

Orangensaft. Das Angebot im Bioladen geht jedoch weit darüber hinaus. Eine Spezialität der Bio-Mostereien sind auch besondere Saftmischungen, zum Beispiel aus Apfel und verschiedenen exotischen Früchten.



Was sind Muttersäfte?

Eine Besonderheit im Bioladen sind Mutter- oder Ursäfte. Das sind reine, 100-prozentige Säfte von Beeren und anderen Früchten, die wegen ihres intensiven Geschmacks und des hohen Fruchtsäuregehalts nicht pur getrunken werden. Dazu gehören Schlehe, Preiselbeere, Sanddorn oder Schwarze Johannisbeere. Solche Muttersäfte eignen sich gut für Mixgetränke oder zur Nahrungsergänzung.

Meist zeichnen sich die dabei eingesetzten Säfte aber auch durch einen hohen Gehalt an Vitaminen und anderen wertvollen Inhaltsstoffen aus. So stellen Acerola-Kirsche, Sanddorn und Hagebutte mit ihrem hohen Vitamin-C-Gehalt alle Zitrusfrüchte in den Schatten. Aprikosen und Bananen sind reich an Magnesium und Kalium. Beta-Carotin findet sich im Saft von Hagebutten, Aprikosen und Blutorange in beachtlichen Mengen. Traubensaft enthält mit Procyanidin und Resveratrol zwei Stoffe, die wegen ihrer krebshemmenden Wirkung Schlagzeilen machten.

Ein zusätzliches und nicht unerhebliches Plus für die Gesundheit: Biofrüchte wachsen ohne die im konventionellen Obstbau reichlich eingesetzten Pestizide heran.

Leo Frühschütz



«Ein paar Tage im Kühlschrank schadet den wenigsten Weinen, nicht selten gewinnen sie sogar.»

Stefan's Keller

Was tun mit einer angebrochenen Flasche? Vergessen Sie allen technischen Schnickschnack.

Kinder haben die fantastische Gabe, Dinge unvoreingenommen zu betrachten und verblüffende Fragen zu stellen. Zum Beispiel: Was ist der Vorteil, dass der Himmel unendlich ist? Etwas einfacher ist die Frage zu beantworten, warum eine Weinflasche meist 75cl Inhalt hat. Zur Auswahl stehen mehrere Antworten: Weil es das Mass ist, das früher eine Person zu einem Essen zu trinken vermochte, und heute eher zwei zu trinken vermag. Oder: Weil ein Kilo Trauben etwa 75cl Wein ergibt. Oder: Wir wissen es nicht.

Wie auch immer: Das vorgegebene Mass stimmt oft nicht mit unseren Bedürfnissen überein. Was tun mit einer angebrochenen Flasche, die nicht dem Kochweinvorrat zugeschlagen werden soll? Vergessen Sie all den Schnickschnack mit den Geräten, die Luft absaugen oder mit Stickstoff überlagern. Stellen Sie die Flasche, ob weiss oder rot, einfach in den Kühlschrank, die

Kälte konserviert gut genug. Ein paar Tage im Kühlschrank schadet den wenigsten Weinen, nicht selten gewinnen sie sogar durch die Sauerstoffdusche. Wer

vergisst, den Roten rechtzeitig rauszustellen, der zögere nicht, ihn unter dem heissen Strahl des Wasserhahns sorgfältig auf die gewünschte Temperatur zu bringen.

Wem das alles ein bisschen hemdsärmelig und zweifelhaft erscheint, dem sei

der BIB empfohlen. BIB ist das Akronym für Bag in Box, für Wein im Schlauch, verpackt in einer Schachtel. Dank dem Hahn kann man immer genau so viel Wein wie gewünscht abzapfen. Da dies ohne Luftzufuhr geschieht, ist der angebrochene BIB während Wochen haltbar.

Stefan Keller ist Redaktor der «Schweizerischen Weinzeitung». In der Valtellina, Lombardei, produziert er mit den I Vinatori aussergewöhnliche Weine.



«Während Wochen haltbar: Wein im Schlauch»