



D R . A N D R E A F L E M M E R

Bio-Lebensmittel

Warum sie wirklich
gesünder sind

Dr. Andrea Flemmer
Bio-Lebensmittel

Dr. Andrea Flemmer

Bio-Lebensmittel

Warum sie wirklich gesünder sind

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89994-180-7

Die Autorin: Dr. rer. nat. Andrea Flemmer, Dipl.-Biologin, Fachautorin und -journalistin für Ernährungs- und Gesundheitsthemen, hat u. a. die Titel „Die Vitaminlüge“, „Essen ohne Risiko, Bio – Die Alternative“ und „Schadstofffalle Supermarkt – schadstoffarme und -freie Alternativen“ veröffentlicht.

Originalausgabe

© 2008 humboldt

Ein Imprint der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Bernd Pallaschke, Dümmer
Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart
Titelfoto: Panthermedia
Fotos im Innenteil: Dr. Andrea Flemmer.
Verbandssiegel wurden von den jeweiligen Verbänden
bzw. der Bundesregierung zur Verfügung gestellt.
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig
Druck: Artpress Druckerei GmbH, A-6600 Höfen

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

Inhalt

Vorwort	7
Was sind gesunde Lebensmittel?	9
Wie erkenne ich Bio-Lebensmittel zweifelsfrei?	12
Was ist eigentlich „Bio“?	12
Was geschieht mit dem „verseuchten“ Boden, wenn ein Bauer umstellt?	15
Gesetzliche Vorschriften rund um Bio- oder Öko-Lebensmittel	16
Der ökologische Landbau und die Kontrolle	25
Wie zuverlässig sind ausländische Bio-Produkte?	28
Bio-Lebensmittel aus dem Supermarkt – wirklich echt Bio?	29
Was ist anders im Naturkostladen?	33
Vorsicht: Nepper, Schlepper, Bauernfänger!	35
Was erspare ich mir mit Bio-Lebensmitteln?	37
Schadstoffe aus der Landwirtschaft	37
Man gönnt sich ja sonst nichts:	
Fleisch aus Massentierhaltung und die Folgen	51
Massenproduktion in der Fischzucht und die entstehende Schadstoffproblematik	54
Zusatzstoffe und Co.: Was man so alles mitisst	56
Bestrahlte Lebensmittel	76
Gentechnik	78
Nie wieder Angst vor BSE	90

Vertrauen ist gut – Kontrolle ist besser: Die große Untersuchung von Bio-Lebensmitteln des CVUA Stuttgart	92
Wie viel mehr dürfen Bio-Lebensmittel kosten?	100
Warum sind Bio-Lebensmittel teurer als konventionelle Ware?	100
„Profitin“ oder: Wasser in Lebensmitteln	104
Sonstige Tricks, um Lebensmittel „billiger“ zu machen Fazit: Welche Preise sind real – was Wucher?	108
Welche Produkte darf man auch konventionell kaufen und bei welchen Lebensmitteln geht man besser keine Kompromisse ein?	114
Warum Bio gesünder ist	145
Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe in Bio-Lebensmitteln	147
Artgerechte Tierhaltung nützt den Tieren – und wir haben auch etwas davon	155
Endlich kann man es beweisen: Bio ist gesünder!	161
Darum ist Bio besser	169
Anhang	176
Hilfreiche Adressen, auch aus dem Internet.	176
Lexikon: Fachbegriffe leicht zu verstehen	180
Quellen	185

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Bio – lange Zeit war es fast ein Schimpfwort. Und diejenigen, die die Produkte kauften, galten als Spinner, Ökos, Jutesack-Träger. Sie gaben viel Geld für etwas aus, was der Rest der Menschheit viel billiger bekam. Einige kleinere und größere Skandale, wie das Pestizid Nitrofen in Getreide-Lagerhallen, bestätigten dies auch noch. „Nein, da lief keiner in Birkenstocks rum!“ war die Antwort, als ich einen Kollegen fragte, ob es auf der Messe für Getränketechnologie auch Bio-Säfte gab. „Die Luft ist doch sowieso verschmutzt. Das ist dann auch alles auf den Produkten“, lautete die letzte Ausrede, um sich vor den höheren Kosten zu schützen und bei seinem Irrglauben zu bleiben.

