



MÜNCHNER AGENDA 21

gesunde Umwelt
gesunde Menschen
Lebensmittel
aus ökologischem Anbau

Umweltinstitut München e.V.





Unser täglich Brot

Der Mensch ist, was er isst: Gesund oder krank, das hängt sicher nicht allein vom Essen ab. Dennoch: Was und wie viel wir zu uns nehmen, beeinflusst unsere Gesundheit.

Deutschlands Verbraucher bewegen sich bei der Bereitschaft, für qualitativ hochwertige Lebensmittel auch mehr Geld auszugeben, weltweit am Tabellenende. Die Folgen: Billignahrung, Schnellimbisse und Süßigkeiten laden zu gedankenlosem Konsum ein, machen trotzdem nicht satt und führen zu hohen Folgekosten. Mit rund 74 Milliarden Euro, so das Deutsche Institut für Ernährungsmedizin, schlugen ernährungsabhängige und -bedingte Krankheiten im Jahr 2000 zu Buche. Allein für die Folgen von Übergewicht werden mehr als 15 Milliarden Euro jährlich ausgegeben. Zudem

birgt unsere Ernährung auch ein erhöhtes Risiko etwa für Allergien und Krebs.

Auch der Pestizideinsatz in der konventionellen Landwirtschaft gefährdet unsere Gesundheit. Und die Rückstände in Lebensmitteln und Wasser kommen uns teuer zu stehen: Allein die alten Bundesländer mussten 1998 rund 125 Millionen Euro locker machen, der Großteil ging in den Trinkwasserschutz. Dazu kommen die Kosten für Skandale wie BSE, Dioxine und Antibiotika im Tierfutter - von der Tierquälerei in der industriellen Fleischproduktion gar nicht zu reden.

Zusätzlich drohen neue Risiken durch den Anbau genmanipulierter Pflanzen und den Einsatz von Nanotechnologie in der Lebensmittelindustrie. Gesunde Ernährung und gesunde Landwirtschaft sind die einzige Lösung, um unsere natürlichen Ressourcen und die Finanzen zu schonen. Die Losung heißt: ökologisch und aus der Region. Gesund leben bedeutet, schon beim Einkauf auf Qualität zu achten. Und Qualität heißt in der heutigen Zeit vor allem: Lebensmittel aus biologischem Landbau. Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen zeigen, warum biologischer Landbau und qualitativ hochwertige Bio-Lebensmittel eine sinn- und genussvolle Alternative sind.

Hauptsache billig? Hauptsache satt?

Die Landwirtschaft steht unter einem gewaltigen Globalisierungsdruck. Die Folge ist ein rapider Preisverfall. Viele Landwirte steigern ihre Produktion, um die fallenden Preise auszugleichen. Die falsche Strategie. Denn die Folgen zum Beispiel der quälischen Massentierhaltung gefährden die Gesundheit der Verbraucher und schädigen die Umwelt. Machen wir uns nichts vor: Die derzeitige konventionelle Landwirtschaft ist größtenteils umweltfeindlich. Nitrat- und Pestizidbelastung des Grundwassers, Bodenzerstörung, Verschmutzung von Gewässern, Stickstoffbelastung der Luft, hohe Kohlendioxid-Emissionen, der Entzug der Lebensgrundlage für viele Pflanzen und Tierarten sind die bekannten Umweltfolgen der agroindustriellen Produktion. Qualitativ hochwertige Lebensmittel aus ökologischem Landbau sind dagegen der Weg der Zukunft. Sie sichern

den Landwirten durch höhere Preise das Überleben. Regionale Erzeugung trägt zu einer Verringerung der Transportkosten und damit zu einer weiteren Verbesserung der Ökobilanz der Produkte bei. Gerade in den Ländern des Südens bietet der ökologische Landbau zudem einen Ausweg aus der Verschuldungsfalle, die durch hohe Kosten für Saatgut, Pestizide und Kunstdünger entsteht.

Krankmacher im Essen

Geschmacksverstärker, Aroma- und Konservierungsstoffe haben die deutschen Teller fest im Griff. Und die meisten wissen nicht einmal, was sich in ihrer Nahrung verbirgt. Denn eine klare Kennzeichnung fehlt. Beim Naturprodukt Wein zum Beispiel setzen US-Winzer seit Jahren Kunstaromen zu, verwenden Hilfsstoffe wie etwa Enzyme und geben Wasser bei. Weine werden im Labor hergestellt. Was er kauft, bleibt auch für den europäischen Verbraucher vollkommen unklar.



