

Gesund und genussvoll in den Tag

Die „wichtigste“ Mahlzeit des Tages kann vielseitig sein und in vielerlei Hinsicht nachhaltig

Für die Meisten startet der Tag mit einem leckeren Kaffee. Nicht nur in Italien, auch hierzulande trinken Menschen mehrere Tassen davon täglich. Die Sorten des täglichen Wachmachers, die unter der Marke Biog erhältlich sind, sorgen dabei nicht nur für den ersten Genussmoment des Tages, sie sind auch „fair“ – und kommen dazu noch aus kontrolliert biologischem Anbau.

Der geschmacklich als „kräftig“ bekannte Arabica-Kaffee ist bei Biog als „Café biologique“ in ganzen Bohnen und in zwei Größen erhältlich, 500 und 1 000 Gramm. Zuhause gemahlen, kann der Kaffee dort nicht nur maximal frisch aufgebriht werden, sondern er verströmt auch einen herrlich aromatischen Duft. Wenn es schneller gehen soll, ist seit letztem Sommer auch eine gemahlene Version dieses beliebten „Allrounders“ in der 500 Gramm-Packung erhältlich. Und auch die puren Espresso-Fans werden bedient mit dem „Biog Espresso“ als Bohne in der 1kg-Tüte, auch er ein bio & fair – Genuss. Im Verarbeitungsprozess aller Biog-Kaffees kommt übrigens ein lokales Unternehmen zum Zuge: die Rösterei „Torrefaction Bruno“ mit Sitz in Windhof, die Kaffeebohnen röstet, mahlt und verpackt.

Die Vitaminbombe am Morgen

Für den Vitaminkick zum Start in den Tag sind Bio-Fruchtsäfte ein guter Begleiter – zum Beispiel der Biog-Orangensaft aus frisch gepressten Orangen. Die ausschließlich fruchteigene Süße mit der typischen, leichten Säure der Zitrusfrucht bringt den Süden authentisch und gesund ins Glas, auch im Winter. Reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind auch die anderen Säfte. Der Bio-Multijus setzt

sich zu 92 Prozent aus Mehrfruchtsaft und acht Prozent aus Möhrensaft zusammen. Orangen, Äpfel, Birnen, Mangos, Maracujas, Guaven und Granatapfel zaubern ein exotisch-gesundes Fruchtvergnügen aus zertifizierter Bio-Landwirtschaft.

Die Fruchtsaftkellerei Beutelsbacher, die als Familienunternehmen auf eine über 80-jährige Geschichte zurückblickt, produziert und füllt die Bio-Säfte für Biog, der Marke der Bio-Bauere-Genossenschaft Lëtzebuerg und des Bio-Großhändlers Biogros, in 700ml-Mehrwegglasflaschen ab.

Süß oder herzhaft?

Für die einen ist es ein Croissant mit Konfitüre, für andere Müsli mit Obst, wieder andere mögen es herzhaft oder lieben ihr Frühstücksei: Frühstück ist eine individuelle Angelegenheit, doch es kann mit Bioprodukten rundum „gut“ sein.



Wer leicht in den Tag starten will, der greift morgens zu Müsli und Flakes. Getreide- und Körnermischungen mit Milch oder Joghurt vermischt sind über Generationen hinweg beliebt und so ist die Variationsvielfalt heutzutage schier unendlich. Zu eher klassischen Mischungen wie Nuss-, Schoko- und Beeren-Müsli sind bei Biog im letzten Jahr die Sorten Schoko- und Hafer-Crunchy hinzugekommen. In Zusammenarbeit mit der 700 Jahre alten Bohlsener Mühle in der Lüneburger Heide werden auf Basis von Hafervollkorn und weiterem Bio-Getreide knusprig geröstete Hafer-Flakes hergestellt. Klassisch zubereitet werden die Biog-Müslis z.B. mit Milch oder Joghurt und frischem Obst.

Die Milchprodukte aus der hauseigenen Molkerei in Niederkerschen sind dazu bestens geeignet und runden den Geschmack der Müsli-Mischungen dank der schonenden Herstellung und dem Erhalt ihrer natürlichen Mikroflora ab. Die Biog-Molkerei ermöglicht den Biog-Betrieben in der Oikopolis-Gruppe seit fünf Jahren eine eigenständige und unabhängige Verarbeitung ihrer Bio-Milch und somit auch eine artgerechte, ökologische Milchkühhaltung mit viel Weidegang und Grünfütter. Die Label „fair & associative“ und „Fairtrade“ stehen für das gegenseitige Verständnis und ein faires, respektvolles Miteinander aller an der Herstellung der Produkte beteiligten Partner. Das Label „Bio Lëtzebuerg“ garantiert, dass die Milch von Luxemburger Bio-Milchbetrieben stammt.

Vom „Gebeess“ zur „Schockelasbotter“

Nicht nur Franzosen lieben ein frisches Croissant mit Konfitüre. Für Konsumenten mit ähnlicher

Vorliebe führt der Weg dann schnurstracks zur Backtheke ihres Bio-Geschäfts, wo frische Boulangerie-, Viennoiserie- und Pâtisserieprodukte in der Auslage zu finden sind – natürlich alles in Bio-Qualität. Ob zum Brot oder zu süßem Blätterteiggebäck, die Biog-Gebeess-Sorten sind ideale Partner. Hergestellt werden die fruchtigen Aufstriche, die es in verschiedensten Sorten von „Ärdbier“, „Hammibier“, „Aprikose“ über „Molbier“, „Rubbarb“ und „Mirabelle“ bis hin zu „Fige“ gibt, von der französischen Firma Coto terra. Die Früchte werden nach traditioneller Rezeptur in Remouillé im Loire-Tal verarbeitet. Wer mehr Frucht und weniger süß mag, dem bietet das Biog-Sortiment seit kurzem auch die Sorten Erdbeere, Himbeere

re und Aprikose mit 30 Prozent weniger Zucker als herkömmliche Konfitüren.

Schokocreme-Liebhaber hingegen greifen zur „Bio-Schokelasbotter“ von Biog in den Geschmacksrichtungen „Noss“, „Donkel“ und „Mandel“, die von einem französischen Familienbetrieb ebenfalls im Loire-Tal hergestellt werden – ganz ohne Palmöl und ohne jegliche Zusatzstoffe.

Zu guter Letzt fehlt nur noch „Bio-Hunneg aus Lëtzebuerg“ und „Bio-Hunneg mat Propolis“. Sie machen sich auf dem Brot so gut wie im Tee – und können noch dazu das Immunsystem stärken. Süß und gesund schließt sich also auch hier nicht aus und hilft uns, gut durch die kalte Jahreszeit zu kommen!



Biog – Bio-Bauere-Genossenschaft Lëtzebuerg
13, rue Gabriel Lippmann – L-5365 Munsbach
www.biog.lu