Schlagartig änderte sich das. Heute gibt es einen Bio-Boom. Jede und jeder kauft plötzlich Bio. Die Umsätze der Produzenten steigen. Ja, sie nehmen so zu, dass andere Lebensmittelbranchen nur davon träumen können: zweistellige Umsatz- und Absatzmengensteigerungen! Plötzlich wissen die Verkäufer nicht mehr, wo sie die Produkte zum Verkaufen hernehmen sollen. Bio-Notstand im Lande. Auf einmal bekommt man keine Bio-Eier mehr.

Heute gibt es zu wenig Bio-Bauern, und da gesetzliche Fristen von zwei bis drei Jahren zur Umstellung vorgegeben sind, wachsen solche Betriebe nicht wie Pilze aus dem Boden. Dazu kommt, dass es sich leider mehr rentiert, nachwachsende Rohstoffe zur Energieerzeugung anzubauen als Lebensmittel. Bauern sind heutzutage lieber Energiewirte als Produzenten

von Bio-Lebensmitteln. Und im Ausland, wie zum Beispiel in Polen, wird Öko-Anbau stärker gefördert.

Nicht nur Supermarktketten sind daher gezwungen, die Produkte aus dem Ausland zu holen, um den Bedarf auch nur halbwegs abzudecken. Sogar aus China, Ägypten und Indien holt man Bio-Nahrungsmittel – gar nicht ökologisch, wenn man die Transportwege bedenkt.

Kurz gesagt: Bio-Lebensmittel sind plötzlich hoffähig. Aber was ist dran an diesem Boom? Ist Bio wirklich besser? Ist das Vertrauen gestärkt? Sind diese Lebensmittel tatsächlich gesünder? Generell? Gehören Bio-Produkte zur Gesundheitswelle? Ist „Bio“ im Supermarkt wirklich „Bio“ oder nur Geschäftemacherei?

Das sind die Themen dieses Buches. Es zeigt, ob und inwieweit Bio-Lebensmittel gesünder sind. Welche Schadstoffe erspare ich mir, wenn ich zu dieser „Sorte“ Lebensmittel greife? Welche unerwünschten Technologien umgehe ich, wenn ich Bio kaufe? Wie schütze ich mich vor Bio-Betrug, wie trenne ich die Spreu vom Weizen? Warum sind Bio-Produkte teurer? Ist das berechtigt oder werde ich einfach nur „abgezockt“?

Viel Spaß mit dieser gesunden und spannenden Lektüre wünscht Ihnen

Dr. Andrea Flemmer

Was sind gesunde Lebensmittel?

Wie definiert man Gesundheit? Sicherlich nicht einfach nur als Abwesenheit von Krankheit. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) ist der Ansicht, dass auch das allgemeine Wohlbefinden dazu gehört: Gesundheit ist ein „Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens, und nicht nur das Freisein von Erkrankungen und Gebrechen“.

70 000 bis 100 000 künstliche Stoffe in Lebensmitteln sind bekannt, die sicherlich nicht alle zu unserem Wohlbefinden beitragen. Obendrein kommen jährlich etwa 10 000 Substanzen neu dazu. Bei einer Untersuchung hat die Universität Leicester in einer einzigen Körperzelle eines 30-jährigen Menschen 500 künstliche Stoffe gefunden. Da können Gesundheitsrisiken bestimmt nicht ausgeschlossen werden.

