

# BEWUSST BIO

Immer mehr Menschen greifen zu Bio-Lebensmitteln. Doch was macht Bio eigentlich aus, und warum lohnt es sich, darauf zu achten?

## WAS BEDEUTET BIO?

Lebensmittel mit dem Bio-Siegel stammen aus kontrolliert ökologischer Landwirtschaft. Hier steht der Schutz der Natur und der respektvolle Umgang mit Tieren im Mittelpunkt.

**Pflanzenanbau** Der Verzicht auf chemische Spritzmittel schützt nicht nur die Umwelt, sondern auch unsere Gesundheit. Bio-Bauern setzen auf Fruchtfolgen (Abwechslung verschiedener Pflanzenarten auf einem Feld über mehrere Jahre), Mischkulturen und natürliche Dünger wie Kompost.

**Tierhaltung** Tiere auf Bio-Höfen haben mehr Platz, Auslauf im Freien und erhalten artgerechtes Futter. Mit Ihrem Bio-Einkauf unterstützen Sie die artgerechte Tierhaltung der Nutztiere und das natürliche Bodenleben, somit auch die Tiere im Erdreich.

**Genuss und Gesundheit** Bei der Verarbeitung von Bio-Lebensmitteln wird auf Zusatzstoffe wie künstliche Aromen weitestgehend verzichtet. Künstliche Farb- oder Konservierungsstoffe sowie Geschmacksverstärker (z. B. Glutamat) sind nicht erlaubt. Von Vorteil ist dies für Allergiker oder Personen, die empfindlich gegenüber bestimmten Zusatzstoffen sind. Zum Vergleich: Für Bio-Produkte sind 56 Zusatzstoffe zugelassen, für konventionelle Lebensmittel über 300.

## WIE ERKENNE ICH BIO?

**Die Siegel** Die einheitliche europäische Kennzeichnung für Bio-Produkte ist nach der EU-Öko-Verordnung das Grüne Blatt (s. links Mitte). Das deutsche sechseckige Siegel können Hersteller zusätzlich für deutsche Bio-Produkte verwenden. Auf vielen Lebensmitteln sind daher beide Siegel zu sehen. Die Produkte unserer Eigenmarke NATURWERT Bio sind damit beispielsweise gekennzeichnet. Einige Verbände wie demeter, Bioland oder Naturland vergeben weitere Siegel mit eigenen Kriterien. In unseren Märkten finden Sie Bio-Ware durch das „Natürlich BIO“-Siegel an den Regalen.



### DIE WICHTIGSTEN KRITERIEN FÜR BIO-LEBENSMITTEL

- Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und künstlichen Dünger
- kein Einsatz von Gentechnik
- artgerechte Tierhaltung

## BIO = ÖKO?

Die Begriffe „bio“ und „öko“ sind gesetzlich geschützt. Einen Unterschied gibt es nicht. Lebensmittel, die einen dieser Aufdrucke tragen, unterliegen den strengen Kriterien der EU-Öko-Verordnung von 1991. Diese Vorschriften gelten für die gesamte Produktion und werden von Kontrollstellen mindestens einmal jährlich überprüft. Für die Gebühren der vorgeschriebenen Kontrollen kommen die Landwirte selbst auf.

## IST BIO WERTVOLLER?

Bio-Lebensmittel sind auf jeden Fall wertvoller. Sie haben zum Teil eine höhere Nährstoffdichte als konventionell hergestellte Produkte. Außerdem enthalten Bio-Produkte so gut wie keine Rückstände von Pflanzenschutzmitteln und sie schonen auf mehreren Wegen die Umwelt.



Haben Sie Fragen rund um Ernährung und Lebensmittel?  
Ernährungswissenschaftlerin Gaby Behrends berät Sie gern!  
**Telefon:** 0491/808-940 (Mo.-Mi.)  
**E-Mail:** [ernaehrungsservice@buenting.de](mailto:ernaehrungsservice@buenting.de)