



# Bio-Lebensmittel

PDF eBook (Version 1.0)

Stand: 02.08.2011



GEFRO-Reformversand Frommlet KG

---

## Vorwort

---

Immer mehr Menschen entscheiden sich für Bio-Lebensmittel. Doch was bedeutet „Bio“ eigentlich? Sind Bio-Lebensmittel gesünder, als konventionelle Produkte? Und was bedeutet ökologische Landwirtschaft für Tiere und Umwelt?

Mit all diesen Fragen beschäftigt sich diese Broschüre. Auf 17 informativen Seiten erfahren Sie, warum manche Menschen zur Bio-Milch greifen, obwohl die günstige Alternative doch gleich daneben steht und warum das Fleisch von Bio-Bauern meist besser schmeckt.

Außerdem erhalten Sie nützliche Tipps & Tricks zum Einkauf qualitativ hochwertiger Bio-Lebensmittel – und wie Sie dabei Geld und Zeit sparen.

Eins wird dabei klar: Bio-Käufer sind heute nicht nur Umweltaktivisten oder Konsumverweigerer. Der moderne Bio-Markt bietet Produkte für jeden Geschmack und Geldbeutel. Wussten Sie schon, dass es heute sogar Fertigprodukte in Bioqualität gibt?

Eine bewusste Ernährung ist heute so einfach wie nie zuvor – und ganz nebenbei schont man dabei sogar die Umwelt und leistet einen Beitrag zum Tierschutz und zur Erhaltung der Artenvielfalt.

Viel Spaß bei der Lektüre wünscht Ihnen Ihre

GEFRO-Reformversand Frommlet KG

---

Bitte beachten Sie, dass die Informationen in dieser Broschüre keinen Anspruch auf Vollständigkeit besitzen können. Aufgrund der Fülle an Informationen, die für den Themenkomplex Gesundheit und Ernährung relevant sind, kann es definitiv vorkommen, dass nicht jede spezifische Thematik abgedeckt wird. Bei Fragen steht Ihnen das Team von GEFRO gerne zur Verfügung.

## Inhaltsverzeichnis

---

<b>Vorwort .....</b>	<b>2</b>
<b>Inhaltsverzeichnis .....</b>	<b>3</b>
<b>1. Was ist eigentlich Bio?.....</b>	<b>4</b>
1.1 <i>Wie definiert man Bio-Lebensmittel?.....</i>	<i>4</i>
1.2 <i>Entwicklung der Bio-Bewegung .....</i>	<i>5</i>
1.3 <i>Biologische vs. konventionelle Landwirtschaft.....</i>	<i>6</i>
1.4 <i>Bio-Lebensmittel in der Europäischen Union.....</i>	<i>7</i>
<b>2. Bio-Lebensmittel im Alltag.....</b>	<b>9</b>
2.1 <i>Welche Bio-Lebensmittel gibt es?.....</i>	<i>9</i>
2.2 <i>Woran erkenne ich Bio-Produkte? – Die Bio-Siegel.....</i>	<i>10</i>
2.3 <i>Wie gesund sind Bio-Lebensmittel? .....</i>	<i>12</i>
2.4 <i>Einkaufstipps für Bio-Lebensmittel .....</i>	<i>14</i>
<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>16</b>
<b>Herausgeber / Impressum.....</b>	<b>17</b>

---

## 1. Was ist eigentlich Bio?

---

Bio-Lebensmittel gewinnen immer mehr an Beliebtheit. Doch um was handelt es sich dabei eigentlich genau? – Jedenfalls um mehr, als nur ungespritztes Gemüse. In den folgenden Absätzen wird genau erklärt, wie sich Bio-Lebensmittel definieren und was die Unterschiede zwischen ökologischer und konventioneller Landwirtschaft sind. Außerdem wird in einer kleinen Zeitreise erläutert, woher die Bio-Bewegung stammt und wie sie sich im Laufe des vergangenen Jahrhunderts entwickelt hat. Die folgenden Richtlinien der EU geben klare Strukturen vor, welchen Anforderungen Bio-Produkte heute entsprechen müssen.