Der Körper ist kein Status quo. Er wird ständig auf- und abgebaut, denn die Körpergewebe unterliegen einer andauernden Ausbesserung und Erneuerung. Dazu benötigt er Nahrung. Die Rate und Geschwindigkeit von Ersetzungs- und Erneuerungsprozessen im Körper ist sehr unterschiedlich. Das Eiweiß des Skelettmuskels erneuert sich zum Beispiel innerhalb von 50 bis 60 Tagen zur Hälfte, der Herzmuskel bereits nach elf Tagen, die Darmschleimhaut alle ein bis zwei Tage. Die Erneuerungsrate für unser Gesamtkörpereiwweiß liegt bei 3,5 Prozent täglich. Man kann sich ausrechnen, wann das gesamte Eiweiß im Körper wieder neu bzw. ausgetauscht ist. Das, was man isst, findet sich folglich eines Tages in den Kno-

chen, im Herzen, ja sogar im Gehirn wieder. Daran sieht man schon, wie wichtig hochwertige Lebensmittel sind.

Der Gesundheitswert eines Lebensmittels drückt sich auch im Energie- und Nährstoffgehalt aus. Das heißt: Wie viele Kalorien enthält es, wie viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate? Laut Verbraucherzentrale Bayern sollte man täglich 2 Stück Obst, 1 Portion Salat, 1 Glas Milch, 1 Portion Gemüse, 3 Scheiben Vollkornbrot, 2 Scheiben Käse, 1 Becher Naturjoghurt und 1 Liter Wasser zu sich nehmen, um gesund zu bleiben.

Zunehmend rücken bioaktive Wirkstoffe in den Mittelpunkt des Interesses. Dazu gehören neben Ballaststoffen die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe (siehe Anhang, Lexikon). Sie sind krebsvorbeugend, wirken zum Teil gegen Mikroorganismen und helfen damit gegen Infektionen. Sie schützen vor den nachteiligen Wirkungen des Sauerstoffs, wirken gegen Blutgerinnsel, beeinflussen das Immunsystem, hemmen Entzündungen und regulieren den Blutdruck. Manche senken den Cholesterinspiegel, regulieren den Blutzuckerspiegel und wirken verdauungsfördernd. Sie unterstützen unsere Gesundheit in einer Welt mit hoher Umweltverschmutzungsrate, künstlichen Lebensmittel-Inhaltsstoffen, viel Stress und oft genug einer auch sonst ungesunden Lebensweise.

Nur: es gibt vermutlich 10 000 solcher Verbindungen auf der Welt. Etwa 250 Wirkstoffe gibt es in europäischen Pflanzen, davon kennt man etwa 120 in ihrer Funktion. Wie soll man nun herausbekommen, welche heilsbringenden Substanzen in welchem Lebensmittel enthalten sind? Jedes Nahrungsmittel testen, ob es ein oder vielleicht mehrere hundert solcher bioaktiven Wirkstoffe enthält? Grünkohl und Knoblauch

gehören zum Beispiel dazu. Aber die anderen? Sind sie weniger gesund? Muss man tatsächlich Tausende oder vielleicht sogar Hunderttausende von Untersuchungen durchführen, um dem gesundheitlichen Wert der jeweiligen Lebensmittel auf die Spur zu kommen? Wie lange würde das wohl dauern! Nun gibt es aber neue, modernere Methoden, die das Verfahren enorm abkürzen. Damit kann man Lebensmittel sehr schnell auf die speziellen gesundheitlichen Wirkungen testen. Wie das geht, welchen theoretischen Hintergrund das hat und wie sich dies auf die Aussagen über Bio-Lebensmittel auswirkt, das erfahren Sie im Rahmen dieses Buches.

Wie erkenne ich Bio-Lebensmittel zweifelsfrei?

Was genau ist das eigentlich, ein Bio-Lebensmittel? Welche Voraussetzungen muss ein Bauer mitbringen, um als Öko-Bauer anerkannt zu werden? Wie definiert man Öko- oder Bio-Lebensmittel bzw. Produkte aus dem sogenannten ökologischen Anbau? Wie kann man sicher sein, dass es sich wirklich um ein Bio-Lebensmittel handelt? Wurden beim Anbau bzw. bei der Herstellung auch alle zugehörigen Vorschriften eingehalten?

