller.



Foto: BMLFUW

Das Plus für unsere Umwelt: Biobauern verzichten beim Obstanbau auf chemisch-synthetische Dünge- und Pflanzenschutzmittel. Umweltfreundliche Anbaumethoden und ausreichend Zeit zum Wachsen und Reifen - das führt zu dem intensiven Geschmack von Bio-Obst. Greifen Sie zu!

Fünf Mal am Tag ein Griff in die Obst- oder Gemüseschale, und schon hat man seiner Gesundheit etwas Gutes getan. Das schmeckt dazu noch ausgesprochen lecker, denn gerade Obst bietet eine ganze Palette an verschiedenen Geschmacksnuancen.

## **Tipp:**

**Frisch geerntet schmeckt's am besten! Beim Obst-Einkauf hilft der beiliegende Saisonkalender in Bildern**

## **STUDIENERGEBNISSE**

„Ist Bio wirklich besser“ von Dr. Alberta Velimirov und DI Werner Müller

- Deutlich mehr Vitamine
  - Bio-Äpfel wiesen höhere Vitamin C-Gehalte auf.
- Mehr sekundäre Pflanzenstoffe
  - Bio-Äpfel wiesen um 19% höhere Phenolwerte auf.
  - Bio-Trauben zeigten einen rund 26% höheren Resvaratrolgehalt (Phenol in der Schale von roten Trauben).
  - Biologisch gedüngte Pfirsiche und Birnen hatten signifikant höhere Polyphenolgehalte.
- Bio-Obst schmeckt besser
  - Bei sensorischen Vergleichen von Äpfeln der Sorten Idared und Golden Delicious wurde die Bio-Variante eindeutig präferiert und als erfrischender, apfeltypisch und harmonisch beschrieben. Die Ergebnisse der Verkostungen gingen einher mit einer signifikant höheren Fruchtfleischfestigkeit bei Äpfeln und einem günstigeren Zucker/Säure-Verhältnis.

## Bio-Obst in der Folie - muss das sein?

Gerade im Lebensmitteleinzelhandel wird Bio-Obst oftmals verpackt angeboten. Diese Maßnahme ist sinnvoll, denn so ist gewährleistet, dass es nicht zu Verwechslungen kommt, wenn Bio- und konventionelle Ware zusammen in Selbstbedienung verkauft werden. Wer auf Verpackungsmüll verzichten möchte, kann lose Ware in Geschäften kaufen, in denen ausschließlich Bio-Ware verkauft wird, z.B. in Naturkost- oder Hofläden, oder auf dem Wochenmarkt am Gemüsestand eines Biobauern.



## Saisonal und regional sind die bessere Wahl!

Greenpeace veröffentlicht "Die Schwarze Liste der Pestizide"

Anfang Februar 2008 hat die Umweltschutzorganisation Greenpeace eine Liste von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln - landläufig als Pestizide bezeichnet - veröffentlicht, die laut einer neuen Studie als besonders gesundheits- und umweltgefährdend einzustufen sind. Im Auftrag von Greenpeace hatten zwei unabhängige Experten insgesamt 1.134 weltweit eingesetzte Pestizide überprüft. 327 von ihnen wurden in die "Schwarze Liste der Pestizide" aufgenommen.

*"In der konventionellen Landwirtschaft werden noch immer in einem alarmierenden Ausmaß hochgefährliche Pestizide auf Obst, Gemüse und Getreide versprüht. Chemikalien, die Krebs auslösen, das Fortpflanzungsvermögen beeinträchtigen oder das Hormon- und Immunsystem schädigen können, gehören nicht in unser Essen." , sagt Manfred Krautter, Chemieexperte von Greenpeace. "Und die Obstproben, bei denen zu viele Ackergifte nachgewiesen wurden, haben in den letzten Jahren deutlich zugenommen".*

Besonders belastet sind laut dieser Studie Tafeltrauben, Salate, Erdbeeren und Zitrusfrüchte.

### Link-Tipp:

**Internetseite von  
Greenpeace**

Die Gefahr, dass Bio-Obst und -Gemüse mit chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln belastet sind, ist gering, da solche Mittel in der biologischen Landwirtschaft gar nicht eingesetzt werden dürfen. Rückstandsfreiheit ist allerdings wegen der allgemeinen Umweltbelastung auch bei Bio-Ware nicht garantiert.

## Heimische Früchte



Foto:BMLFUW

### Frisches aus der Region

In einem natürlichen, artenreichen Umfeld reifen die Früchte langsam zu ihrem vollen Aroma heran. Oft bauen die Bio-Obstbauern auch (wieder) Opas alte Sorten an. Probieren Sie einmal die fruchtig-süße Rubinette, den säuerlichen Gravensteiner und den würzigen Berlepsch.