### 1.1 Wie definiert man Bio-Lebensmittel?

---

Prinzipiell werden Lebensmittel, die aus der ökologischen Landwirtschaft stammen, als Bio-Lebensmittel bezeichnet. In der EU ist dieser Begriff gesetzlich definiert:

- Die Produkte müssen aus ökologisch kontrolliertem Anbau stammen.
- Es darf keine gentechnische Veränderung vorgenommen werden.
- Konventionelle Pestizide, Kunstdünger oder Abwasserschlämme sind beim Anbau verboten.
- Tierische Produkte müssen von Tieren aus artgerechter Haltung gemäß der EG-Ökoverordnung stammen. Diese Tiere werden in der Regel nicht mit Antibiotika und/oder Wachstumshormonen behandelt.
- Die Produkte dürfen nicht ionisierend bestrahlt werden.
- Bio-Produkte enthalten weniger Lebensmittelzusatzstoffe als konventionelle Lebensmittel. (1)

Im ökologischen Landbau ist das Gleichgewicht zwischen Boden, Tieren und Pflanzen maßgebend. Aus Überzeugung werden viele gesetzlich zulässige Maßnahmen nicht eingesetzt. An erster Stelle steht somit nicht die Erhöhung der Wirtschaftlichkeit, sondern die Qualität und Natürlichkeit der Lebensmittel.

Viele engagierte Bio-Bauern haben sich eine möglichst geschlossene Kreislaufwirtschaft als Ziel gesetzt. Das bedeutet, dass alle gehaltenen Tiere auch mit dem Ertrag der eigenen

Felder ernährt werden können. Außerdem haben die Tiere auf Bio-Höfen genügend Platz, um ihre natürlichen Verhaltensweisen auszuleben.

#### **Die Natur stets im Vordergrund...**

Im Ökolandbau sind chemisch-synthetische Dünge- und Pflanzenschutzmittel verboten. Natürlich muss trotzdem dafür gesorgt werden, dass Boden und Pflanzen fruchtbar bleiben.

Doch das geschieht nicht durch Bekämpfung der Schädlinge, sondern durch Vorbeugung. Die angebauten Obst-, Gemüse- und Getreidesorten werden an den Standort und das Klima angepasst. So sind sie weniger anfällig für Krankheiten und Schädlinge.

Auf Gentechnik wird im Bio-Bereich komplett verzichtet. Gentechnisch veränderte Produkte, wie Futterzusatzstoffe oder Pflanzen, landen weder im Tierfutter noch auf den Feldern. Bei der Verarbeitung der Lebensmittel kommt selbstverständlich ebenfalls keine Gentechnik zum Einsatz.

#### **Ein langes Tierleben mit Platz zur freien Entfaltung...**

Bio-Bauernhöfe bieten den dort lebenden Tieren viel Platz, um ihre natürlichen Verhaltensweisen auszuleben – und zwar nicht im Stall, sondern im Freien. Der Zukauf von Futtermitteln ist nur in sehr begrenzten Maßen gestattet. Nur im Notfall dürfen Medikamente wie Antibiotika gegeben werden. Eine prophylaktische Antibiotikagabe ist verboten.

Alles, was die Tiere unnötig zu Höchstleistungen in Sachen Wachstum treibt, ist auf Bio-Höfen untersagt. Ein Schwein vom Ökohof wird in der Regel deutlich älter als sein Artgenosse auf einem konventionell geführten Hof. Durch die vielseitigen Möglichkeiten sich zu bewegen, nimmt das Tier langsamer und natürlicher an Gewicht zu und lebt somit deutlich länger. (2)

## **1.2 Entwicklung der Bio-Bewegung**

---

Erste Vorläufer der modernen Bio-Lebensmittel sind bereits in den frühen Jahren des 20. Jahrhunderts zu finden. In der so genannten „Naturkost-Bewegung“ sahen alternative Gruppen erste Zusammenhänge zwischen Psyche und Ernährung. Ihre Basis fanden die

---

Theorien in Ernährungslehren zur Vollwertkost und im Vegetarismus. Die Naturkost bestand zu Beginn hauptsächlich aus frischem Gemüse. Die Lebensmittel sollten frei von Zusatzstoffen, möglichst frisch und wenig bis gar nicht bearbeitet sein. Zu Beginn stammte nur ein Teil der Produkte in Naturkostläden tatsächlich aus, nach heutiger Definition, biologischem Anbau. Das Bewusstsein für naturbelassene Lebensmittel entstand allerdings schon damals.

