

Sind Bio-Lebensmittel gesünder?

Bio-Zutaten und Bio-Lebensmittel, was steckt dahinter und lohnt sich der Preisunterschied? Wenn wir unserer Gesundheit, unserer Umwelt und unserer Zukunft etwas Gutes tun wollen, dann lautet die klare Antwort Ja.

Dr. Martina Überall, Expertin der medizinischen Gesundheitswissenschaften und Dozentin an der Pädagogischen Hochschule Tirol, erklärt, warum Bio-Lebensmittel einen Mehrwert haben, der sich bezahlt macht.

Was bedeutet Bio?

Bio ist mehr als der Verzicht auf chemisch-synthetische Pestizide und schnelllösliche Düngemittel. Bio bedeutet, dass die Erzeugung, die Verarbeitung und die Kennzeichnung durch klare gesetzliche Richtlinien geregelt sind und dass deren Einhaltung von unabhängigen Kontrollstellen vom Feld bis ins Regal geprüft wird. Bio bedeutet auch, dass durch die besondere Art der Herstellung



Bereits 22 Bio-Brote von Therese Mölk sind bei Baguette erhältlich. Und das Sortiment wird laufend erweitert.

Fotos: Therese Mölk

unser aller Lebensgrundlagen geschützt werden: fruchtbarer Boden, sauberes Grundwasser oder die Vielfalt von Arten und Sorten (Quelle: BIO AUSTRIA).

Waren aus kontrolliertem biologischem Anbau sind mit einem Zertifikat/Siegel, wie dem von BIO AUSTRIA, gekennzeichnet. Öko-Produkte, landwirtschaftliche Bio-Erzeugnisse und Bio-Lebensmittel enthalten – wie Studien belegen – vereinfacht gesagt mehr von den guten und weniger von den schlechten Inhaltsstoffen.

Was macht Bio-Lebensmittel gesund?

Gesundheitsförderlich sind bei Lebensmitteln insbesondere die so genannten sekun-



Bio-Lebensmittel, so auch die vielen Bio-Brotarten der Bäckerei Therese Mölk, haben einen Mehrwert, der sich bezahlt macht.

dären Inhaltsstoffe. Während die primären (Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße) an unserem Energiestoffwechsel und dem Aufbau der Zellen beteiligt sind, dienen die sekundären unserer Gesundheit, wirken im Idealfall präventiv gegen Krankheiten und verbessern unsere Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft.

Darüber hinaus nehmen sekundäre Pflanzenstoffe positiven Einfluss auf eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen. So dürfen wir im Sommer reife Früchte aus der Region aus bunten Obstregalen genießen. Die darin

enthaltenen Flavonoide (sie färben die reifen Früchte rot, gelb, blau oder violett) tun unserem Körper gut.

Der Gruppe der Phytoöstrogene, die zum Beispiel im Getreide vorkommt, werden viele gesundheitsförderliche Eigenschaften zugeschrieben, daher lohnt sich der Verzehr von Vollkorn.

In Bio-Lebensmitteln haben Laboruntersuchungen einen höheren Anteil an diesen gesundheitsförderlichen sekundären Pflanzenstoffen sowie einen größeren Vitamin- und Mineralstoffgehalt und mehr lebensnotwendige Aminosäuren ergeben.

Wie teuer sind Bio-Lebensmittel wirklich?

In Wahrheit bezahlen Konsumenten Lebensmittel zweimal: einmal an der Kassa im Supermarkt und ein zweites Mal durch die versteckten Kosten, die durch Gesundheits- und Umweltschäden entstehen. Der unsichtbare Preis versteckt sich in Steuern, Abgaben und Krankenkassenbeiträgen. Und wir verlagern die Kosten auch gerne auf die Natur, die Menschen im globalen Süden und unsere Nachkommen.

Studien und wissenschaftliche Berechnungen zeigen: Bio-Lebensmittel sind sogar



Seit 2017 bauen die Tiroler „BIO VOM BERG“-Bauern und -Bäuerinnen Bio-Getreide für Therese Mölk an. Das freut nicht nur die Umwelt, sondern auch den Gaumen.

Foto: Kathrin Koschitzki

günstiger als konventionell erzeugte, nämlich wenn man die wahren Kosten betrachtet, die wir im Laufe unseres Lebens begleichen. Die Folgekosten (Klimakrise, Insektensterben, Vernichtung von Tropenwäldern oder Korallenbänken) stehen nämlich nicht auf dem Preisschild.

Bio-Lebensmittel, so auch die vielen Bio-Brotarten der Bäckerei Therese Mölk, haben einen Mehrwert, der sich bezahlt macht.

Derzeit stammen ca. 20% unserer Lebensmittel in Ös-

terreich aus biologischer Produktion. Es wäre aber möglich, 100% Bio für uns alle zu erreichen, zum Wohl unserer Gesundheit und auch für die Zukunft unseres Planeten!

Bereits 34% der Rohstoffe von Therese Mölk werden in Bio-Qualität angeliefert. Daraus werden 22 Bio-Brote für Baguette gebacken. Aber das soll noch lange nicht alles gewesen sein.

WEITERE INFORMATIONEN ZU GESUNDER ERNÄHRUNG & BROT
www.therese-moelk.at/ernaehrung