Wein aus ökologischem Landbau gibt es in großer Auswahl



Mehr als 350 Pestizide dürfen in Europa verspritzt werden

Farbstoffe & Co.

Farbstoffe, künstliche und naturidentische Aromen, Stabilisatoren, synthetische Süßstoffe, radioaktive Bestrahlung, Zusatz- und Hilfsstoffe. Das alles kann, vor allem in Wechselwirkung miteinander, den menschlichen Organismus schädigen, Neurodermitis, Allergien und andere Krankheiten auslösen. Allein in der EU sind derzeit rund 300 Lebensmittelzusatzstoffe zugelassen. Bei vielen sind die gesundheitlichen Folgen nicht untersucht. Aus der landwirtschaftlichen Produktion gesellen sich dazu noch gesundheitsschädigende Stoffe aus Tiermedikamenten, Wachstumsförderern, Kunstdüngern und Pestiziden.

Zusatzstoffe führen den Geschmackssinn vor allem von Kindern in die Irre. Je früher sie mit den Laborerzeugnissen in Berührung kommen, desto stärker die Konditionierung und desto schwieriger ist es später für sie, natürlichen Geschmack von künstlichem zu unter-

scheiden. Versuche ergaben, dass Menschen, die in früher Kindheit Babymilch mit dem künstlichen Stoff Vanillin bekommen hatten, diesen später nicht mehr in Lebensmitteln erkennen konnten. Schlechter Geschmack wird gelernt.

Pestizide

Statistische Erhebungen der EU für das Jahr 2000 zeigen, dass in 35 Prozent der in den Mitgliedsstaaten vorgenommenen Lebensmittelproben aus Obst, Gemüse und Getreide Pestizidrückstände gefunden wurden. In 4,3 Prozent der Proben wurden sogar die zulässigen Grenzwerte überschritten. Und viele Pestizide enthalten neben dem eigentlichen Wirkstoff noch gesundheitsschädigende Zusatzstoffe wie etwa Synergisten, die den Abbau der Gifte auch im menschlichen Körper hemmen und die schädlichen Wirkungen so noch verstärken. Diese Synergisten werden jedoch bei Lebensmitteluntersuchungen so gut wie nie erfasst.

In den letzten zehn Jahren hat sich der Verbrauch von Pestiziden in Deutschland kaum verändert. Rund 30.000 Tonnen werden jährlich auf Äckern und in Gewächshäusern versprüht, etwa die Hälfte davon sind Unkrautvertilgungsmittel (Herbizide). Äußerst bedenklich ist der Einsatz von Insektiziden. Diese Nervengifte sind oft erbgutverändernd und besonders für Säuglinge und Kinder schädlich. Und die Belastung von Nahrungsmitteln mit

Pestizidrückständen nimmt laut World Wildlife Fund (WWF) zu. Mehrfachbelastungen mit Pestiziden, teilweise sogar mit verbotenen Stoffen, sind an der Tagesordnung. Tomaten, Trauben, Erdbeeren oder Paprika trifft es besonders häufig. Wenig Appetit macht auch die Anzahl der zugelassenen Pestizide. Mehr als 350 sind es allein in Europa - untersucht wird im Durchschnitt aber nur auf Rückstände von 150 „Pflanzenschutzmitteln“. Zudem kommen unsere Lebensmittel aus aller Herren Ländern, mit einem unüberschaubaren Giftcocktail. Da wird das Essen zum Lotteriespiel.

Dumpingpreise

Zehn Eier kosten 79 Cent, einen Liter Milch gibt's für 49 Cent, das Pfund Hackfleisch macht 1,39 Euro: Dass solche Preise nicht durch eine naturverträgliche Erzeugung zu Stande kommen, liegt auf der Hand. Die Macht des Marktes und die Vielzahl zugelassener billiger Hilfsstoffe ergeben zusammen ein brisantes Gemisch. Geiz und Billigpreise sind Gift für gesunde Lebensmittel. Und volkswirtschaftlich verheerend. Müssten Bauern für ökologische Schäden bezahlen, die sie verursachen, gäbe es Intensivlandwirtschaft und Pestizide schon längst nicht mehr. Eine Studie von renommierten Wissenschaftlern aus England kam zu dem Schluss, dass die britische Landwirtschaft nach sehr konservativer Schätzung jedes Jahr Umweltschäden im Wert von

insgesamt 2,4 Milliarden Euro oder 300 Euro pro Hektar verursacht. Rechnet man diese Zahl auf Deutschland um, kommt man auf 3,4 Milliarden Euro. Eine solche Landwirtschaft ist nicht nur mit Blick auf zukünftige Generationen untragbar.