#### **Bio-Lebensmittel in der Hippie-Zeit**

In den späten 1960er und frühen 1970er Jahren erfuhr die moderne Naturkost-Bewegung im Zusammenhang mit der „Hippie-Kultur“ einen enormen Aufschwung. So entstanden in Westdeutschland die ersten „Naturkostläden“ in Berlin, Hamburg und Münster. Ende der 1970er Jahre waren bundesweit etwa 100 Geschäfte dieser Art zu finden. Mitte der 1980er Jahre nahm die Verbreitung der Naturkost weiter zu.

#### **Naturprodukte im gesellschaftlichen Fokus**

Die Bedeutung möglichst natürlicher und gering verarbeiteter Lebensmittel wurde im Laufe der Jahre im Sinne einer gesunden und vollwertigen Ernährung immer wichtiger. So fand auch der „biologische Anbau“ immer mehr Befürworter. Der Vorläufer der verbreiteten Bioland-Anbauvereinigung für Biolebensmittel wurde mit dem eingetragenen Verein „Biogemüse“ im Jahr 1971 gegründet. Im Jahr 1982 kam der Naturland Anbauverein hinzu. Die Zahl der Produzenten von Bio-Lebensmitteln umfasste Mitte der 1980er Jahre bereits rund 2000 allein in Deutschland.

Seit dem Jahr 2001 existiert ein bundeseinheitliches Zeichen für Erzeugnisse aus dem ökologischen Landbau: Das Bio-Siegel. Im Juni 2011 nutzten in Deutschland bereits 3.905 Unternehmen das Bio-Siegel auf 62.634 Produkten. (1) (3)

### **1.3 Biologische vs. konventionelle Landwirtschaft**

---

Im biologischen Landbau werden Nahrungsmittel und andere landwirtschaftliche Erzeugnisse auf der Grundlage möglichst naturschonender Produktionsmethoden hergestellt. Dabei werden die Erkenntnisse der Ökologie und des Umweltschutzes besonders berücksichtigt. Auf den Einsatz bestimmter Pflanzenschutzmittel und Mineraldünger, sowie auf Wachstumsförderer und Gentechnik wird – im Gegensatz zur

konventionellen Landwirtschaft – komplett verzichtet. Erzeugnisse, die als Bio-Lebensmittel verkauft werden, enthalten keine Geschmacksverstärker, künstliche Aromen oder Farb- und Konservierungsstoffe.

Unternehmen, die biologische Landwirtschaft betreiben, sind rechtlich verpflichtet, im Ackerbau weder chemische Pflanzenschutzmittel oder Mineraldünger noch jegliche Gentechnik zu verwenden. In der ökologischen Viehzucht gelten deutlich strengere Auflagen, als in der konventionellen. So sind viele Futtermittel verboten und die Mindestanforderungen im Platzangebot für die Tiere deutlich höher. Generell soll in allen Belangen umweltfreundlicher gewirtschaftet werden. (4)

Das oberste Prinzip im biologischen Landbau ist ein möglichst geschlossener natürlicher Betriebskreislauf. Wenn Pflanzenanbau und Tierhaltung auf einem Hof miteinander kombiniert werden, ist dies am besten möglich. Die Anzahl der auf einem Bio-Hof gehaltenen Nutztiere richtet sich immer nach der Größe der bewirtschafteten Fläche. Um den Kreis zu schließen, dient ein Teil der angebauten Pflanzen als Futter für die Tiere. Gleichzeitig werden die Ausscheidungen der Tiere als Dünger für die Felder verwendet. Einige Landwirtschaftsbetriebe erfüllen die Vorgaben einer ökologischen Kreislaufwirtschaft allerdings auch ohne Tierhaltung. Zur Bodenverbesserung werden dann Ernteabfälle kompostiert und genutzt. (5)

#### **1.4 Bio-Lebensmittel in der Europäischen Union**

---

Die biologische Landwirtschaft zählt als eigener, wachsender Sektor zur europäischen Landwirtschaft: Denn die biologische Landwirtschaft trägt zum Schutz der natürlichen Rohstoffe bei, fördert die artgerechte Tierhaltung sowie die Vielfalt der Tierarten und unterstützt die Entwicklung des ländlichen Raums.

Da die Verbrauchernachfrage nach Bioprodukten und die zunehmende Beliebtheit der Biolandwirtschaft in der EU stetig steigen, stellt die EU sicher, dass die Richtlinien, Programme und Pläne, die diesen Wirtschaftszweig betreffen, klar definiert sind.

