



© European Commission

Bio ist besser!

Kennzeichnung, Argumente und Fakten zu Biolebensmitteln

„Naturnah“, „Pro Planet“, „aus kontrolliertem Vertragsanbau“ oder „ungespritzt“? Für KonsumentInnen ist es nicht einfach Bio vom Bio-Schmäh zu unterscheiden. Wo ist Bio besser - direkt beim Bauern oder beim Diskonter? Was steckt wirklich hinter Bio und wie erkennt man echte Bio-Produkte? "die umweltberatung" gibt Ihnen Tipps, wie Sie Bio erkennen können.

85 % der ÖsterreicherInnen greifen gelegentlich zu Bio-Lebensmitteln und 9 % kaufen fast ausschließlich Bio-Produkte. Bio boomt weltweit und es finden sich mittlerweile auch biologische Exoten ganz selbstverständlich in österreichischen Märkten. Aber kann man importierten Bio-Produkten auch vertrauen?

Wo Bio draufsteht, ist Natur drin!

Das Angebot an biologischen Lebensmitteln ist größer und günstiger geworden. Die biologische Landwirtschaft unterliegt strengen gesetzlichen Auflagen, es wird ohne Einsatz von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln produziert.

Die Pflanzen auf Bio-Feldern bekommen auch keinen synthetischen Dünger. Allerdings wachsen die Pflanzen dadurch langsamer als konventionelle - ein Vorteil für die KonsumentInnen! Denn biologisches Obst und Gemüse

enthält bis zu 20 % weniger Wasser und schmeckt dadurch meist intensiver und weniger wässrig.

Am besten schmeckt's aus der Region: Österreichisches Bio-Obst und Bio-Gemüse wird reif geerntet, hat dadurch den vollen Geschmack und einen hohen Vitamingehalt.

Kennzeichnung: Bio oder Bio-Schmäh?

Sowohl Bio-Landwirtschaftsbetriebe als auch Bio-Verarbeitungsbetriebe werden mindestens einmal im Jahr durch staatlich autorisierte Prüfstellen kontrolliert. Überprüft werden nicht nur die Einhaltung der EU-Verordnung Nummer 834/2007 und 889/2008 bzw. jene des österreichischen Lebensmittelkodex, sondern auch die Verbandsrichtlinien der österreichischen Bio-Verbände. So darf ein verarbeitetes oder veredeltes Produkt nur dann als "Bio-Ware" bezeichnet werden, wenn die Zutaten zu mehr als 95 % aus kontrolliert biologischem Anbau stammen!

Europäisches Bio-Logo



Seit 1. Juli 2010 müssen alle verpackten Bio-Lebensmittel, die innerhalb der EU produziert wurden, mit dem neuen, europäischen Bio-Logo gekennzeichnet werden. Die Sterne des Gütezeichens symbolisieren die europäische Gemeinschaft, das grüne Blatt stellt die Natur dar. Es darf allerdings auch in anderen Farben, zum Beispiel in schwarz-weiß, abgebildet sein.

Bestehende nationale Bio-Kennzeichen dürfen parallel dazu weiterhin verwendet werden.

Bio-Lebensmittel, die außerhalb der EU produziert wurden, und unverpackte Lebensmittel können freiwillig mit dem Logo gekennzeichnet werden, sofern sie den europäischen Bio-Verordnungen entsprechen. Mittlerweile muss das neue EU-Biologo ausnahmslos auf allen verpackten Bioprodukten zu finden sein. Zusätzlich ist ein Hinweis auf „Bio“ in der Sachbezeichnung, z.B. Bio-Dinkel oder Bio-Marmelade verpflichtend. Ebenso

In Kombination mit dem EU-Biologo MUSS auch immer der Code der Kontrollstelle angegeben werden.

Zum Beispiel: AT – BIO – 301

AT = für Österreich

BIO = Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft

301 = laufende Nummer der Kontrollstelle

Herkunftsbezeichnung

Neben dem EU-Biologo und dem Code der Kontrollstelle ist auch die Angabe der Herkunft verpflichtend.

