



Augen auf Mund zu

**Überblick im Überfluss
Was kann man überhaupt noch essen?**

**Eine Verbraucherinformation von
*GREENPEACE***

Sie wollen sich gesund und preiswert ernähren?

Wir sagen Ihnen wie!

Bunte Verpackungen mit grünen Wiesen und glücklichen Kühen versprechen Verbrauchern Produkte aus einer naturnahen Landwirtschaft, sagen dagegen höchstens aus, dass fähige Werbegestalter am Werk waren. Auf welche Kennzeichnungen kann man sich als Verbraucher wirklich verlassen? Diese Broschüre ist eine Einkaufshilfe für gesunde und umweltfreundlich hergestellte Lebensmittel, die nicht die Welt kosten.

Der Kauf von Bioprodukten lohnt sich

Zwar sind Bio-Produkte oft teurer, weil Öko-Bauern mehr Aufwand treiben, um die Umwelt zu schützen, und dabei geringere Erträge haben. Doch der Preisunterschied ist z.B. bei Brot, Joghurt und Käse relativ klein. Am meisten muss man für Bio-Fleisch bezahlen, weil die Qualitätsunterschiede zur konventionellen Tierhaltung sehr groß sind.

Doch es lohnt sich für Sie und die Umwelt: Mit jedem Liter Biomilch, den sie pro Jahr kaufen, ermöglichen Sie einem Landwirt zwei Quadratmeter Grünland auf ökologische Bewirtschaftung umzustellen, mit jedem Brot aus Biogetreide sind es ca. zwei Quadratmeter Acker, die er umweltfreundlich bewirtschaftet.

Ökobauern: Früher belächelt, heute vorne

Öko-Landwirte sind immer noch eine Minderheit in der deutschen Landwirtschaft. Aber während sie früher als Sonderlinge belächelt wurden, sind sie heute wichtiger Teil der Agrarwende. Sie arbeiten mit raffinierten, modernsten Techniken und ausgeklügelten Anbaumethoden auf dem Acker. Tiere haben mehr Platz, Licht und frische Luft, als in der herkömmlichen Landwirtschaft. Chemische Dünge- und Pflanzenschutzmittel sind verboten und das Viehfutter ist gentechnikfrei. Alle Öko-Marken haben strenge Richtlinien, an die sich Vertragshöfe halten müssen.

Bioprodukte sind leicht erkennbar

Ist bio wirklich bio? Ja, die Begriffe **bio** und **öko** sind mittlerweile geschützt und erfüllen die Kriterien des Bio-Siegels. Allerdings sind Lebensmittel, die vor der 2001 in Kraft getretenen EU-Öko-Verordnung diese Namenszusätze trugen, von dieser Regel ausgenommen. Ab 2006 gilt aber auch für diese Produkte: Wo bio draufsteht, muss öko drin sein. Wir helfen Ihnen dabei, „gute“ und „schlechte“ Produkte auf den ersten Blick voneinander zu unterscheiden. Vielleicht haben Sie sich auch schon folgende Fragen gestellt:

Woran erkennen Sie Öko-Produkte?

Bei Lebensmitteln, die mit Namen wie „Natürlich“, „Landglück“, „Naturharmonie“, „Handwerklicher Tradition“, „Hausrezept“ „Kontrollierte Qualität“ oder Ähnlichem angepriesen werden, handelt es sich nicht unbedingt um umweltfreundlich und nachhaltig erzeugte Produkte.

Zuverlässig sind aber die Begriffe „**bio**“ und „**öko**“, die nicht mehr beliebig eingesetzt werden dürfen. So fallen auch die Bezeichnungen „kontrolliert ökologisch, bzw. biologisch“ oder „biologischer, bzw. ökologischer Anbau“ darunter. Die so bezeichneten Lebensmittel erfüllen die Kriterien der EU-Öko-Verordnung. Aber es gibt Ausnahmen: Lebensmittel, die bereits vor der Öko-Verordnung diese Namenszusätze hatten, sind von der Regel ausgenommen. „Bio“ und „öko“ dürfen bis 2006 auf diesen Produkten stehen, z.B. auf Biojoghurt, obwohl sie nicht ökologisch produziert wurden.

1. Am staatlichen Bio-Siegel



Verbraucher müssen nicht länger nach der kleinen Öko-Kontrollnummer auf der Verpackung suchen: Seit September 2001 gibt es ein staatliches Bio-Siegel in Deutschland. Alle Lebensmittel, die nach den Öko-Richtlinien der EU erzeugt werden, können das gut erkennbare Siegel tragen.

