



BIO-WEGWEISER

GRÜNER markt

Münchner Bio Markt & Bistro

Kunstmühle Anton Lejll

Haidhausen
Weißbürger Straße 5

Perlach
Ottobrunner Straße 133

Wiener Platz
Innere Wiener Straße 52

Zentrum
Lindwurmstraße 80

Öffnungszeiten
Mo. bis Fr. 8 - 20 Uhr
Sa. 8 - 18 Uhr

www.gruenermarkt.de

UR-Körner-Brot ... ganz neu!

FRITZ

MÜHLENBÄCKEREI DE-ÖKO-006

Bioland www.fritz-muehlenbaeckerei.de

Gib mir fünf!

Das Ur-Körper-Brot
der FRITZ Mühlenbäckerei garantiert
Genuss und Gesundheit

Aus fünf Urgetreidesorten mit teilweise jahrtausendalter Tradition wird das Ur-Körner-Brot der FRITZ Mühlenbäckerei gebacken. Dieses schenkt den ganzen Tag Gesundheit und Energie. Lichtkornroggen durchflutet den Körper mit Licht und Wärme. Diese hellkörnige Roggensorte verleiht dem Brot zudem eine gewisse Lockerheit.

Dinkel, schon bei Hildegard von Bingen das zentrale Korn in der Ernährung, ist ein Mineralstoff- und Vitaminlieferant mit hohem Kieselsäuregehalt. Weiterhin enthält Dinkel viele Aminosäuren, die die Produktion heiter stimmender Hormone anregen. Man könnte sagen, Dinkel macht glücklich.

Kamut, die „Seele der Erde“, wie es von den alten Ägyptern genannt wird, ist eine der ältesten Getreidearten. Sie liefert hochwertiges Eiweiß, viele Mineralstoffe und das Spurenelement Selen. Da Kamut einen hohen Lipid-Gehalt aufweist, ist es ein wichtiger Bestandteil in der Ernährung von Sportlern. Einkorn hat weniger Kohlehydrate, aber mehr Eiweiß als Weizen und Dinkel. Der hohe Carotin-Gehalt wirkt sich positiv auf die Sehkraft aus und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Die kräftige, leicht violette Farbe des Purpur-Weizens stammt von den in der Schale enthaltenen purpurfarbenen Anthocyanen. Diese sogenannten „Radikalfänger“ verhindern oxidative Schädigungen von Erbgut, Proteinen und Fetten. Leinsaat ist durch seine Fülle an Ballaststoffen und dem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren ein wichtiger Begleiter für eine ausgewogene Ernährung.

Versteckt im Alltag

In vielen Lebensmitteln sind gentechnisch veränderte Enzyme, Zusatzstoffe und Vitamine enthalten

Davon gehen wohl viele Menschen zunächst nicht aus. Aber bei der Herstellung bestimmter Enzyme, Zusatzstoffe und Vitamine sind auch gentechnisch veränderte (gv) Mikroorganismen wie zum Beispiel Bakterien, Pilze und Hefen mit im Spiel. Wie das Umweltinstitut München berichtet, nutzt die Lebensmittelindustrie derzeit in circa 40-50 Prozent ihrer Herstellung bestimmte Eigenschaften der Gentechnologie, um die Produktion solcher Stoffe wirtschaftlicher zu machen, allerdings werden potentielle gesundheitliche Folgen dabei außer Acht gelassen. Somit landen Enzyme, Zusatzstoffe und Vitamine in unserem Essen, ohne dass wir etwas davon wissen. Denn für Lebensmittel, die mit Hilfe von gv Mikroorganismen hergestellt werden, besteht keine Gentechnik-Kennzeichnungspflicht.

Ohne Deklaration

Wird beispielsweise Käse mit dem Enzym Chymosin hergestellt, welches von gentechnisch veränderten Mikroorganismen stammt, so muss dies nicht deklariert werden. Auch bestimmte Konservierungsstoffe, die beispielsweise in Käse, Grießpudding, Süßigkeiten, Säuglingsnahrung oder Back- und Fleischwaren verwendet werden oder Geschmacksverstärker, die sich in Suppen, Soßen oder Fertigprodukten wiederfinden, aber auch Aromastoffe wie Vanillin in Schokolade, Eis und Backwaren und die Vitamine B12, B2 und C werden häufig mit gv-Mikroorganismen hergestellt, ohne dass der Verbraucher darüber informiert werden muss. Ebenfalls nicht kennzeichnungspflichtig sind Zusatzstoffe, die mit konventionellen Mikroorganismen hergestellt werden – so der Fall bei Bakterien, die mit Glucose aus gentechnisch verändertem Mais ernährt werden. Werden Zusatzstoffe direkt aus gv Pflanzen hergestellt, wie Lecithin, das größtenteils aus gv Soja hergestellt wird und sich in einer großen Anzahl von Produkten befindet, dann muss dies auf der Zutatenliste als „aus genetisch veränderten Sojabohnen“ stehen. Wer also sicher gehen will, dass Lebensmittel keine Gentechnik enthalten, der sollte beim Einkauf auf die „Ohne Gentechnik“ und „Bio“-Siegel achten.



Produkte mit dem Bio-Siegel sind laut Umweltinstitut München nicht mit gentechnisch veränderten Zutaten hergestellt.

F.: ©BLE, Bonn/Menzler