- „Österreichische Landwirtschaft“: Die Gesamtmenge der landwirtschaftlichen Zutaten stammt mindestens zu 98% aus Österreich.
- „EU-Landwirtschaft“: Die Gesamtmenge der Zutaten landwirtschaftlichen Ursprungs stammt mindestens zu 98% aus der EU.
- „Nicht-EU-Landwirtschaft“: Erzeugung der landwirtschaftlichen Zutaten in Drittländern
- „EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft“: Einsatz von Rohstoffen nicht nur aus der EU

Wenn zum Beispiel auf dem Bio-Marmeladenetikett die Herkunftsbezeichnung „Österreichische Landwirtschaft“ verwendet wird, so darf der Zucker ausschließlich aus Österreich stammen. Wird der Begriff „EU-Landwirtschaft“ verwendet, so kann der Zucker in einem anderen EU-Mitgliedsstaat produziert worden sein.

Zusätzlich können Bio-Produkte noch folgende Zeichen aufweisen:

AMA-Biozeichen mit Ursprungsangabe



Das rote AMA-Biozeichen kennzeichnet Produkte, deren wertbestimmende landwirtschaftliche Rohstoffe zu 100% aus Österreich stammen müssen. Nur bei verarbeiteten Produkten, z.B. Fruchtojoghurt, können bis zu einem Drittel Bio-Zutaten aus anderen Ländern verwendet werden. Die Be- und Verarbeitung der Lebensmittel muss in Österreich erfolgen.

AMA-Biozeichen ohne Ursprungsangabe



Der schwarze Kreis bei dem AMA-Biozeichen steht für internationale Bio-Produkte ohne Ursprungsbezeichnung. So können z.B. auch Bio-Produkte aus Deutschland oder Italien das schwarze AMA-Biozeichen tragen.

Bio-Verbandszeichen



BIO AUSTRIA ist das heimische Bio-Netzwerk der Bio-Bauern und arbeitet partnerschaftlich mit Handel, Verarbeitern, Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Medien zusammen. Das BIO AUSTRIA-Logo findet sich vorwiegend auf Produkten, die auf Bio-Bauernmärkten oder direkt Ab-Hof angeboten werden. Weitere Bio-Verbände sind z.B. demeter und Erde & Saat.

Deutsches Bio-Siegel



Häufiger findet man in heimischen Regalen Produkte mit dem grünen, sechseckigen Bio-Zeichen. Es kennzeichnet in Deutschland kontrollierte und verpackte Bio-Lebensmittel.

Handelsmarkenzeichen

Praktisch jede Lebensmittelkette in Österreich bietet Bio-Lebensmittel unter einer eigenen Handelsmarke an, wie z.B. ja! Natürlich, Natur pur, Natur aktiv, Bio+, Zurück zum Ursprung, Alnatura, natürlich für uns, Echt Bio etc. Diese Bio-Produkte werden ebenfalls nach der EU-Verordnung produziert, kontrolliert und sind echt bio.

Alles Bio am Bauernmarkt?

Frisch vom Bauern bedeutet nicht unbedingt, dass dieser biologisch wirtschaftet. Unverpackte Lebensmittel sind am Markt oft nicht gekennzeichnet. Fragen Sie am besten den Bauern nach seiner Bio-Kontrollnummer oder lassen Sie sich das Zertifikat seiner Kontrollstelle zeigen.



© European Commission

Ist Bio weltweit Bio?

Die IFOAM, die internationale Gemeinschaft für ökologischen Landbau, gewährleistet, dass international standardisierte Grundlagen der Bio-Landwirtschaft eingehalten werden. So muss z.B. auch der chinesische Reisbauer einen Vertrag mit seiner Bio-Kontrollstelle haben. Diese unabhängige Kontrollstelle überprüft den

Biobetrieb sowohl angemeldet, als auch unangemeldet. Für die Einfuhr nach Österreich müssen die Bio-Zertifikate dem Reis beige packt sein. Die Kontrolle geht auch bei weitgereisten Lebensmitteln vom Feld bis auf den Teller. Die strengen Auflagen gelten somit für Produkte vom Bauernmarkt genauso wie für internationale Lebensmitteldiskonter.