## **EU-weite Regeln zur Bio-Definition**

Die neuen EU-weiten Regeln für die Produktion, Kontrolle und Kennzeichnung von biologischen Erzeugnissen gelten seit dem 01. Januar 2009, einige Regeln zur Kennzeichnung seit dem 1. Juli 2010.

Der Rat der europäischen Agrarminister hat im Juni 2007 einer neuen Ratsverordnung über die biologische Produktion und die Kennzeichnung von biologischen Erzeugnissen zugestimmt. So wurden Ziele, Grundsätze und generelle Produktionsvorschriften zur biologischen Produktion definiert.

Klares Ziel der EU ist die Förderung der Weiterentwicklung des biologischen Landbaus durch ein nachhaltiges Beschaffungswirtschaftssystem und eine Vielfalt an qualitativ hochwertigen Erzeugnissen. In Zukunft soll noch mehr Gewicht auf Umweltschutz, Biodiversität und hohe Tierschutzstandards gelegt werden. Dabei werden die Kreisläufe der Natur strikt respektiert.

## **Transparenz im Blickpunkt**

Lebensmittel dürfen innerhalb der EU nur als „biologisch“ gekennzeichnet sein, wenn ihre landwirtschaftlichen Inhaltstoffe zu mindestens 95% biologisch sind. Das gilt auch für Inhalte in Zutatenlisten anderer Produkte. Transparenz ist dabei von großer Bedeutung: Deshalb muss auf biologischen Produkten eine Codenummer der Kontrollstelle angegeben werden.

Hersteller müssen gemäß den neuen Bestimmungen verpackte biologische Lebensmittel seit dem 1. Juli 2010 mit dem EU-Bio-Logo kennzeichnen. In Verbindung damit muss auch der Erzeugungsort der landwirtschaftlichen Zutaten angegeben werden.

Biologische Produkte aus Drittländern dürfen innerhalb der EU nur vertrieben werden, sofern sie unter gleichen oder gleichwertigen Bedingungen produziert und kontrolliert wurden. Kontrollstellen, die in Drittländern arbeiten, sollen künftig direkt von der Europäischen Kommission autorisiert und überwacht werden. (6)



---

## 2. Bio-Lebensmittel im Alltag.

---

Wer das erste Kapitel dieser Broschüre aufmerksam gelesen hat, weiß jetzt, worum es sich bei Bio-Lebensmitteln handelt. Doch wie lassen sie sich am besten in den Alltag integrieren? In den folgenden Abschnitten wird erläutert, welche Arten von Bio-Lebensmittel es eigentlich gibt. Man wird merken: Es ist für jeden etwas dabei – ob für den leidenschaftlichen Koch oder den Freund der schnellen Küche.

Wer sich daraufhin entschließt, selbst einmal (oder mehrfach) Bio-Lebensmittel zu probieren, erfährt unter anderem, woran man echte Bio-Produkte erkennt, wo man sie kaufen kann, wie man echte Qualität erkennt und wie man „ganz nebenbei“ dabei auch noch die Umwelt schont...

### 2.1 Welche Bio-Lebensmittel gibt es?

---

Mittlerweile gibt es in Deutschland fast alle Lebensmittel auch in Bio-Qualität zu kaufen. Am häufigsten nachgefragt werden Fleisch, Milchprodukte sowie natürlich Obst und Gemüse. Auch wer wenig Zeit hat, um lange zu kochen, muss nicht auf Bio-Lebensmittel verzichten: Viele „Fertigprodukte“ oder Helferlein für eine schnelle Küche gibt es heute aus biologischem Anbau oder aus biologischen Zutaten.

So lässt sich der Bio-Spargel zum Beispiel herrlich mit einer Bio-Sauce-Hollandaise aus der Dose kombinieren. Auch das Fleisch vom Bio-Hof schmeckt mit einer Bio-Bratensoße noch besser. Wer spontan Appetit auf eine Tomatensuppe bekommt, kann mittlerweile zur Bio-Tomatensuppe aus dem Fertigprodukte-Regal greifen. Viel Geschmack an leckere vegetarische Gemüsegerichte bringen zum Beispiel Bio-Gewürzmischungen. Wer seinen Gaumen mit einer höchstmöglichen Vielseitigkeit verwöhnen möchte, findet diese zum Beispiel in den Geschmacksrichtungen Indisch, Italienisch, Mexikanisch oder Afrikanisch.