Was ist eigentlich „Bio“?

Bio-Bauern haben zumeist einen Grund für ihren Umstieg auf den Öko-Landbau: Sie registrieren, dass konventionelle Landwirte nur dann überleben können, wenn sie mit relativ massivem Chemieeinsatz in Form von Kunstdünger, Pestiziden und Halmverkürzern arbeiten und zu guter Letzt auch noch mit Gentechnik – und das wollen sie nicht mehr. Sie möchten einen verantwortungsbewussten Umgang mit der Natur. Sie können sich nicht vorstellen, dass eine Ernährung mit chemischen Rückständen für den Menschen auf Dauer gesund ist.

Auch die Tiere, die sie mästen, großziehen und schließlich zum Schlachthof bringen, wollen sie nicht quälen, wie das in der Massentierhaltung oft der Fall ist. Wenn das Tier schon Milch gibt, Eier legt oder Fleisch liefert, dann kann man es doch wenigstens zu Lebzeiten gut behandeln, so die Meinung

verantwortungsbewusster Landwirte (siehe Kapitel „Artgerechte Tierhaltung nützt den Tieren, und wir haben auch etwas davon!“). Und diese Grundeinstellung gilt für alle Bio-Bauern, ob sie nun für den Naturkostladen oder für Supermarkt und Discounter produzieren.

Die wichtigsten Regeln des ökologischen Landbaus

Zum Hauptziel der ökologischen Landwirtschaft gehört die Gesunderhaltung des Kreislaufs Boden – Pflanze – Tier – Mensch. Folgende Regeln sind wichtig:

- **Artgerechte Tierhaltung:** Sie richtet sich nach den Bedürfnissen der jeweiligen Tierart. Das bedeutet: Auslauf, Einstreu im Stall statt Vollspaltenböden (siehe Anhang, Lexikon), Bewegungsmöglichkeit, Verbot der Käfighaltung von Hühnern und der Einzelhaltung von Kälbern in Mastboxen. Die Ställe werden von Tageslicht geflutet, Schweine stehen auf Stroh und haben genügend Platz. Auch die möglichst schonende Schlachtung gehört dazu. Die jeweilige Tierart soll möglichst an die Standortbedingungen angepasst sein, um eine hohe Widerstandsfähigkeit des jeweiligen Tieres zu erreichen. „In wissenschaftlichen Versuchen ziehen Tiere Haltungsformen vor, wie sie auf Biohöfen üblich sind“, so nachzulesen im Greenpeace-Magazin (siehe Anhang, Quellen).
- **Anpassung der Tierhaltung an die Betriebsfläche.** Das bedeutet: nur begrenzte Anzahl von Weidetieren pro Fläche. Dadurch entstehen keine überschüssige Gülle und Mist, wie dies in der konventionellen Landwirtschaft vorkommt.
- **Förderung bewährter Kultursorten und Zuchtrassen,** besonders im Hinblick auf Schädlingsresistenz und Tiergesundheit.

