



# BESSER ESSEN

## GUTE LEBENSMITTEL EINKAUFEN

**Besser leben – nur wie? Tun Sie es einer immer größeren Zahl von Menschen gleich: Kaufen Sie so oft wie möglich Biolebensmittel. Essen Sie gesünder, genussvoller und mit gutem Gewissen.**

### VIELE VORTEILE

Sie kaufen noch nicht regelmäßig bio? Sie misstrauen dem Mehrwert, den viele bunte Siegel auf immer mehr Lebensmitteln verheißen? Sie sehen nicht ein, warum Sie dafür mehr Geld ausgeben sollen? Dann bedenken Sie bitte:

- Ihre **Nachfrage steuert das Angebot**. Mit dem Kauf von Bioprodukten fördern Sie den Ökolandbau, der Ihnen nur Vorteile bietet.
- Biolebensmittel sind besser, weil sie **ohne Pestizide und Zusatzstoffe wie künstliche Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel und Farbstoffe** hergestellt werden.
- Die Begriffe »bio« und »öko« sind gesetzlich geschützt. So bezeichnete Lebensmittel müssen mindestens die **Kriterien der EG-Öko-Verordnung** einhalten. Der Gesetzgeber sorgt hier für strenge Kontrollen. Biokost verdient also Ihr Vertrauen.

Neben dem Biosiegel finden Sie im Handel die Siegel der deutschen ökologischen Anbauverbände. Sie bieten strengere Richtlinien und damit noch höhere Qualität.

### VON WEGEN HEILE WELT

Niedrigpreise zwingen die Bäuerinnen und Bauern immer mehr zu produzieren. Wenn Sie Lebensmittel ohne Biosiegel kaufen, fördern Sie eine Landwirtschaft, die größtenteils

- Boden und Grundwasser durch **Pestizide belastet**;

- weniger naturverträglich wirtschaftet und im Zuge der **Industrialisierung stetig Arbeitsplätze abbaut**;
- Tiere nicht artgerecht, sondern industriell hält und mit Futter aus Übersee mästet, was dort zu **Hunger** und **großer Naturzerstörung** führen kann;
- nicht zusichern kann (oder will), ohne **Gentechnik** zu wirtschaften;
- unsere **Gewässer mit viel Nitrat belastet** und dazu beiträgt, dass unsere **natürliche Artenvielfalt schwindet**.

Informieren Sie sich, was zwischen Acker und Einkaufskorb passiert. **Blicken Sie hinter die Kulissen** der heilen Welt, die uns die Lebensmittelkonzerne und Discounter, die Agrarlobby und ihre politischen Verbündeten täglich neu errichten.

### GROSSES ANGEBOT

Steigen Sie also um. Nie war es so einfach, **hochwertige Biokost** zu kaufen. Früher waren dafür weite Wege nötig. Heute gibt es ein fast flächendeckendes Angebot von Biomärkten mit breitem Sortiment. Auch der konventionelle Handel und zuletzt die Discounter haben eigene Biomarken entwickelt.

Der BUND begrüßt diese Vielfalt. Doch bedenken Sie: Es sind die Discounter und Supermärkte, die im Konkurrenzkampf untereinander **Lebensmittel oft zu Ramschpreisen anbieten** und so deren Wertschätzung senken. Edeka, Rewe, die Schwarz-Gruppe und Aldi beherrschen schon mehr als **70 Prozent des deutschen**

**Lebensmittelmarkts.** Ihre Tiefpreise erlauben **keine hohen Tierschutz- und Umweltstandards**, von den Sozialstandards ganz zu schweigen. Diese Preise tragen dazu bei, Produktionsstandards insgesamt zu senken und die Industrialisierung der Landwirtschaft voranzutreiben. Auch finden wir in Konzernregalen öfter Bioäpfel aus Neuseeland oder Biokartoffeln aus Ägypten, selbst wenn heimische Ware verfügbar ist.

60 Prozent der Biolebensmittel werden derzeit in Discountern, Supermärkten und Drogerien gekauft, 25 Prozent in Naturkost- und Hofläden, 15 Prozent auf Wochenmärkten und anderswo. **Der BUND empfiehlt Bioware möglichst in Bio- und Hofläden oder auf dem Markt zu kaufen.** Gerade Fleisch und Wurst sollten aus der Biometzgerei sein.

