

Bio

MIT KLEINEM BUDGET

Noch nie standen so viele Bioprodukte in den Regalen wie heute. Bio boomt. Manch ein Kunde klagt: „Gut, aber zu teuer!“ Ein Vorurteil?



Silke Schulz legt ein Netz mit Mandarinen in ihren Einkaufswagen zu den Äpfeln, Tomaten, zur Gurke und den zwei Litern Milch. Alles Bioware, denn darauf legt die Arztsekretärin wert. Andere Produkte wie Backwaren, Fleisch oder Joghurt kauft sie aus konventioneller Produktion. Eigentlich würde sie – auch der Gesundheit ihres kleinen Sohnes zuliebe – gerne mehr Bio kaufen, aber das lässt der Geldbeutel der jungen Mutter nicht zu. Deshalb beschränkt sie sich auf Obst, Gemüse und Milch.

Genau wie ihr geht es vielen Käufern: Sie sind überzeugt, dass biologisch erzeugte Produkte besser sind. Des Preises wegen bestücken sie damit aber nur einen Teil ihres Einkaufskorbs. Eben mit Produkten, bei denen ihnen Bioqualität am sinnvollsten erscheint.

Aber sind Biowaren wirklich teurer als herkömmliche Produkte? Manches Obst und Gemüse wie Möhren, Kartoffeln und Äpfel aber auch Hülsenfrüchte, Nudeln und Mehl halten einem Preisvergleich mit konventionellen Markenprodukten aus einem Supermarkt stand. Das gilt zum Teil auch für Milch und Milchprodukte. Wird jedoch mit Discounterware verglichen, kann Bio preislich nicht mithalten.

Deutliche Unterschiede im Preis sind vor allem bei Fleisch und Fisch zu verzeichnen. Das hat mehrere Gründe: Bei Bioprodukten haben die Tiere mehr Platz zum Leben und das Futter hat Bioqualität. Außerdem werden keine Masthilfen verwendet. Das bedeutet, dass die Aufzucht länger dauert und das Schlachtgewicht geringer ist. „Dennoch sind tierische Produkte preiswert, nämlich ihren Preis wert“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin Heike Niemeier. „Biofleisch hat infolge der artgerechten Haltung und Fütterung eine bessere Fettqualität und bessere Aromastrukturen. Zu den gesundheitlichen und geschmacklichen Vorteilen kommt, dass die Umwelt geschont wird.“

Bioprodukte zu kaufen sei auch bei nicht-tierischer Ware sinnvoll. Bei Obst und Gemüse aus Bioanbau sei neben der geringeren Schadstoffbelastung besonders die größere Menge an sekundären Pflanzenstoffen bedeutend, meint Heike Niemeier. Neuere Forschungen haben ergeben, dass diese Stoffe zum Geruch, zur Farbe und zum Aroma der Pflanze beitragen – und von ihnen bildet die

Immer mehr Kunden entscheiden sich im Supermarkt für Bio-Produkte

Pflanze um so mehr, je langsamer sie wächst. Bei „Exoten“ wie Bananen, Kaffee und Cashewkernen könne der Bio-Käufer sich stark machen für eine schonendere Landwirtschaft und bessere Arbeitsbedingungen in aller Welt.

Ob Bio gekauft wird oder nicht, hat nicht immer mit dem Einkommen zu tun. „Es hängt viel mehr von der Wertigkeit ab, die ich Bioprodukten gebe“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin. Es gibt Studenten oder auch weniger gut situierte Familien, die Bio kaufen, weil sie es aus gesundheitlichen, moralisch-ethischen Gründen sowie der Umwelt zuliebe wichtig finden. Genauso gibt es einkommensstarke Käufer, die auf Bioprodukte verzichten und stattdessen konventionelle Billigware kaufen.

Silke Schulz blickt zufrieden auf die Mandarinen in ihrem Wagen und dann auf ihren kleinen Sohn. „Mandarinen aus konventioneller Produktion würde ich meinem Sohn ungerne in die Hand geben. Die fühlen sich so künstlich an. Das kann ja nicht gesund sein.“ ●

Einkaufstipps



Ernährungswissenschaftlerin Heike Niemeier gibt Tipps für günstiges Einkaufen von Bioprodukten.



Für den Kauf von Bioprodukten gilt oft, was auch sonst gilt:

- Ein Einkaufszettel oder Wochenplan hilft, Impulskäufe zu vermeiden.
- Nicht mit leerem Magen einkaufen!
- Auf Angebote achten – nicht nur bei frischen, sondern auch bei haltbaren Lebensmitteln wie Nüssen, Säften, Obstmus oder Tiefkühlprodukten.
- Großpackungen kaufen, falls die tatsächlich günstiger sind und falls sie rechtzeitig verbraucht werden.
- Regional und saisonal einkaufen.
- Hochwertige, aber günstige Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Kohl, Kürbis oder Möhren häufiger kaufen.
- Selber kochen, denn Fertigprodukte sind teurer.