- Ausschluss der Gentechnik bei Produktion und Verarbeitung.
 - Möglichst regionale Vermarktung verbrauchernah erzeugter Lebensmittel.
 - Weitgehende Vermeidung von importierten Futtermitteln aus der Dritten Welt.
 - Verbot von Kunstdünger, chemisch-synthetischen Schädlingsbekämpfungsmitteln (in diesem Buch generell als Pestizide bezeichnet) – dazu gehört auch ein Verzicht auf das Beizen bzw. die Behandlung von Saatgut zum Schutz vor Schädlingsbefall-, Lagerschutz- und Nachreifemitteln, Hormonen sowie Wuchsstoffen, Antibiotika und anderen leistungsfördernden Medikamenten als Futterzusatz.
 - Futter vom eigenen Bio-Hof, bei Zukauf nur von ökologisch wirtschaftenden Betrieben.
 - Kurze Wege für den Transport zum Schlachthof, um die tierquälerischen Tiertransporte zu vermeiden.
 - Verbot der Lebensmittelbestrahlung mit ionisierenden Strahlen zur Haltbarmachung.
 - Förderung der Bodenfruchtbarkeit und der natürlichen Abwehrkräfte von Pflanzen und Tieren gegen Krankheiten und Schädlinge.
 - Schonung des Grundwassers, insbesondere in Bezug auf Nitrat und Rückstände von Pestiziden.
 - Zusätzlich wird eine abwechslungsreiche, weite Fruchtfolge (Zwei-, Drei- und Vierfelderwirtschaft) angestrebt.
- Diese „Mindest“-Richtlinien gelten für alle „Bio-Betriebe“, die für Naturkostläden und für Biomarken der Super- und Drogeriemärkte produzieren. Für die Einhaltung der Regeln sorgen vor allem die jeweiligen Anbauverbände, die mit spe-

ziellen Kennzeichen, Siegeln oder Logos auf ihren Produkten die Einhaltung dieser Regeln demonstrieren. Diese Verbände heißen Demeter, Bioland, Biokreis, Naturland, Ökosiegel, Gäa, Biopark oder Ecovin.

Die einzelnen Verbände haben zusätzliche Richtlinien, deren Einhaltung ebenfalls überprüft wird. So berücksichtigen zum Beispiel die Demeter-Bauern bei der Aussaat den Stand der Sterne.



Die Verbandszeichen der ökologisch wirtschaftenden Betriebe

Die speziellen Regeln können Sie bei den jeweiligen Verbänden erfragen. Ein Verstoß gegen die jeweiligen Regeln hat eine Geldstrafe und bei Wiederholung Verbandsausschluss zur Folge (siehe Kapitel „Der ökologische Landbau und die Kontrolle“). Wer keinem Verband angehört, aber dennoch Bio produzieren will, muss dann zumindest die Richtlinien der EG-Öko-Verordnung einhalten.

Was geschieht mit dem „verseuchten“ Boden, wenn ein Bauer umstellt?

Sie werden sich fragen, was mit dem belasteten Boden und den darauf wachsenden Lebensmitteln passiert, wenn ein Bauer auf ökologischen Landbau umstellt. Konventionelle

Pestizide sind zum Teil über Jahrzehnte haltbar. Dazu kommt, dass die Produktionshallen unter Umständen „verseucht“ sind. Daher dauert es auch mindestens zwei Jahre (für einjährige Kulturen) bzw. drei Jahre (bei Dauerkulturen), bis der umstellungswillige Landwirt seine Ware als „Bio“ kennzeichnen darf. Bis diese Zeit abgelaufen ist, muss er seine Ware mit dem Hinweis kennzeichnen: „aus Umstellungsbetrieb“. Das ist für den Bauern nicht einfach, denn er hat Ernteverluste in Höhe von etwa 30 Prozent im Vergleich zur konventionellen Landwirtschaft. Höhere Preise kann er erst dann rechtfertigen, wenn man ihm das Verbandszeichen und/oder das EU-Siegel zuerkannt hat. Es gibt jedoch auch Anbieter, die dem Bauern von Anfang an höhere Preise bezahlen – und dies auch vom Kunden verlangen. Dennoch: die Kennzeichnung ist Vorschrift.

Gesetzliche Vorschriften rund um Bio- oder Öko-Lebensmittel

In der Regel waren früher alle Bauern, die ökologisch wirtschafteten, einem Verband angeschlossen. Andere wirtschafteten zwar ihrer Meinung nach ökologisch und produzierten Bio-Lebensmittel, wollten jedoch keiner Organisation angehören und vermarkteten ihre Produkte trotzdem als Bio-Lebensmittel. Das ist vorbei!

