

BIO



Infopost Familientisch

Bezeichnungen wie „natürlich“ oder „umweltgerecht“ klingen gut, sind aber rechtlich nicht geschützt. Verlässlich sind hingegen die Begriffe „Bio“ und „Öko“.

Echtes Bio erkennen

Achten Sie bei verpackten Lebensmitteln auf das EU-Bio-Logo. Es garantiert u.a. mindestens 95 % Bio-Zutaten, Gentechnikfreiheit, artgerechtere Tierhaltung, den Verzicht von organisch-synthetischen Pflanzenschutz- und chemisch-synthetischen Düngemitteln und deutlich weniger Zusatzstoffe in der Weiterverarbeitung.



Das deutsche Bio-Siegel

Das sechseckige deutsche Bio-Siegel gibt es schon länger. In seinen Anforderungen ist es mit dem EU-Bio-Logo vergleichbar. Da in Deutschland bereits gut bekannt, geben es Hersteller gerne gemeinsam mit dem verpflichtenden EU-Bio-Logo an.



Weitere Bio-Siegel

Siegel von Bio-Anbauverbänden wie Bioland, Demeter und Naturland gehen noch einen Schritt weiter. Die Kriterien entsprechen mindestens denen des EU-Bio-Logos und enthalten weitere striktere Verbandsregeln wie zum Beispiel die Begrenzung der maximalen Transportzeit der Tiere zum Schlachthof auf 4 Stunden (statt 8 Stunden).

Vorsicht bei Werbeaussagen

Begriffe wie „unbehandelt“, „naturgedüngt“ oder „kontrollierter Anbau“ sind kein Hinweis auf Bio-Produkte. Zu erkennen sind verpackte Bio-Lebensmittel immer am EU-Bio-Logo.

**Bio-
Siegel**

Tipp

Viele Bio-Produkte kommen aus dem Ausland. Ein Blick auf die Herkunft lohnt sich. Diese steht direkt beim EU-Bio-Logo: „EU-Landwirtschaft“, „Nicht-EU-Landwirtschaft“ oder „EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft“. Die Angabe „deutsche Landwirtschaft“ weist auf 98% Zutaten aus Deutschland hin.

i

Hier gibt's weitere Infos





Rezeptidee

BIO

Kichererbsen- eintopf



KI-generiertes Bild



Zutaten für 4 Portionen

- 1 Dosen Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- etwas Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- ca. 500 g Cherrytomaten oder passierte Tomaten
- ca. 200 ml Gemüsebrühe
- ca. 100 g frischer Spinat
- frischer Basilikum
- Parmesan
- 1-2 Burrata
- Gewürze (Jodsalz, Pfeffer)
- Etwas Knoblauch
- 200 g Reis

Zubereitung

1. Den Reis in einem Sieb waschen und kochen
2. Kichererbsen waschen und abtropfen lassen
3. Gehackte Zwiebel in Olivenöl anschwitzen
3. Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Knoblauch hinzugeben und kurz anbraten
4. Tomaten und Kichererbsen dazu geben
5. mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen
6. frischen Spinat hinzugeben und 5 weitere Minuten köcheln lassen
7. Basilikum waschen und hinzugeben
8. Parmesan unterrühren, mit Burrata toppen und zusammen mit dem Reis servieren

Tipp

Hier finden Sie weitere saisonale Rezepte

