

Lees bij de volgende tekst eerst de vraag voordat je de tekst zelf raadpleegt.

## Tekst 12

# Die wichtigsten Lebensmittel im Check

## Milch

**Optik:** Milch kann man nicht ansehen, ob sie qualitativ gut oder schlecht ist. Glasflaschen sind meist teurer als Tetrapacks – über die Qualität sagt das nichts.

**Geschmack:** Der Geschmack frischer Milch hängt vom Fettgehalt ab: je weniger, desto wässriger.

**Gesundheit:** Je mehr Omega-3-Fettsäuren in der Milch enthalten sind, desto gesünder ist sie. Leider wird der Omega-3-Gehalt nirgends angegeben.

**Preis:** Bio-Milch: ca. 1 Euro pro Liter, Discounter: ca. 50 Cent.

**Fazit:** In Deutschland gibt es viele sehr große Molkereien. Diese mischen in ihren Tanks Hunderttausende Liter verschiedener Höfe. Ob teuer oder billig ist egal. Ausnahme: Sie holen Milch direkt von einem Hof.

## Obst und Gemüse

**Optik:** Die Produkte sollten saftig aussehen. Achtung: Manche Supermärkte besprühen die Ware mit Wasser, damit sie glänzt. Prüfen Sie die Festigkeit.

**Geschmack:** Am besten schmecken Obst und Gemüse bei kurzem Lieferweg. Regionale Produkte kaufen!

**Gesundheit:** Je kürzer der Weg vom Baum/Feld in Ihren Einkaufskorb, desto mehr Vitamine stecken drin.

**Umwelt:** Meiden Sie Flugware wie Mangos. Die Beförderung belastet die Umwelt stark.

**Preis:** Geld sparen kann man bei sogenannter B-Ware (krumm, aber frisch).

**Fazit:** Gutes Gemüse und Obst müssen nicht teuer sein. Regional ist oft besser und billiger als Bio.



## Brot

**Optik:** Eine knackige Kruste und eine unregelmäßige Form deuten auf Handarbeit hin, eine unnatürliche Färbung und geringes Gewicht auf Aufbackware. 70% unseres Brotes kommen aus der Fabrik.

**Geschmack:** Brot muss duften, Mehlsorten müssen klar zu schmecken sein.

**Gesundheit:** In Fertigware stecken Stoffe, die das Brot haltbar oder geschmackvoll machen. Nicht ungesund, aber eben Chemie.

**Umwelt:** Plastikverpackungen für Aufbackware aus Fabriken und Lkw-Touren zu Supermärkten belasten die Umwelt. Der Bäcker backt und verkauft an einem Ort – in Papiertüten.

**Preis:** Brötchen vom Bäcker: ca. 35 Cent, Supermarkt: ca. 25 Cent, Discounter: ca. 15 Cent.

**Fazit:** Kaufen Sie beim Bäcker, der noch selbst backt! So stirbt das Handwerk nicht aus und Sie bekommen was für Ihr Geld.

## **Butter**

**Optik:** Butter sollte im Sommer etwas mehr Farbe haben als im Winter. Grund: Kühe, die draußen weiden dürfen, ernähren sich im Sommer anders. Achten Sie auf das Label „Ohne Gentechnik“. Gute Butter lässt sich gut streichen.

**Geschmack:** Auf keinen Fall darf die Butter ranzig schmecken.

**Gesundheit:** Vitamin A, E, D und K sind in Butter enthalten. Sie schützen unsere Zellen.

**Preis:** Supermarkt: Bio-Butter: ca. 1,80 Euro, Discounter: ca. 1 Euro.

**Fazit:** Wenn es um die Qualität geht, ist bei Butter aus dem Supermarkt der Preis nebensächlich.

*naar: [www.bild.de](http://www.bild.de), 19.03.2014*