Wer sich mit Bio-Produkten ernähren möchte muss somit nicht mehr Zeit mitbringen und wird mit einem vielleicht noch exklusiveren Geschmackserlebnis belohnt!

## 2.2 Woran erkenne ich Bio-Produkte? – Die Bio-Siegel

---

Wo Bio drauf steht, soll auch Bio drin sein. Aus diesem Grund müssen Lebensmittel, die als "Bio" oder "Öko" gekennzeichnet sind, nach den EG-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau erzeugt bzw. verarbeitet werden. Damit der Verbraucher klar erkennt, dass es sich um „echte Bio-Produkte“ handelt, gibt es verschiedene Bio-Siegel.

### Das EU-Bio-Siegel

Seit dem 1. Juli 2010 müssen vorverpackte Bio-Lebensmittel, wie zum Beispiel Kekse oder Milch, mit dem EU-Bio-Logo gekennzeichnet werden. Dieses Gemeinschaftslogo wurde von der Europäischen Kommission initiiert. Es zeigt ein stilisiertes Blatt auf grünem Hintergrund, und ist in der gesamten EU anerkannt.

Nur Lebensmittel, die in ihrer Bezeichnung einen Hinweis auf die ökologische Erzeugung oder Verarbeitung tragen, dürfen das EU-Bio-Logo tragen – zum Beispiel „Bio-Joghurt“ oder „Öko-Salami“.

Auf den ersten Blick wird so erkenntlich, dass das angebotene Lebensmittel zu mindestens 95 Prozent aus Inhaltsstoffen ökologischer, landwirtschaftlicher Herkunft besteht und mit den Regeln des offiziellen Kontrollprogramms übereinstimmt. Das Produkt wird in einer versiegelten Verpackung angeboten und kommt direkt vom Erzeuger oder Verarbeiter.

Erzeugnisse, die mit dem EU-Bio-Siegel gekennzeichnet sind, tragen außerdem den Namen des Erzeugers, des Verarbeiters oder Großhändlers sowie den Namen oder den Kontrollcode der Kontrollstelle.

#### **Für den richtigen Durchblick: Die Code-Nummer**

Ergänzend zum EU-Bio-Siegel muss im selben Sichtfeld eine Code-Nummer angegeben werden. Diese gibt genau an, von welcher Ökokontrollstelle oder -behörde das Produkt als Ökoprodukt zertifiziert wurde. Die Code-Nummer hat EU-weit den gleichen Aufbau, wie dieses Beispiel zeigt:

*AB-CDE-123*

Der erste Teil (*AB*) steht für den ISO-Code des Landes, in dem die Kontrollen stattfinden. Die Abkürzung "DE" steht für Deutschland.

Der nächste Teil (*CDE*) lässt auf die von der Kommission oder dem Mitgliedstaat festgelegte Bezeichnung schließen. In Deutschland lautet diese "ÖKO".

Die Endung (*123*) ist eine höchstens dreistellige Referenznummer für die Ökokontrollstelle, die der Codenummer bei ihrer Zulassung zugewiesen wird.

#### **Zur genauen Rückverfolgung: Die Herkunftsbezeichnung**

Neben Code-Nummer und EU-Bio-Logo muss im selben Sichtfeld die Herkunft der landwirtschaftlichen Rohstoffe angegeben werden. Dies sieht je nach dem Erzeugerland unterschiedlich aus.

Wurden die landwirtschaftlichen Ausgangsstoffe in der EU erzeugt, lautet die Kennzeichnung „EU-Landwirtschaft“.

Bei Erzeugung der landwirtschaftlichen Rohstoffe in Drittländern, wird die Herkunft mit der Bezeichnung „Nicht-EU-Landwirtschaft“ angegeben.

Wurden die landwirtschaftlichen Ausgangsstoffe zum Teil in der in der EU und zum Teil in einem Drittland erzeugt, so lautet die Kennzeichnung „EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft“.

Wenn alle landwirtschaftlichen Rohstoffe in demselben Land erzeugt wurden, ist auch die Angabe des Ländernamens allein oder zusätzlich zulässig.