„Bio“ und „Öko“ sind gesetzlich geschützte Begriffe

Bereits 1991 regelten Gesetze der europäischen Union die Bezeichnung „ökologischer Landbau“. Diese „EG-Öko-Verordnung“ bezog damals nur den pflanzlichen Bereich EU-

weit ein. 1999 kamen tierische Produkte hinzu. Damit gibt es für die Mitglieder der EU einheitliche Regelungen für die Erzeugung, Kennzeichnung und Kontrolle von Produkten des ökologischen Landbaus, inklusive der Verarbeitung der Bio-Lebensmittel.

Durch Letzteres ist die Liste der Zusatzstoffe, die bei der Bearbeitung von Bio-Lebensmitteln verwendet werden dürfen, auf etwa 52 Stoffe (im Vergleich zu 316 in der Produktion konventioneller Lebensmittel) beschränkt. Trotz Verarbeitung soll bei Bio-Produkten die Natürlichkeit der Lebensmittel durch möglichst wenige Verarbeitungsschritte bewahrt werden.

Die Ziele der EG-Öko-Verordnung sind der Schutz des ökologischen Landbaus, die Sicherstellung des lautereren Wettbewerbs zwischen den Herstellern derart gekennzeichnete Erzeugnisse und die Steigerung des Verbrauchervertrauens.

Die Verordnung regelt also nicht nur die ökologische Erzeugung von Lebensmitteln. Man findet dort auch Bestimmungen zur Kennzeichnung, Verarbeitung und Vermarktung von Öko-Produkten sowie zur Einfuhr von ökologischen Produkten in die Europäische Union (EU). Diese Verordnung gilt unmittelbar in jedem Mitgliedsstaat der EU – ob alt oder neu. Das bedeutet für Sie, dass Sie den Begriffen „Öko“ und „Bio“ auf den Lebensmitteln wirklich vertrauen können – auch in Super- und Drogeriemärkten und sogar in Billigmärkten! Verstößt ein Erzeuger gegen die Vorschriften, kann er wegen Verbrauchertäuschung strafrechtlich belangt werden.

Wenn also ein Unternehmer ein Lebensmittel unter der Bezeichnung „Öko“ oder „Bio“ vermarkten will, muss er sich bei der zuständigen Behörde des jeweiligen Mitgliedsstaates nach einem festgelegten Muster anmelden. Außerdem

hat er sich dem Kontrollverfahren durch einen Kontrollvertrag mit einer zugelassenen Kontrollstelle zu unterwerfen. Wenn Sie Zweifel haben, ob ein von Ihnen gekauftes Bio-Produkt auch wirklich „Bio“ ist, können Sie sich bei den zuständigen Behörden (Landwirtschaftsämter) erkundigen.

Zu der EG-Öko-Verordnung kommen die jeweiligen speziellen Richtlinien der Anbauverbände hinzu, die unterschiedlich strenge Kriterien ansetzen (siehe Seite 25 ff.).

Wenn man ein Produkt als „Bio“ bezeichnen will, ist es nicht Voraussetzung, Mitglied in einem der ökologischen Anbauverbände zu sein.

Für den Verbraucher heißt das: Produkte, die den Hinweis auf die Öko-Kontrollstelle haben und die Produktbezeichnung „Bio“ oder „Öko“ aufweisen, entsprechen mindestens den gesetzlichen Vorschriften der EU. Findet man einen Hinweis auf dem Produkt, dass es sich bei dem Erzeuger um ein Mitglied eines der Ökoverbände handelt, so wurden diese Vorschriften **zusätzlich** bei der Erzeugung des Lebensmittels beachtet. Wer sich mit den Bedingungen der einzelnen Verbände nicht auseinandersetzen will, hat es seit der Verabschiedung der EG-Öko-Verordnung jedenfalls viel leichter. Jetzt weiß man, wenn man ein Bio- oder Öko-Lebensmittel kauft, dass zumindest die gesetzlichen Rahmenbedingungen dafür eingehalten wurden.