Skepsis ist beim »Ökotest«-Logo geboten – solange etwa Fleisch aus intensiver Tierhaltung ein »sehr gut« tragen darf und die Testkriterien beim Einkauf verborgen bleiben.

### Was ist ökologischer Landbau?

Biobäuerinnen und -bauern setzen weder **chemisch-synthetische Pestizide** noch Kunstdünger oder Gentechnik ein, für Nutztiere gelten **artgerechte Haltungsregeln**. Im Vergleich zu ihren konventionellen Kolleg\*innen bieten sie **mehr Arbeitsplätze**, sie **halbieren den Energieverbrauch und den Ausstoß von Treibhausgasen**. Sie schonen natürliche Ressourcen wie Boden und Wasser, bewahren schöne Kulturlandschaften und legen offen dar, wie sie unsere Lebensmittel erzeugen ▶ [www.bund.net/landwirtschaft](http://www.bund.net/landwirtschaft).

### REGIONAL UND SAISONAL

Wer umweltbewusst und preisgünstig einkaufen will, achtet nicht nur auf die ökologische Erzeugung. Essen Sie gezielt, was Ihre Region und die Jahreszeit bieten. Bei Waren aus dem Süden (wie Tee, Kaffee, Schokolade oder Bananen) sollten Sie auf **fairen Handel** achten.

Qualität hat ihren Preis. Wer bio wirtschaftet, wird so lange teurer produzieren, wie es den übrigen Bäuerinnen und Bauern erlaubt ist, die Folgekosten ihrer Wirtschaftsweise – etwa für den Schutz unseres Grundwassers – hintenherum der Allgemeinheit aufzubürden. Wer besser leben (und essen) will, kommt nicht umhin, etwas mehr für seine Lebensmittel auszugeben.

Doch womöglich können Sie Ihr Budget an anderer Stelle entlasten? So rät der BUND: Widerstehen Sie dem Zeitgeist und **trinken Sie Leitungswasser!** Es ist genauso gesund wie abgefülltes Wasser (außer es fließt durch alte Blei- und Kupferrohre, was sich überprüfen lässt), aber bis zu tausendfach günstiger und zudem viel umweltfreundlicher.

Siegel/Zeichen	Grundlage	Bemerkung
<b>Bio-Anbauverbände*</b>		
	Hohe Ökostandards der deutschen Anbauverbände	Sehr empfehlenswert
<b>Biosiegel + Handelsmarken (Auswahl)</b>		
	Mindeststandard laut EG-Öko-Verordnung	Empfehlenswert
	Mindeststandard laut EG-Öko-Verordnung	Empfehlenswert
<b>Sonstige</b>		
	Artgerechte, umweltschonende Tierhaltung	Sehr empfehlenswert
	Umweltstandards für die Meeresfischerei	Der BUND rät weniger Meeresfisch zu essen
	Konventionelle Tierprodukte wie Milch, Fleisch und Eier, erzeugt ohne gentechnisch verändertes Futter	Sorgt für Transparenz bei konventionellen Produkten
	Unterstützt durch gerechten Handel die Erzeuger in den Entwicklungsländern	Rund die Hälfte der Produkte auch bio
	Vergleichende Warentests	Aussagekraft begrenzt, Vorsicht geboten
	Gesetzliche Mindeststandards	Kein Umweltnutzen erkennbar, nicht empfehlenswert

\*Die Produkte der Anbauverbände tragen zugleich das EU-Logo, z.T. auch das deutsche Biosiegel. Sie erfüllen immer die höheren Qualitätskriterien ihres Verbandes.

## MACHEN SIE MIT!

Der BUND setzt sich auf allen Ebenen für Umwelt und Natur ein. Engagieren Sie sich in einer von rund 2000 Ortsgruppen. Und unterstützen Sie unsere Arbeit mit einer Mitgliedschaft:

[www.bund.net/mitgliedwerden](http://www.bund.net/mitgliedwerden)