Nachhaltig lecker: ökologische Würste

Gentechnik

Neben Pestiziden und Chemikalien aus dem Labor kommt nun ein weiteres Risiko auf den Verbraucher zu: genmanipulierte Pflanzen. In Deutschland ist ihr Anbau seit 2006 offiziell erlaubt. Weltweit wurden nach Industrieangaben im Jahr 2005 solche Pflanzen auf einer Fläche von rund 90 Millionen Hektar angebaut. Soja, Mais, Baumwolle und Raps sind dabei die Favoriten der Gentech-Landwirte.



*Garantiert gentechnikfrei:
Käse aus ökologischer Erzeugung*

Mit Genmanipulationen können heute artfremde Gene in Pflanzen übertragen werden, etwa aus Bakterien oder Viren, aber auch aus Tieren und Menschen. Zu 80 Prozent landen diese Pflanzen in den Mägen der Nutztiere in den Industrieländern. Doch zahlreiche genmanipulierte Pflanzen sind auch für den menschlichen Verzehr zugelassen. Die Risiken für unsere Gesundheit sind bis heute kaum erforscht. Niemand kann z.B. sagen, was unser Körper zu dem Bodenbakterium *Bacillus thuringiensis* sagt, das Gentechniker als Insektengift in eine Maissorte eingebaut haben. Nach 20 Jahren Forschung und zehn Jahre nach der Kommerzialisierung der Agro-Gentechnik in Nordamerika gibt es weltweit fast ausschließlich von der Industrie abhängige Studien. Die wenigen unabhängigen und die ans Licht der Öffentlichkeit geratenen Studien der Gentechnik-Konzerne selbst geben Anlass zu

Sorge. Sowohl genmanipulierter Soja als auch transgener Mais, Erbsen und Kartoffeln schädigten die Gesundheit der Versuchstiere. Veränderungen des Blutbilds, der Organe und Entzündungen sind einige der dokumentierten Folgen. Doch weiter untersucht werden diese Fakten kaum. Zu stark ist der Druck der Agrochemiekonzerne, die ihre Produkte schnell auf dem Markt haben wollen.

Weder die oft gehörte These, dass genmanipulierte Lebensmittel gut getestet wären, noch die jahrelang verbreitete Behauptung, dass transgene Erbsubstanz im Magen zerlegt würde und daher kein Gesundheitsrisiko darstelle, halten einer wissenschaftlichen Betrachtung stand. „Jeder Politiker und jeder Wissenschaftler, der behauptet, diese Produkte seien sicher, ist entweder dumm oder er lügt. Diese Untersuchungen wurden schlicht nicht durchgeführt“, meint Professor David Suzuki von der Universität Vancouver dazu.

Darüber hinaus ist vollkommen unklar, wie sich genmanipulierte Pflanzen und Tiere auf die heimische Flora und Fauna auswirken werden. Trotzdem hält die Industrie stur an der Technik fest, und es wird ignoriert, dass weder europäische Verbraucher noch die Landwirte manipulierte Pflanzen wollen.


Ökologische Landwirtschaft und Lebensmittel

Vieles spricht für den hohen gesundheitlichen Wert von Öko-Lebensmitteln: Aus Verbrauchersicht ist entscheidend, dass Öko-Produkte weitaus weniger mit Rückständen belastet sind, weil sie ohne chemisch-synthetische Pestizide und leichtlöslichen Mineraldünger auskommen. Auch der Nährstoffgehalt ökologischer Produkte ist in vielen Fällen den konventionellen Erzeugnissen überlegen. Nicht umsonst sind führende Hersteller von Babynahrung auf Bio umgestiegen. Die ökologische Landwirtschaft garantiert höchste Standards in Produktion und Verarbeitung von

Lebensmitteln und eine Kontrolle dieser Standards vom Feld über den Stall bis zum Ladenregal. Produktions- und Verarbeitungsrichtlinien sind von den Verbänden und seit 1991 von der EU Öko-Verordnung 2092/91 detailliert vorgeschrieben.

Was ist eigentlich ökologischer Landbau?

Die Grundlagen des ökologischen Landbaus entstanden zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Auf der Basis dieser Ansätze wurden Regeln für



Ökolandbau in Kurzform

Vielfältige Fruchtfolgen, um die Ertragsfähigkeit des Bodens zu sichern

Hofeigene Gülle oder Mist statt chemisch-synthetischem Dünger

Artgerechte Tierhaltung

Mechanische Unkrautbekämpfung statt chemisch-synthetischer Pestizide

Kein Einsatz genmanipulierter Organismen

Zwei Langzeitversuche Vorteile des Biologischen

weisen präzise die Landbaus nach

In der Schweiz wurden über 21 Jahre konventionelle und biologische Methoden verglichen: Der Einsatz von Düngemitteln und Energie war um 34 bis 53 Prozent, der von Pestiziden um 97 Prozent geringer. Die Erträge sanken um lediglich 20 Prozent.