Die EG-Öko-Verordnung schreibt unter anderem Folgendes fest:

Verbote	Anforderungen
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Verbot der Bestrahlung von Öko-Lebensmitteln ➤ Verbot gentechnisch veränderter Organismen ➤ Verzicht auf Pflanzenschutz mit chemisch-synthetischen Mitteln ➤ Verzicht auf leicht lösliche, mineralische Dünger 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Abwechslungsreiche, weite Fruchtfolgen ➤ Flächegebundene, artgerechte Tierhaltung ➤ Fütterung mit ökologisch produzierten Futtermitteln ohne Zusatz von Antibiotika und Leistungsförderern



Bio-Siegel für Europa

Dieses Zeichen entspricht ebenfalls den EU-Öko-Kriterien und gilt in allen EU-Ländern. Für das EU-Zeichen gilt einschränkend, dass alle Öko-Zutaten aus der EU stammen müssen. Bislang wird es kaum eingesetzt, da die Länder ihre jeweiligen nationalen Siegel benutzen.

2. An der EWG-Kontrollstellen-Nummer auf der Packung

Da die Verwendung des staatlichen Siegels freiwillig ist, tragen nicht alle Bio-Produkte das Logo. Sicherheit gibt Ihnen die gesetzlich vorgeschriebene EWG-Kontrollstellen-Nummer, z.B. DE-001-Öko-Kontrollstelle. Sie bestätigt, dass das Produkt den Öko-Richtlinien der Europäischen Union entspricht und Landwirte sowie Lebensmittelhersteller streng kontrolliert werden. Die Nummer steht entweder in Kombination mit einem Bio-Label oder solo auf der Packung. Fehlt diese Kontrollnummer, ist es kein zertifiziertes Bio-Produkt.

3. An den Kennzeichen der Öko-Anbauverbände

In Deutschland gibt es eine Reihe von Öko-Verbänden mit eigenen Markenlogos. Die bekanntesten und ältesten der vielen Verbände sind Bioland und Demeter. Alle haben eigene Richtlinien, die meist noch schärfer sind als die gesetzlich vorgeschriebenen EU-Standards für Lebensmittel, die das neue Bio-Siegel tragen. Die Tabelle zeigt einige Beispiele:

Öko-Verbände wie Bioland, Demeter u.a.	EU-Öko-Verordnung/Bio-Siegel
Düngung mit konventioneller Gülle verboten.	Düngung mit konventioneller Gülle erlaubt, wenn der Bedarf vorher von der Kontrollstelle bestätigt wurde.
Maximale Anzahl der Tiere: 140 Hennen, 280 Hähnchen oder 10 Mastschweine pro Hektar.	Maximale Anzahl der Tiere: 230 Hennen, 580 Hähnchen oder 14 Mastschweine pro Hektar.
Der gesamte Hof muss ökologisch betrieben werden.	Neben der ökologischen ist eine konventionelle Bewirtschaftung in einem Betrieb möglich.
Mindestens 50 Prozent des Futters muss vom eigenen Hof stammen.	Eigene Futterproduktion ist nicht vorgeschrieben.

Bioland



Demeter



Biokreis



Naturland



ECOVin



Gäa



Biopark



Bio-Produkte unter Kontrolle

In Deutschland führen staatliche Behörden und private Kontrollstellen die Überprüfung von Bio-Produkten durch. Ob private Institute zugelassen werden, entscheidet die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE); die Qualität der Arbeit überwachen die Bundesländer.

Die EG-Öko-Verordnung gilt für alle EU-Länder, die Kontrollanforderungen somit auch. Importware aus Nicht-EU-Staaten muss qualitativ den hiesigen Kriterien für Öko-Lebensmittel entsprechen. Deren Einhaltung kontrollieren EU-Behörden und die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung.

Jeder Bio-Betrieb wird mindestens einmal pro Jahr von einer Kontrollstelle geprüft. Neben dieser angekündigten Untersuchung werden auch unangemeldete Kontrollen durchgeführt. Vom Acker über den Hof bis zur Verarbeitung, Verpackung und Kennzeichnung – jede Produktionsstufe wird in Augenschein genommen.

Alles muss stimmen: Die Buchführung über Warenein- und Ausgänge, Rezepturen, Bestandslisten, Zutaten, Tierhaltung usw. Sonst gibt's Ärger.

Welche Supermärkte bieten Öko-Produkte an?

