

# Das tägliche Glas Wein – ein purer, gesunder Genuss

Von Erica Bänziger

Wein ist ein edler und wichtiger Bestandteil der wissenschaftlich anerkannten mediterranen Ernährung. Denn Wein, so weiss die Wissenschaft heute, enthält reichlich gesundheitlich wertvolle Polyphenole, die als potente Antioxidanzien wirken. Von diesen sekundären Pflanzenstoffen findet man nachweislich bei Bio-Produkten bis zu 60% mehr als in konventionellen Produkten. Dieses gesundheitliche Plus spricht zusätzlich für den Genuss von Biowein, das andere Plus für mich persönlich ist die Ökologie bei dessen Herstellung. Neben Biowein gehört für mich auch bestes (natives) Olivenöl extra vergine als fester Bestandteil zur Mittelmeerkost. Beides zusammen schmeckt erfreulicherweise weder nach Askese noch nach Diät, im Gegenteil: Es riecht und schmeckt nach Ferien, Sonne und Süden!

Ich geniesse bevorzugt Bioweine und lebe in einem schönen Tessiner Dorf mit Weinbautradition. Nur leider produziert hier kein Winzer Biowein, was bei der Merlot-Traube im feucht-warmen Tessinerklima schlicht unmöglich ist. Was aber der konventionelle Weinbau in der Praxis bedeutet, das erlebe ich leider oft, wenn neben meinem kleinen Gemüse- und Kräutergarten, den ich selbstverständlich biologisch pflege, mein Nachbar seine Reben einer Chemiedusche unterzieht. Dann wird es immer höchste Zeit, meinen Biogarten fluchtartig zu verlassen. Das sind die krassen Gegensätze des Lebens: ich kultiviere die Brennnessel und mein Nachbar vergiftet sie wenige Meter nebenan mit Herbiziden... Das Spritzen gegen Mehltau lasse ich gerade noch gelten, aber Herbizide für kahle Böden unter den Reben - da weint mein grünes Herz um die vielen, teils auch essbaren Wildpflanzen. Daher trinke ich nur selten einheimische Weine, trotz meiner Einstellung, regionale Produkte zu konsumieren.

## Salat aus dem Bioweinberg

Erfreulich aber, dass ich einen kleinen regionalen Biowinzer in Loco/TI kenne. Als Wildkräuterfan ist es für mich eine helle Freude, durch dessen Rebberg zu streifen, denn hier kann ich im Frühling unbekümmert meinen wilden Salat sammeln, während andere Produzenten den reichlich im Rebberg wachsenden wilden Nüsslisalat (Feldsalat) entweder vergiften oder platt walzen! Was für ein Jammer.

Im Alltag koche ich schon aus Zeitgründen bevorzugt eher einfache, mediterrane Gerichte, so gibt es oft Pastagerichte, aber auch Cous Cous oder Risotto mit Kastanien, Wildkräutern, Zucchini oder Kürbis, alle auch bei meinen Kids beliebt, meist koche ich vegetarisch. Dazu geniesse ich dann gerne ein oder zwei Gläser Rotwein, einen Vin de Pays, einer meiner Lieblinge ist la Fleur Gitane, aber auch der Monico di Sardegna, ein Primitivo aus Puglia oder der Dorata aus Sizilien sind ideale Begleiter meiner Alltagsküche.

Jeder Quadratmeter, der nach den Richtlinien des biologischen oder des biologisch-dynamischen Landbaus bewirtschaftet wird, erfreut mein Herz. Denn ich glaube, nur so können wir auch in Zukunft unbeschwert im Einklang mit der Mutter Natur leben. Ebenso erfreulich ist die immer grössere Akzeptanz von Bioweinen auch bei den Weinliebhabern. Ich erinnere mich an die Demeter-Winzer, die ihren Wein nicht unter dem Demeter-Label vermarktet hatten, da man sie sonst als Spinner hätte bezeichnen können.

((Bildlegende))

Erica Bänziger ist dipl. Ernährungsberaterin und Gesundheitsberaterin AAMI und lebt mit ihren zwei Söhnen (9 und 5 Jahre) in Verscio TI. Sie ist Kursleiterin für biologische Kochseminare und Dozentin für Ernährung. Von ihr sind über 30 Kochbücher im Fona Verlag erschienen.

[www.biogans.ch/erica](http://www.biogans.ch/erica)