Bis zum 1. Juli 2012 muss die neue Kennzeichnungsvorschrift auf allen Verpackungen für Biolebensmittel umgesetzt sein. Zusätzlich dürfen bewährte Erkennungszeichen weiterhin verwendet werden. (7)

#### **Bio aus der Heimat: Das deutsche Bio-Siegel**

Bereits im Jahr 2001 wurde hierzulande das deutsche Bio-Siegel eingeführt. Bei den Verbrauchern hat es mittlerweile einen hohen Bekanntheitsgrad. Eine Umfrage des Nürnberger Marktforschungsunternehmens Konzept & Analyse aus dem Jahr 2008 ergab, dass das deutsche sechseckige Bio-Siegel 87 Prozent der Deutschen vertraut ist.

Zusätzlich wurde in verschiedenen Bundesländern und Regionen Deutschlands zur Förderung der Regionalvermarktung das Bio-Siegel mit Herkunftsbestimmungen verknüpft. So gibt es z.B. Siegel mit Verbindung zu den Regionen Hessen, Baden-Württemberg, Mecklenburg-Vorpommern und Rhön. (3)

#### **2.3 Wie gesund sind Bio-Lebensmittel?**

---

Ob Bio-Lebensmittel wirklich immer gesünder sind als konventionelle, können Studien zum heutigen Standpunkt noch nicht eindeutig belegen. Allerdings steht fest, dass eine Ernährung mit Bio-Lebensmitteln zahlreiche Vorteile bringt – für die Gesundheit von Mensch, Tier und Natur.

##### **Weniger Nitrat**

In der Regel enthält Gemüse, das aus dem ökologischen Landbau kommt, deutlich weniger Nitrat, als konventionell angebautes. Jedoch ist der Nitratgehalt von Salat und Gemüse auch von vielen anderen Faktoren abhängig, wie z.B. Art und Zeitpunkt der Düngung sowie die Beschaffenheit des Bodens. Aber im konventionellen Anbau werden Grenzwerte für Nitrat eingehalten. Jedoch ist die Höchstmenge für Nitrat in Babykost deutlich geringer, so dass hier der Einsatz von Bioprodukten deutliche Vorteile bietet.

### **Eine Fülle an Nährstoffen**

In Bioobst und Biogemüse ist deutlich weniger Wasser enthalten als in den konventionell angebauten Produkten. Bedingt ist der höhere Trockensubstanzgehalt durch den Verzicht auf wasserlöslichen Mineraldünger. Durch den niedrigeren Wassergehalt der Bioprodukte ist die Nährstoffdichte entsprechend höher als in den konventionellen Produkten. Bioprodukte liefern tendenziell mehr Vitamin C und sind reicher an sekundären Pflanzenstoffen, die das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen und Krebs senken.

Keinen Unterschied gibt es jedoch in dem Gehalt an Hauptnährstoffen: Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß.

Ein deutlicher Unterschied zwischen Bioprodukten und konventionellen zeigt sich im Vergleich von Milchprodukten. Der hohe Einsatz von Weidefutter und Heu und wenig oder keinem Kraffutteranteil führt bei der Biomilch zu einem deutlichen Anstieg der alpha-Linolensäure einer ernährungsphysiologisch wertvollen Omega-3-Fettsäure.

Für Bio-Produkte sind alle Zusatzstoffe verboten, von denen bekannt ist, dass sie zu pseudoallergischen Reaktionen führen können. So profitieren viele empfindliche Menschen.

### **Tier- und Umweltschutz**

Auch wenn die gesundheitlichen Pluspunkte auf den Menschen gegenüber anderen Lebensmitteln nicht eindeutig bewiesen sind: Für Tiere und Umwelt bringen sie jede Menge Vorteile. Wer auf Bio-Produkte zurückgreift, tut somit nicht nur dem Geschmackssinn oder dem Gewissen bezüglich der Inhaltsstoffe und der geringen Rückstände einen Gefallen. Die biologische Wirtschaftsweise ist besonders tier- und umweltfreundlich. Unsere natürlichen Ressourcen werden so nachhaltig geschont und für kommende Generationen erhalten.

Für die Umwelt gilt: Prinzipiell verursacht jede Landbewirtschaftung Umweltschäden – denn es erfolgt ein Eingriff in die Natur. Da in der ökologischen Landwirtschaft jedoch auf mineralische Dünger und synthetische Pflanzenschutzmittel verzichtet wird, wird sie deutlich weniger beeinträchtigt, als bei der konventionellen Variante. Das Grundwasser wird entlastet, es entstehen deutlich weniger Treibhausgase und bis zu 40 Prozent Energie wird eingespart.