Die Bio-Eigenmarken der größten bundesdeutschen Handelsketten entsprechen mindestens den Kriterien des staatlichen Siegels. Darüber hinaus bieten einige Supermärkte Bio-Produkte von anderen Herstellern an, die Marke „Alnatura“ findet man z.B. bei Tegut. Spar produziert zurzeit keine eigene Öko-Marke, vertreibt aber die Bio-Ware „Gut&Gerne“ des Lieferanten Bio-Zentrale. Die Supermärkte Feneberg, Tegut und Famila haben die größten Bio-Sortimente im Vergleich zum Gesamtsortiment.

So erkennen Sie die Bio-Eigenmarken der Supermärkte

EDEKA



REWE



METRO



TENGELMANN/KAISER'S



PLUS



famila



Öko-Supermärkte

Da die Nachfrage nach Öko-Lebensmitteln steigt, eröffnen inzwischen auch immer mehr Bio-Supermärkte.

Alnatura



Die Alnatura GmbH bietet insgesamt 8.000 ökologisch erzeugte Produkte an, darunter 450 Lebensmittel. Sie besitzt einige eigene Filialen und vertreibt die Waren in DM-Märkten, Budnikowsky und bei Tegut.

Basic



Dieser große Bio-Supermarkt hat Filialen in Stuttgart, München, Hamburg, Düsseldorf, Köln, Frankfurt, Augsburg und Nürnberg. Das Sortiment sowie die Auswahl sind sehr umfangreich.

Empfehlenswert aber nicht bio:

„Ohne Gentechnik“ Kennzeichnung



Eine Kennzeichnung "ohne Gentechnik" setzt voraus, dass eine Anwendung der Gentechnik auf allen Verarbeitungsstufen ausgeschlossen ist. Das bedeutet:

- Keine Zutaten oder Zusatzstoffe aus gentechnisch veränderten Pflanzen
- Keine Zusatzstoffe oder technischen Hilfsstoffe oder Enzyme, die aus oder mit gentechnisch veränderten Mikroorganismen gewonnen sind
- Keine Aromen, die mit gentechnisch hergestellten Enzymen gewonnen werden
- Bei tierischen Produkten dürfen die Tiere weder Futtermittel, noch Zusatzstoffe oder Arzneimittel erhalten, die mit Hilfe gentechnischer Verfahren hergestellt wurden

Milch „Ohne Gentechnik“ gibt es zurzeit nur von der hessischen „Upländer Bauernmolkerei“ unter der Marke „Bergweide“. Sie wird in Filialen des Handelsunternehmens „tegut...“ in Hessen, Thüringen und im nördlichen Bayern verkauft.

Transfair-Siegel für Europa



Die Vergabe des einheitlichen Siegels für fair gehandelte Produkte aus Entwicklungsländern ist an sozial gerechte Produktionsbedingungen geknüpft.

Die wichtigsten Kriterien des Siegels sind der direkte Handel mit den Produzentengruppen unter Ausschluss von Zwischenhändlern, Zahlung von Mindestpreisen, die über dem Weltmarktniveau liegen, Zahlung von Prämien,

Vorfinanzierung sowie langfristige Lieferbeziehungen. Wer Bio-Ware kaufen will, muss zusätzlich auf das Bio-Siegel oder die Öko-Kontrollstellen-Nummer achten. Weitere Infos unter www.transfair.org

Auf welche Siegel sollte man nicht reinfallen?

Alle Siegel und Produkte ohne EWG-Kontrollnummer können wir nicht empfehlen. Auf vielen Produkten wird zwar geworben mit Begriffen wie: „aus naturnaher Landwirtschaft“ oder „aus kontrolliertem Anbau“. Doch sagen die Begriffe tatsächlich nichts über die Herstellung der Lebensmittel aus. Beispiel: Ein Landwirt, der schaut, wie groß seine Kartoffeln geworden sind, hat sie zwar „kontrolliert“, sie aber dennoch 10 bis 15 mal mit Pflanzenschutzmitteln bespritzt. Fallen Sie also nicht auf diese Werbung rein.

CMA



Die CMA (Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft) schließt weder genmanipuliertes Tierfutter, Wachstumsförderer, vorbeugende Medikamente noch

Massentierhaltung aus. Das Fleisch stammt einfach aus ganz herkömmlicher, konventioneller Landwirtschaft.