In den USA wurden in einem Versuch über 20 Jahre noch bessere Resultate erzielt. Geringere Erträge des Ökolandbaus in den ersten Jahren wurden durch höhere Erträge in den späteren ausgeglichen. Die für die Produktion nötige Energiemenge sank um 30 Prozent.



Tierhaltung und Pflanzenbau abgeleitet, die heute international gültig sind. Der zentrale Gedanke ist, die natürlichen Ressourcen des Betriebes möglichst effizient zu nutzen und die betrieblichen Kreisläufe zu schließen. Möglichst wenig Nährstoffe sollen verloren gehen, möglichst wenige zugekauft werden. Biologische Landwirtschaft ist Kreislaufwirtschaft. Die Umweltbelastung wird dadurch so gering wie möglich gehalten.

Im Jahr 2005 wurden weltweit bereits 26 Millionen Hektar ökologisch bewirtschaftet. In den vergangenen Jahren stieg diese Fläche um jährlich zehn Prozent. Ende 2004 wurden in Deutschland 767.891 Hektar landwirtschaftliche Fläche von 16.603 Betrieben ökologisch bewirtschaftet. Das sind etwa vier Prozent der landwirtschaftlichen Nutzfläche der BRD.

Keine Pestizide

Lebensmittel aus Ökolandbau enthalten so gut wie keine gesundheitsschädlichen Agrargifte. So fand die Lebensmittelüberwachungsbehörde des Landes Baden-Württemberg 2004 bei konventionellem Obst und Gemüse 0,4 - 0,5 Milligramm Pestizidrückstand pro Kilogramm. In Öko-Erzeugnissen war es im Durchschnitt hundertmal weniger! Die meisten Restpestizide in Bioware sind auf windbedingte Drift von konventionellen Flächen zurückzuführen. Auch allgemeine Umweltverschmutzung führt zu Rückständen.

Klimaschutz und saubere Luft

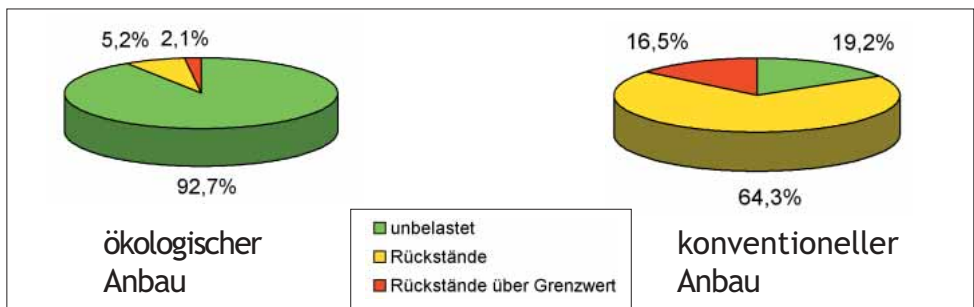
Der Ernährungsbereich beansprucht etwa 20 Prozent der in Deutschland

genutzten Primärenergie (vor allem fossile Brennstoffe wie Erdöl, Erdgas, Steinkohle) und ist damit erheblich am Ausstoß von Treibhausgasen beteiligt. Auch hier ist der Ökolandbau zukunftsweisend. Denn besonders der Verzicht auf Agrarchemikalien, die in der Herstellung sehr energieintensiv sind, führt zu einer besseren Energiebilanz. Weil Biobauern vorwiegend hofeigene Futtermittel verwenden und kaum welche importieren, verbraucht der konventionell arbeitende Landwirt auch für den Transport von Futtermitteln deutlich mehr Energie. Auch die Emission klimarelevanter Gase ist zum Beispiel durch flächengebundene Tierhaltung viel geringer.

Für die Erzeugung von einem Kilogramm Fleisch bedeutet Ökolandbau konkret: 25 Prozent weniger Energie, 75 Prozent weniger Stickstoffbelastung, 75 Prozent weniger Treibhausbelastung, 100 Gramm weniger Mineraldünger, 1,5 Gramm weniger Pestizide.