---

Boden, der biologisch bewirtschaftet wird, ist in der Regel humusreicher, krümeliger und weniger stark verdichtet – denn in ihm tummeln sich besonders viele Regenwürmer. Dadurch entstehen ideale Voraussetzungen zum Wasserspeichern! Das macht sich vor allem bei Überschwemmungen bezahlt. Da der Pflanzenanbau sorgfältig kontrolliert und abgestimmt wird, bleibt die Fruchtbarkeit des Bodens lange erhalten. Tiere werden nur auf bestimmten Flächen gehalten, was eine Überdüngung und Bodenversauerung verhindert.

Auch die allgemeine Wasser-Verschmutzung wird durch Bio-Landbau gebremst. Weder synthetische Pflanzenschutzmittel noch schnell lösliche Dünger oder Tierarzneien sickern in Grund- und Oberflächen-Gewässer. Das wissen viele Wasserversorger zu schätzen – weshalb sie die Öko-Bauern in ihren Einzugsgebieten unterstützen.

Auf ökologisch genutzten Flächen leben erheblich mehr natürliche Arten. So wachsen dort zum Beispiel viele, mittlerweile seltene, Wildkräuter. Dadurch werden wiederum Insekten angelockt – mit denen die Vögel einhergehen. Die Bio-Bauern möchten ihr Land für Tiere und Pflanzen besonders einladend gestalten. Dabei werden Hecken, Wegraine, Tümpel oder Streuobstwiesen mit einbezogen. So entstehen Lebensraum, Rückzugsmöglichkeiten und Nahrung für zahlreiche Tier- und Pflanzenarten, die oft schon vom Aussterben bedroht sind.

Übrigens: Gibt man Tieren übrigens die Wahl, bevorzugen sie selbst Bio-Futter! Biologische Landwirtschaft nützt somit Mensch, Tier und Umwelt gleichermaßen! (8)

#### **2.4 Einkaufstipps für Bio-Lebensmittel**

---

Bio-Lebensmittel sind längst nicht mehr nur in kleinen Bio-Läden und Reformhäusern erhältlich. Mittlerweile haben fast alle Supermärkte und Discounter eigene Bio-Produktlinien etabliert. In den größeren Städten machen sich inzwischen große Bio-Supermärkte Konkurrenz. Bäckereien und Metzgereien bieten frische Bio-Qualität an. Auch im Internet kann man in professionellen Onlineshops Bio-Lebensmittel bequem frei Haus bestellen. Wer es lieber traditionell als komfortabel mag, geht direkt zum Bio-Bauern oder Wochenmarkt in der Umgebung. An Bezugsquellen für Bio-Lebensmittel mangelt es in Deutschland somit wirklich nicht.

## **Der Qualitätscheck**

Gemäß der EG-Öko-Verordnung müssen Bio-Lebensmittel nach einem strengen Kontrollsystem geprüft werden. Nur wer die Kontrolleure werken lässt und ihnen nachweist, dass er die Öko-Verordnung einhält, darf seine Produkte als „Öko“ oder „Bio“ auszeichnen. Daher finden auf dem „Bio-Markt“ prinzipiell auch mehr Qualitätskontrollen statt, als bei anderen Lebensmitteln.

Naturgemäß ist beim Menschen das Auge in der Regel mit. Aufgrund der verwendeten Zutaten und der besonderen, natürlichen Verarbeitungsweisen, fallen Bio-Produkte optisch manchmal aus der Norm – und die konventionellen Äpfel sehen z.B. viel roter und runder aus, als das Bio-Pendant. Viele Biohersteller nehmen diese optischen „Mängel“ bewusst in Kauf, ganz im Sinne der Natur,

## **Der Kostenfaktor**

Qualität hat bekanntlich ihren Preis. Da Bio-Bauern auf chemisch-synthetische Dünger und Pflanzenschutzmittel verzichten, fällt die Ernte dürrtiger aus, als in der konventionellen Landwirtschaft. Zudem wird etwa ein Drittel der Fläche mit Hülsenfrüchten und anderen Futterpflanzen bebaut. Dieser Platz fällt deshalb für den Anbau pflanzlicher Lebensmittel aus. In Relation zur Fläche halten Bio-Bauern zudem weniger Tiere.