Bio schont das Klima!

Was wir essen beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit, sondern auch Luft, Wasser, Boden und das Klima.

Die biologische Landwirtschaft verzichtet konsequent auf den Einsatz von leicht löslichen, mineralischen Kunstdüngern, für deren Produktion erhebliche Mengen Erdöl benötigt werden. Stattdessen setzt sie auf organische Dünger wie Kompost oder Tiermist. Alleine dadurch werden beträchtliche Mengen an fossilen Energieträgern, also CO₂-Verursachern, eingespart.

Das Schweizer Forschungsinstitut für Biologischen Landbau (FiBL) stellte in einer Studie fest: Durch die ökologischen Methoden zur Erhöhung der Bodenfruchtbarkeit und des Humusgehalts kann um 12 bis 15 % mehr CO₂ im Boden gebunden werden als bei anderen Landwirtschaftsformen.

Die gesunde Klimadiät

Doch wie kann man das Klima durch seine persönliche Ernährung schützen? Es ist ganz einfach: Stellen Sie Ihre Ernährung auf die ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen um. Das bedeutet weniger Fleisch und mehr Gemüse.

Wenn Sie auch noch biologische Lebensmittel kaufen, sparen Sie 40 % der durch Ernährung verursachten CO₂-Äquivalente ein!

Lebensmittel aus biologischem Landbau verursachen etwa um die Hälfte weniger Emissionen wie Methan und Lachgas.

UNSER TIPP

Je größer der Bio-Anteil in unserer Ernährung, desto größer ist unser Beitrag zum Klimaschutz!

Bio-Fleisch: Qualität bringt Genuss!

Die Fleischskandale in den Medien rufen regelmäßig große Unsicherheit bei KonsumentInnen hervor. Wurst- und Fleischprodukte aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft bieten nach dem derzeitigen Stand der Wissenschaft die höchste Sicherheit in Bezug auf BSE und Antibiotikarückstände. Die Verfütterung von Tiermehl war in der biologischen Landwirtschaft nie erlaubt.

Unabhängige, zertifizierte Bio-Kontrollstellen überprüfen die strengen gesetzlichen Auflagen.

Auf Biohöfen haben die Tiere ausreichend Platz, um ihre natürlichen Verhaltensweisen auszuleben. Das macht sie robuster und weniger anfällig für Krankheiten. Die Tiere bekommen biologisches Futter. Me-

dikamente, wie Antibiotika, dürfen nicht prophylaktisch, sondern nur in Notfällen verabreicht werden. Falls schulmedizinische Arzneimittel eingesetzt werden müssen, gilt nach der Behandlung die doppelte Wartezeit bis zum Schlachten. Somit sind im Fleisch keinerlei Rückstände zu erwarten.

Die Transportwege der Tiere werden in der Bio-Landwirtschaft so kurz wie möglich gehalten, denn weniger Stress wirkt sich positiv auf die Fleischqualität aus.

KLIMA-TIPP

Weniger Fleisch und mehr Bio-Produkte auf dem Teller machen Ihre Ernährung zur gesunden Klimadiät!

Zusatzstoffe - mit Maß und Ziel

Für die Verarbeitung von Bio-Lebensmitteln dürfen nur Zusatzstoffe angewendet werden, die absolut notwendig sind. Beispiele dafür sind Pökelsalz und Ascorbinsäure (Vitamin C) für die Wurstherstellung oder die Verdickungsmittel Pektin und Agar-Agar für Marmelade. Tatsache ist, dass derzeit laut EU-Bio-Verordnung 47 Lebensmittelzusatzstoffe für Bio-Lebensmittel erlaubt sind. Bei konventionellen Produkten werden allerdings über 300, teilweise kritische Zusatzstoffe wie künstliche Farbstoffe und Konservierungsmittel angewendet. 47 zu 300 – das ist ein erheblicher Unterschied!