QS: das neue Gütesiegel der Fleischwirtschaft



Seit Mitte 2002 gibt es das maßgeblich von der CMA, dem Bauernverband und dem Lebensmittel-Handel entwickelte QS-Siegel (Qualität und Sicherheit). Es schließt zwar antibiotische Leistungsförderer in der Aufzucht aus, Gentechnik im Tierfutter aber noch nicht. In der Tierhaltung müssen lediglich die gesetzlichen Standards eingehalten werden. Die Produkte stammen also oft aus Massentierhaltung. Die Anforderungen des QS-Siegels sollen

schrittweise verschärft und Kriterien für den Landbau aufgenommen werden. Zugute halten muss man, dass die Kontrollen über den Herstellungsweg vom Tierfutter bis zum Endprodukt engmaschig sind und bestimmte Futtermittel, wie z.B. tierische Fette nicht erlaubt sind.

So finden Sie Ökoprodukte in Ihrer Nähe

Im Internet finden Sie Adressen von Anbietern ökologischer Produkte, Ökometzgern sowie Lieferfirmen von Biokisten, außerdem Infos z.B. zu Gütesiegeln für Fleisch und Ökoprodukte.

Allgemeine Informationen zu Ökoprodukten:

www.oekotest.de

Große Auswahl an gut sortierten Themen (surfen auf diesen Seiten lohnt sich!). Sie finden in der Spalte „Bioprodukte“ viele Infos zu Ökoprodukten, -anbietern und -verbänden. Die Zeitschrift Ökotest hat zahlreiche Siegel untersucht, Informationen dazu erhalten Sie über den Link "Tests suchen".

Adresse: Öko-Test Verlag, PF 900766, 60447 Frankfurt am Main, Tel. 069-97 77 70

www.oekolandbau.de

Das Internetportal zum ökologischen Landbau bietet viele Informationen rund um Verbrauchertemen, wie z.B. die Qualität von Lebensmitteln. Sie erfahren worauf Sie beim Einkaufen achten müssen und bekommen interessante Hintergrundinformationen zu speziellen Themen, inklusive Literaturtipps.

www.alles-bio.de

Breites Angebot von Biokisten-Abo über Biohotels und Biometzgereien bis zu Wochenmärkten. Sie suchen deutschlandweit über das Thema oder über die Region und erhalten eine Liste der Anbieter.

Adresse: Waltraud Schulze, Heisinger Str. 1b, 93092 Sarching, Tel. 09403-96 13 94

www.naturkost.de

Informiert über Naturkost im weitesten Sinne und über Ökoläden sowie Lieferservice in der gewünschten Region.

Adresse: Rolf Mütze, Am Eichwald 24, 64850 Schaafheim, Tel. 06073-74 82 70

Auswahl von Anbietern und Verbänden:

www.boelw.de

Dem Spitzenverband der ökologischen Lebensmittelwirtschaft gehören Verbände und Unternehmen der gesamten Wertschöpfungskette ökologischer Lebensmittel an - von der Erzeugung über die Verarbeitung bis zum Handel. Hier finden Sie alle Adressen und links der Bio-Anbauverbände, wie z.B. **Bioland** und **Demeter**. Adresse: Bölw e.V., Marienstraße 19-20, 10117 Berlin, Tel. 030-28482-300, Fax 030-28482-309

www.gemuesekiste.de

Hier finden Sie den Lieferservice für Biokisten in Ihrer Region.

www.bonnet.de/anog

Bietet eine nach PLZ geordnete Liste mit Direktvermarktern an. Außerdem einige interessante Links zu ökologischen Themen.

Adresse: ANOG e. V., Pützchens Chaussee 60, 53227 Bonn, Tel. 0228-46 12 62

www.forum-gesundes-leben.de

Auf dieser Seite können Sie über einen Ort oder eine PLZ Reformhäuser in Ihrer Region finden. Aufgeführt sind Läden in Deutschland und Österreich. Außerdem gibt es auf dieser Seite ein Verzeichnis aller neuform-Vertragswarenhersteller.

Adresse: neuform VDR e. G., Waldstraße 6, 61440 Oberursel, Tel. 06172-3 00 30

www.soel.de

Sehr informative Seiten, unter anderem zu BSE und Ökosiegeln. Über den Link "Verbraucherinfos" finden Sie Adressen von Bioläden, Biometzgereien usw..

Adresse: Stiftung Ökologie & Landbau, Weinstraße Süd 51, 67098 Bad Dürkheim, Tel. 06322-9897 00

Öko-Suchmaschine:

www.oekotopp.de

Eine Suchmaschine spezialisiert auf den ökologischen Bereich. Unter der Kategorie Essen & Trinken findet man alles von Öko - Wochenmarkt bis Winzer & Wein. Suche über PLZ.