Von den reinen Bio-Lebensmitteln unterscheiden sich die Bio-Mischprodukte und die Reformwaren. Erstere enthalten einen mehr oder weniger großen Anteil an Zutaten aus Nicht-Öko-Anbau. Vor allem zu Beginn der Bio-Produktion waren nicht alle Lebensmittel in Bio-Qualität verfügbar, so dass gerade im Naturkostwarenbereich Ausnahmen gemacht

werden mussten. Diese Einschränkung trifft jedoch immer weniger zu, so dass diese Sonderfälle reduziert werden konnten. Waren, die nur über Reformhäuser angeboten werden, sind zum Teil Bio, manche auch nicht. Hier muss man die Kennzeichnung auf den Lebensmitteln beachten, die für Reformwaren genauso gelten.

Dennoch, wenn die Menge der konventionellen Zutaten fünf Prozent nicht überschreitet, darf die Ware ohne Einschränkung als Bio-Ware deklariert werden. Darüber hinaus müssen Waren mit bis zu 30 Prozent konventioneller Nahrungsmittel diesen Anteil prozentual ausweisen. Übersteigt der Fremdan teil 30 Prozent, dürfen die Waren nicht mehr als Bio-Produkt deklariert werden.

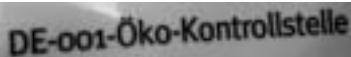
Der Naturkosthandel bietet ausschließlich Bio-Produkte an. Die großen Handelsketten wie „Norma“, „REWE“, auch „ALDI“ oder „LIDL“ haben oft eigene Bio-Produktlinien, die sie mit einem eigenen Label kennzeichnen. Diese besonderen Kennzeichen sind keine staatlichen oder EU-Kennzeichen. Sie sollen in der Regel nur das Auffinden der Bio-Lebensmittel erleichtern. Aber auch auf diesen Produkten finden Sie – vorausgesetzt es handelt sich um echte Bio-Lebensmittel – die bereits geschilderten Kennzeichen wie Prüfstelle oder das bundeseigene Bio-Zeichen.

Das bedeutet für Sie:

Den Begriffen „Bio“ und „Öko“ können Sie vertrauen.

Die Qualitätszeichen echter Bio-Lebensmittel erkennen

Wie Sie gesehen haben, erkennt man Bio-Lebensmittel an der Bezeichnung „Bio“ oder „Öko“. Aber das ist nicht das einzige Qualitätsmerkmal: Das Wichtigste ist die Bezeichnung der Öko-Kontrollstelle. Sie wird von der obersten Kontrollbehörde

A close-up photograph of a dark, rectangular label with white text. The text reads "DE-001-Öko-Kontrollstelle". The label is slightly tilted and has a soft shadow.

So sieht die Kontrollstellenummer auf der Verpackung eines Bio-Produktes zum Beispiel aus

des jeweiligen Bundeslandes zugelassen, die auch deren Arbeit überwacht. Sie finden das Erkennungszeichen der Kontrollstelle auf der Verpackung eines Lebensmittels

(siehe Kasten). Hat man Bedenken, ob es sich bei dem Produkt tatsächlich um Bio-Ware handelt, kann man bei der angegebenen Kontrollstelle nachfragen, ob alles seine Richtigkeit hat, denn sie haften für die „Öko“-Qualität der Ware. Das muss auf der Verpackung eines Bio-Produktes stehen, zum Beispiel:

DE-005-Öko-Kontrollstelle

DE = Länderkürzel, DE für Deutschland, IT für Italien etc.

005-Öko-Kontrollstelle = Nummer der Kontrollstelle, hier zum Beispiel für IMO = Institut für Marktökologie GmbH, Konstanz. Deutsche Kontrollstellen verwenden Ziffern, in anderen EU-Ländern sind auch Buchstaben üblich, zum Beispiel AIB für eine italienische Kontrollstelle.

Sie können die Kontrollstellen im Internet einsehen, zum Beispiel unter der Adresse www.prolink.de/~hps/organic/ListederKontrollstellenc_354200.pdf.