Bestens angepasst an die regionalen Gegebenheiten, liefern diese Sorten leckere Früchte und tragen zudem zum Erhalt der traditionellen Streuobstwiesen bei.

Doch Bio-Obst aus der Region hat noch mehr zu bieten: Kurze Transportwege schonen die Umwelt und bringen die Früchte direkt vom Feld auf unseren Tisch. Frischer kann Obst nicht sein!

## Gütekategorie Extra für Bio-Obst?



Die Güteklassen beziehen sich auf äußere Qualitätsmerkmale, wie Größe, Form und "Makellosigkeit", nicht aber auf ernährungsphysiologische und biologische Aspekte. Durch den Verzicht auf mineralische Düngemittel und chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel kann bei Bio-Ware nicht immer das gleiche Erscheinungsbild wie im konventionellen Bereich erreicht werden. Daher gibt es Bio-Obst fast nie in der Gütekategorie "Extra".

## Zitrusfrüchte



### Sauer macht lustig

Bio-Zitrusfrüchte wachsen meist auf kleineren Plantagen. Oft leben ganze Familienverbände vom Anbau und Verkauf der Früchte. Die Anbaubedingungen für Bio-Zitrusfrüchte sind streng. Der Einsatz von chemisch-synthetischen Düngern ist ebenso verboten wie die Verwendung von Pflanzenschutzmitteln. Unkraut wird gejätet, Schädlinge werden mit Nützlingen bekämpft, gedüngt wird mit Mist.

Für die Biobauern lohnt sich dieser Einsatz: Ihre Familien leben und arbeiten in einem gesunden Umfeld und die Bio-Früchte werden angemessen bezahlt.

Auch wir profitieren von dieser Sorgfalt: Bio-Zitrusfrüchte reifen so lange am Baum, bis sie ihr volles Aroma erreicht haben. Und nach der Ernte wird die Schale weder mit Konservierungsmitteln oder Wachsen behandelt noch begast. Lediglich der Staub wird mit Wasser abgewaschen. Ohne Bedenken können deshalb mit der Schale von Bio-Zitrusfrüchten Kuchen gewürzt und heiße Getränke wie Tee oder Punsch aromatisiert werden.

## Exotische Früchte



### Die ganze Welt in Ihrer Obstschale

Auch wenn die Bio-Exoten (Bananen, Ananas, Kiwis, Litchis, Mangos, Karambolen, Melonen, Papayas,...) nicht hierzulande angebaut werden - ihr Anbau muss nach biologischen Richtlinien erfolgen. Der Einsatz von chemisch-synthetischen Dünge- und Pflanzenschutzmitteln ist verboten. Stattdessen werden die Pflanzen mit organischem Dünger versorgt; Unkraut und Schädlinge werden von Hand bekämpft.

Während riesige Plantagen mit Monokulturen anfällig sind für Krankheiten und massiven Schädlingsbefall, sind Bio-Plantagen überschaubar und werden meist von einzelnen Kleinbauern oder Kollektiven bewirtschaftet. Eine gut durchdachte Mischkultur hält den Boden gesund und sichert die Erträge. Die Früchte können voll ausreifen und werden erst dann behutsam geerntet. Frisch gewaschen und sorgfältig verpackt, landen sie bald darauf in den Warenregalen von Naturkostläden und Supermärkten oder auf dem Wochenmarkt.

Faire Preise für gute Arbeit - auch dafür steht Bio. Für Biobauern bedeutet dies eine sichere Existenz, für uns sicheren Genuss.

## Trockenfrüchte



### Konzentrierte Energie

Für Bio-Trockenfrüchte (Äpfel, Pflaumen, Feigen, Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Bananen, Ananas, Papayas,...) werden nur einwandfreie Früchte verwendet - natürlich aus biologischem Anbau. Nach der Ernte der voll ausgereiften Früchte werden diese auf Rüttelsieben von Steinen und Blättern befreit. Manche Sorten werden vor dem Trocknen entsteint oder zerkleinert. Getrocknet werden Bio-Trockenfrüchte auch heute noch meist durch Sonnenkraft. Nur bei schlechtem Wetter greift man auf elektrische Energie zurück. Bei der Trocknung verlieren die Früchte etwa 70 Prozent ihres Gewichts in Form von Wasser. Zurück bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe - Mineral- und Ballaststoffe - und jede Menge Geschmack.

Nach der Trocknung werden Bio-Trockenfrüchte weder geschwefelt noch begast. Zum Abtöten eventuell vorhandener Insekten Eier und Larven werden die Früchte schockgefroren oder in einem speziellen Verfahren mit natürlicher Quellschwefelsäure behandelt. Im Haushalt sollten die leckeren Früchtchen in verschließbare Gläser umgefüllt werden - so haben Dörrobstmotten keine Chance. Und Sie können das ganze Jahr über gesunde Früchte aus dem Vorrat naschen.