

Bei Bioprodukten auf das Siegel achten

12.2.11

Ernährungsberaterin rät: Auf Fertigprodukte verzichten

Wenn ich ins Lebensmittelregal schaue, bin ich ratlos. Nicht erst seit dem Dioxinskandal frage ich mich, was eigentlich gut für mich und meine Familie ist. Ich weiß oft nicht, was ich mit den ganzen Angaben auf den Verpackungen anfangen soll. Was verbirgt sich hinter den Inhaltsstoffen? Gibt es da Tabellen, die mir weiterhelfen können? Sollte ich generell lieber zu Bioprodukten greifen?

ERNÄHRUNGSBERATERIN ANDREA TRAPPE ANTWORTET:

Ihre Verunsicherung ist verständlich. Häufig entsteht der Eindruck, dass wir heute gar nichts mehr essen können. Das ist aber nicht so. Sicherlich sind unsere Nahrungsmittel nicht mehr so unbelastet wie zu Großmutterns Zeiten, was vielleicht als Kehrseite der Industrialisierung gesehen werden kann.

Aber der Ruf nach immer billigeren Nahrungsmitteln, möglichst zu jeder Jahreszeit und am besten noch gleich servierfertig, spielt auch eine Rolle.

Auf den legalen Einsatz einiger Zusatzstoffe kann die Industrie heute nicht mehr verzichten. Ihre Unbedenklichkeit ist nachgewiesen. Um den Anteil von Zusatzstoffen aber dennoch möglichst gering zu halten, sollte sich jeder verdeutlichen, welche Nahrungsmittel zu welcher Jahreszeit in unseren Gegenden wachsen und somit frisch angeboten werden können. Tiefkühlprodukte, die ohne Soßen angeboten werden, sind auch im Winter eine gute Wahl. Je weiter ein Lebensmittel zubereitet und verarbeitet wird, umso höher kann der Anteil der Zusatzstoffe sein. Sie sollten generell auf Fertigprodukte verzichten.

Bei Bioprodukten sollten Sie auf das Bio-Siegel achten. Es ist klein, sechseckig und grün gerahmt. Seit dem Jahr 2001 werden Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft mit diesem staatlichen Siegel gekennzeichnet. Nur Unternehmen, die die Bestimmungen der Öko-Verordnung der Europäischen Gemeinschaft einhalten und sich den vorgeschriebenen Kontrollen unterziehen, dürfen ihre Produkte als Bio- oder Ökoware verkaufen und das Siegel verwenden. bim

i Informationen zu Bio-Siegel und Zusatzstoffen gibt es auf den Seiten des Bundesministeriums für Ernährung auf www.bmelv.de und beim AID-Infodienst auf www.aid.de. Dort stehen auch Tabellen zum Herunterladen bereit.