Einen landwirtschaftlichen Betrieb ökologisch zu führen bedeutet einen erhöhten Arbeits- und Zeitaufwand. Die Unkrautbekämpfung erfolgt mechanisch, oft sogar händisch. Die Erträge fallen meist geringer aus als im konventionellen Landbau. Dadurch können die Verbraucherpreise für Bio-Lebensmittel nicht so niedrig sein wie für konventionelle Produkte. Dafür schafft Bio Arbeitsplätze durch mechanische Unkrautregulierung, händische Ernte, Ab-Hof Verkauf und Direktvermarktung.



© frugola pixelio.de

Gentechnikfrei mit Bio!

Bioprodukte werden absolut gentechnikfrei hergestellt. Weder Saatgut, Futtermittel noch Zutaten, die mit Hilfe von Gentechnik erzeugt wurden, dürfen bei Bio eingesetzt werden. Der Schwellenwert für zufällige, technisch unvermeidbare Beimischungen liegt für Bio- und konventionelle Produkte einheitlich bei 0,9 Prozent.

Biologisch feiern

Auf Geburtstagsfesten, Hochzeiten oder anderen Events: Bio-Caterer liefern Gaumenfreuden in bester Qualität. Ob traditionelles Schnitzel, Finger Food oder Delikatessenbuffet – alles ist in Bioqualität erhältlich und wird frisch gekocht geliefert. Kontrollierte und zertifizierte Bio-Caterer aus ganz Österreich finden Sie auf www.umweltberatung.at/ernaehrung



Bei Veranstaltungen gibt es viele Möglichkeiten, sie umweltfreundlich zu planen und zu gestalten. "die umweltberatung" Wien bietet Informationen und Beratung zur Organisation von umweltfreundlichen Feiern: www.oekoevent.at



© Monika Kupka "die umweltberatung"

KURZ GESAGT

- Biologisches Weißkraut enthält bis zu 30 % mehr Vitamin C als konventionelles.
- Bio-Butter ist streichfähiger, weil das Grünfutter zur Bildung von mehr ungesättigten, gesunden Fettsäuren führt.
- In biologisch bewirtschafteten Böden leben doppelt so viele Regenwürmer. Je mehr Regenwürmer, desto krümeliger und lockerer ist der Boden und kann dadurch mehr Wasser speichern.
- Bio-Landbau ist effizienter und spart Energie. Auf Bio-Höfen ist der Energieverbrauch um 30 - 50 % niedriger als in konventionellen Betrieben.
- Je mehr Bio-Lebensmittel Sie genießen, umso größer ist Ihr Beitrag zum Klimaschutz.

ZUM NACHLESEN

Netzwerk **Bio-Austria** www.bio-austria.at

Wissenswelt **Biolandwirtschaft** www.bio-wissen.org

WEITERE INFORMATIONEN von "die umweltberatung"

Infoblatt „**Klimaschutz mit gesunder Ernährung!**“
Download: www.umweltberatung.at/kse

Infoblatt „**Fisch - nachhaltig aufgetischt?**“
Download: www.umweltberatung.at/fis

Poster „**Saisonkalender Obst & Gemüse**“
Kostenlos gegen Versandkosten
Online Bestellung: www.umweltberatung.at/sog

AnbieterInnen von **Bio-Catering**
www.umweltberatung.at/bio-catering

AnbieterInnen von **Biokistln** aus ganz Österreich
www.umweltberatung.at/biokistl

Rezepte der Saison finden Sie auf:
www.umweltberatung.at/rezepte

Umweltauswirkungen der österreichischen Ernährung
zum kostenlosen Download auf:
www.umweltberatung.at/ernaehrung

Überblick über **Food Coops**,
CSA-Landwirtschaftsbetriebe und **Selbsterntefelder**
www.umweltberatung.at/foodcoops



**RUFEN SIE UNS AN,
WIR BERATEN SIE GERNE!**

"die umweltberatung" Wien
01 803 32 32
service@umweltberatung.at
www.umweltberatung.at