Die strengen Fütterungsvorschriften führen zu längeren Mastzeiten und geringeren Milchmengen. Da die Umwelt besonders geschont werden soll, sind die Anbaumethoden arbeits- und zeitaufwändiger. Außerdem haben die meisten Landwirte kleine Höfe mit weniger effektiven Vermarktungsstrukturen. All diese Faktoren wirken sich folglich auf die Preisgestaltung aus. Wer beim Bio-Lebensmittelkauf sparen will, kann direkt auf dem Bauernhof manchmal Produkte zu niedrigeren Preisen finden. Dort werden in der Regel auch nur frische Erzeugnisse angeboten, die auch zur jeweiligen Jahreszeit passen. (2)

## Literaturverzeichnis

---

1. *Wikipedia*. Abgerufen am 29. Juli 2011, Bio-Lebensmittel: <http://de.wikipedia.org/wiki/Bio-Lebensmittel>
2. *aid*. Abgerufen am 29. Juli 2011, Bio-Lebensmittel: [http://www.aid.de/verbraucher/biolebensmittel\\_einfuehrung.php](http://www.aid.de/verbraucher/biolebensmittel_einfuehrung.php)
3. *Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung*. Abgerufen am 29. Juli 2011, Bio Siegel: <http://www.bio-siegel.de/>
4. *Wikipedia*. Abgerufen am 29. Juli 2011, Ökologische Landwirtschaft: [http://de.wikipedia.org/wiki/Ökologische\\_Landwirtschaft](http://de.wikipedia.org/wiki/Ökologische_Landwirtschaft)
5. *Geschäftsstelle Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)*. Abgerufen am 29. Juli 2011, Ökolandbau: <http://www.oekolandbau.de/verbraucher/wissen/einsteigerfragen/oekolandbau-was-heisst-das/>
6. *Europäische Kommission*. Abgerufen am 29. Juli 2011, Bio: [http://ec.europa.eu/agriculture/organic/links-documents\\_de](http://ec.europa.eu/agriculture/organic/links-documents_de)
7. *Geschäftsstelle Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)*. Abgerufen am 29. Juli 2011, Ökolandbau: <http://www.oekolandbau.de/verbraucher/wissen/einsteigerfragen/wie-erkenne-ich-biolebensmittel/verbindliche-kennzeichnungen-fuer-biolebensmittel/>
8. *aid*. Abgerufen am 29. Juli 2011, Bio-Lebensmittel: Fragen & Antworten: [http://www.aid.de/shop/pdf/0078\\_2010\\_bioflyer.pdf](http://www.aid.de/shop/pdf/0078_2010_bioflyer.pdf)



## Herausgeber / Impressum

---

### **HINWEIS zur Verbreitung, Zitation, Einsatz im Schulunterricht sowie an (Hoch-) Schulen**

Das Factsheet zum Thema Bio-Lebensmittel darf in seiner hier vorliegenden Form unverändert weiter verbreitet werden. Eine abgewandelte Form darf nicht verbreitet werden.

Die Nutzung der Inhalte außerhalb des Factsheets (z.B. innerhalb von Unterlagen von Bildungsinstituten, Webseiten und Blogs) ist ebenfalls gestattet, sofern nicht gegen geltendes Recht und insbesondere nicht gegen das Zitationsrecht verstoßen wird. In jedem Falle erfordert die Nutzung der Inhalte eine Nennung von <http://www.gefro.de> als Quelle.

Hotlinking (also das direkte Verlinken dieser PDF-Datei) ist nicht gestattet. Sofern Sie das Sheet auf Ihrer Homepage bereit stellen möchten, so verlinken Sie bitte direkt auf <http://www.gefro.de>. Optional können Sie das Factsheet auch speichern und auf Ihren Server laden. In diesem Falle bitten wir aber um einen Verweis (Link) aus dem Artikel oder von der Unterseite, auf der Sie das Sheet zum Download anbieten auf die Website der GEFRO-Reformversand Frommlet KG <http://www.gefro.de>.

### **GEFRO-Reformversand Frommlet KG**

Wernher-von-Braun-Straße 21  
D-87697 Memmingen

Telefon (08331)9595-0  
Telefax (08331)9595-17

Email: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)  
Internet: <http://www.gefro.de>

UST-ID-Nr. DE 212837643  
HRA 10511 Amtsgericht Memmingen



Persönlich haftender Gesellschafter: Thilo Frommlet

Prokuristen: Roland Maier, Bernhard Fischer, Hans Schönberger