

## **Tip: Gesund mit Bio in der Fastenzeit**

Verzicht ist nicht die einzige Möglichkeit, um Ernährungsziele in der Fastenzeit zu erreichen. Gerade die Zeit vor Ostern bietet die Gelegenheit, regional und bewusst zu konsumieren. Neben dem wohltuenden gesundheitlichen Aspekt, unterstützt der Konsum von Bio-Produkten die Tiroler Landwirtschaft.



„Fasten heißt vor allem, gesünder zu essen und dem Körper etwas Gutes zu tun“, bemerkt BIO vom BERG Geschäftsführer Björn Rasmus. Der Konsum von Bio-Produkten trägt bereits viel zu einer ausgewogeneren, gesunden Lebensweise bei. Zusätzlich unterstützen BIO vom BERG KundInnen die regionale Landwirtschaft und leisten ihren Beitrag zum Umweltschutz.

Werbung

## **Warum ist Bio gesund?**

Die knapp 500 BIO vom BERG-ProduzentInnen unterliegen strengen Richtlinien und Kriterien hinsichtlich Lebensmittelanbau und Tierhaltung. Ökologisch kontrollierter Anbau bedeutet, auf gentechnische Veränderungen zu verzichten und die Erzeugnisse nicht mit Kunstdünger oder synthetischen Pestiziden zu behandeln. In vielerlei Hinsicht sind Bio-Waren deshalb besser und verträglicher für den menschlichen Körper als herkömmliche Lebensmittel. Sie enthalten meist weniger Wasser, dafür mehr Vitamine und Mineralstoffe. Chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel verwenden Bio-Landwirte nicht. Diese können nicht nur für die Umwelt, sondern auch für Menschen schädlich sein. Zudem werden Tiere in Bio-Betrieben nur in Ausnahmefällen mit Medikamenten behandelt. „Unsere Bäuerinnen und Bauern orientieren sich an strengen Vorgaben. Sowohl KonsumentInnen als auch die Natur profitieren von der Bio-Landwirtschaft“, erklärt Rasmus.

## **Weniger, dafür Bio**

Gerade in der Fastenzeit gilt es, bewusst zu hinterfragen, was der eigene Körper braucht und worauf man verzichten kann. Für viele Menschen ist es ratsam, generell weniger zu Essen und vor allem – Junk Food und Fertigprodukte vom Menüplan zu streichen. Das gesparte Geld in hochwertige Bio-Produkte zu investieren, hält der BIO vom BERG-Geschäftsführer für sehr sinnvoll: „Bio-Lebensmittel kosten vergleichsweise ein wenig mehr, damit wir unseren ProduzentInnen faire Preise bieten können“, so Rasmus. Die Fastenmonate eignen sich also gut, um weniger – dafür aber Bio-Erzeugnisse – zu konsumieren.

## **Mehr Tiroler Bio-Fans**

Dass Bio-Lebensmittel in Tirol immer beliebter werden, zeigt die Bilanz von Tirols unabhängiger Erzeugermarkte. Seit der Gründung im Jahr 2002 verzeichnete BIO vom BERG stetige Umsatzsteigerungen. „Über 12 Millionen Euro Gesamtumsatz pro Jahr sind für uns ein Beweis, dass immer mehr Menschen Wert auf Regionalität und Nachhaltigkeit legen“, freut sich der Geschäftsführer. Anfang 2021 fehlen jedoch die TouristInnen in Tirol, die in den Ferienorten einen erheblichen Teil des Umsatzes bewirken. Umso wichtiger ist es, dass vermehrt heimische KäuferInnen den Wert der Tiroler Bio-Lebensmittel schätzen. BIO vom BERG bietet seine Produkte beim größten Vertriebspartner MPREIS an. Dadurch haben KonsumentInnen in allen Teilen des Landes Zugang zu regionalen Bio-Waren.

## **Bäuerinnen und Bauern hilft's**

Nicht nur in der Fastenzeit lohnt es sich, öfter BIO vom BERG Produkte in den Einkaufswagen zu legen. „Von den steigenden Umsätzen profitieren in erster Linie unsere kleinstrukturierten Tiroler Landwirte“, betont der Geschäftsführer. Die 500 Bio-Bäuerinnen und Bauern versorgen bewusste KonsumentInnen zuverlässig mit hochwertigen, regionalen Erzeugnissen wie Milchprodukten, Wurst- und Fleischwaren, Obst, Gemüse oder Getränken.

BIO vom BERG steht für Bio-Produkte aus der kleinstrukturierten, familiengeprägten Landwirtschaft Tirols. Klein- und Kleinstunternehmen stehen hier im Fokus.

**Besuchen Sie uns auf: [fleischundco.at](http://fleischundco.at)**