



SABRINA LORENZ bei einer kurzen Kaffeepause an der Theke

Sabrina Lorenz, 24, Café-Besitzerin

„Bei mir isst man regional“

Nach dem Abitur erfüllte sich **Sabrina Lorenz** ihren Traum: „Ich wollte schon immer ein Café haben und es sollte etwas Besonderes sein.“ Das ist der Oberpfälzerin geglückt. Die Einrichtung ihres Münchner Cafés „Lotti“ gleicht einem rosafarbenen Mädchenraum. Wie das Mobiliar ist auch das Essen mit Liebe ausgewählt: „Ich serviere fast nur Zutaten aus meiner Heimat.“ Den Käse macht Tante Berta, die Bioeier sind vom befreundeten Bauern Franze und die Wurst stammt aus der Metzgerei ihres Großcousins. Im Café gibt es selbst gemachte Marmelade, Kräuternessig, Eier und Käse zu kaufen.



ANGELIKA FURTMAYR macht ihren Holunderbeersaft selbst

Angelika Furtmayr, 54, Hausfrau

„Gutes Essen hält mich fit“

Vieles, was die Familie zum Leben braucht, erntet **Angelika Furtmayr** im eigenen Garten. Im Topf landet nur, was Saison hat. „Im Winter gibt es halt Möhren, Kohl und Eingemachtes.“ Gesundes Essen im Einklang mit der Natur ist ihr wichtig. „Meine Eltern waren das genaue Gegenteil und beide kämpften mit Übergewicht, Diabetes und Bluthochdruck.“ Deshalb versucht die Oberbayerin auch, ihre Bio-Philosophie an ihre beiden Söhne (23 und 16 Jahre) weiterzugeben: „Es freut mich, dass vor allem mein Ältester genauso gern Bio isst wie ich.“

Statt täglich FLEISCH – lieber selten und Bioware!

► einem Kilo Rindfleisch entstehen 13000 Gramm Kohlendioxid (CO₂), ähnlich viel wie bei einer 100-Kilometer-Fahrt mit einem neueren Auto. Ein Kilo Gemüse kommt auf nur 150 Gramm CO₂. Auch der Wasserverbrauch ist enorm: Bis zu 20000 Liter Wasser benötigt die Viehwirtschaft für ein Kilo Fleisch, ein Kilo Weizen kommt mit 50 Litern aus. Die Lösung: „Man muss nicht vegetarisch leben, sollte aber seltener und dafür Biofleisch mit einer deutlich besseren Ökobilanz kaufen“, rät **Prof. Carola Strassner**, Ernährungsökologin der Fachhochschule Münster.

Gesundheitsfaktor: Um gesund zu leben, braucht man nicht täglich Fleisch. Im Gegenteil: Ein Zuviel, insbesondere an roten Fleisch- und Wurstwaren, kann das Risiko für Darmkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes erhöhen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt pro Woche ein bis zwei kleine Portionen (etwa 150 Gramm).

4. Öfter Bio wählen! Wer Produkte in Bioqualität einkauft (erkennbar am EU-Biosiegel), fördert ökologischen Landbau. Ökobauern kultivieren Obst, Gemüse, Getreide und Futtermittel so, dass Bodenfruchtbarkeit und Artenvielfalt erhalten bleiben. Chemie ist tabu, sowohl beim Dünger als auch bei der Schädlingsbekämpfung. „*Biolandbau verbraucht nachweislich weniger Ressourcen als konventioneller Anbau*“, erklärt Ökotrophologin Strassner. Wer Bio kauft, kann sich sicher sein, dass auch Bio drinsteckt. „*Es gibt keine Lebensmittelkennzeichnung in Europa, die so streng kontrolliert wird wie Bio*“, so Strassner.

Gesundheitsfaktor: Eine umstrittene Analyse der US-Universität Stanford lässt vermuten, dass Bioprodukte weder mehr Vitamine noch mehr Mineralien enthalten. Aber dafür sind Biolebensmittel unbelastet von Schadstoffen wie Pestiziden.

5. Genau hinsehen! Längst bekannt ist das Fair-Trade-Siegel. Es steht für humane Arbeitsbedingungen und umweltschonende Produktion. Immer mehr Hersteller legen Wert auf Nachhaltigkeit: Das Label Pro Planet der Handelskette Rewe kennzeichnet Produkte, die umweltfreundlicher hergestellt und verarbeitet wurden. Nahrungsmittelriese Unilever (z. B. Knorr) reduzierte seinen CO₂-Ausstoß seit 1995 um 41 Prozent, den Wasserverbrauch um 65 Prozent. Auch beim Getränkekauf kann man Naturbewusstsein zeigen: Firmen wie Römerquelle und Gerolsteiner sparen Strom und Ressourcen und wurden dafür als Green Brands ausgezeichnet (www.green-brands.org). Noch „grüner“: Trinkwasser aus dem Hahn verbraucht bis zu 1000 Mal weniger Energie als Flaschenwasser.

Gesundheitsfaktor: Wer einmal sensibilisiert ist, weiß meist besser, was dem Körper gut tut. „*Studien zeigen, dass achtsame Verbraucher automatisch eine gesündere Lebensmittelauswahl treffen*“, so Strassner. ►

WO BIO DRAUF STEHT, IST WIRKLICH BIO DRIN