Unbelastete Böden

Grundlage des ökologischen Wirtschaftens ist ein weitgehend geschlossener Betriebskreislauf, bei dem die Bodenfruchtbarkeit erhalten und die Ressourcen geschont werden. Dabei setzt man auf bewährte Methoden, wie ausgeglichene Fruchtfolge und standortangepasste Sorten. Zugleich bedient sich der Ökolandbau modernster Technik und mechanischer Unkrautbearbeitungsgeräte, die den Einsatz von chemischen Unkrautvernichtungsmitteln ersetzen. Vielfältige Fruchtfolgen behindern selbsttätig das Auftreten vieler Krankheiten und Schädlinge. Im ökologischen Landbau darf neben dem selbst erzeugten Dünger ausschließlich Naturdünger verwendet werden. Im Boden einer Biofläche findet man daher durchschnittlich 50 bis 80 Prozent mehr Regenwürmer als auf konventionellen Flächen. Das Ergebnis ist ein höherer Humusgehalt, der den Boden saugfähig macht. Das verhindert Erosion und schützt vor Hochwasserschäden.



Ökologisch angebautes Obst und Gemüse ist zu 92,7 Prozent frei von Pestizidrückständen, hingegen sind über 80 Prozent der Proben aus konventionellem Anbau belastet.

Quelle: www.untersuchungsaeamter-bw.de



Hinterwälder Rinder, gehalten nach den Richtlinien des ökologischen Landbaus

Tierhaltung

In Deutschland werden immer mehr Tiere auf immer weniger Raum immer schneller produziert. Die Lebensdauer von Masthähnchen beträgt gerade einmal 35 Tage, eine durchschnittliche Milchkuh bringt nur noch zwei Kälber zur Welt, bevor sie geschlachtet wird. Noch vor wenigen Jahrzehnten waren zehn Kälber und mehr die Regel. Lebewesen werden durch „moderne“ Haltungsbedingungen zur Wegwerfware. Die Verfütterung von Tierkadavern an Pflanzenfresser und Milchersatz auf der Basis tierischer Fette als Kälbernahrung sind die Auswüchse der agroindustriellen Produktion. Unser hoher Fleischkonsum geht auf Kosten der „Dritten Welt“ - denn viele Futtermittel werden von dort zugekauft. Die Flächen, auf denen sie angebaut werden, könnten besser dazu genutzt werden, den Hunger der Menschen vor Ort zu stillen. Über ein Drittel der Weltgetreideproduktion verschwindet in den Mägen unserer Nutztiere. Und: Für eine Kalorie im Fleisch bedarf es im

Durchschnitt sieben pflanzlicher Kalorien, die erst einmal produziert werden müssen. Eine gigantische Verschwendung von wichtigen Nahrungsmitteln.

Im Ökolandbau wird Tierschutz groß geschrieben: aus Achtung vor dem Mitgeschöpf Tier und weil nur artgerechte Haltung und Fütterung gesunde und langlebige Tiere hervorbringen. Der Zusatz von Leistungsförderern in Futtermitteln ist untersagt. Ökobetriebe halten nur so viele Tiere, wie sie auch von ihren Acker- und Weideflächen füttern können. Der Zukauf von Futtermitteln ist streng begrenzt. Anfallende natürliche Dünger werden im Betriebskreislauf eingesetzt.

Schutz der biologischen Vielfalt

Die Landwirtschaft ist Verursacherin Nummer eins für das weltweite Artensterben. Vor allem die industrielle Landwirtschaft ist verantwortlich für die großflächige Zerstörung von Lebensräumen, beispielsweise durch die Abholzung der tropischen Regenwälder für den Sojaanbau in Brasilien. Gefährliche Pestizide, die sich zum Teil langsam abbauen, sind nicht nur schädlich für die menschliche Gesundheit. Sie töten auch Insekten, Amphibien und Fische.

Einen Ausweg bietet der Ökolandbau: Wo ökologisch gewirtschaftet wurde, fanden Wissenschaftler in

England 85 Prozent mehr Pflanzenarten, ein Drittel mehr Fledermäuse, 17 Prozent mehr Spinnen und fünf Prozent mehr Vögel. Dies liegt nicht nur am Verzicht auf Chemikalien. Der Lebensraum für mehr Pflanzen und Tiere wird auch durch mehr Grünflächen und Hecken gefördert.

Reines Wasser

Der ökologische Landbau sorgt nicht nur für gesunde Lebensmittel. Er hält auch unser Hauptnahrungsmittel sauber: das Wasser. Denn Dünger und Pestizide sickern ins Grundwasser und landen irgendwann im Trinkwasser. Aus diesem Grund haben die Stadtwerke München rund 30 Prozent des engeren Einzugsgebiets aufgekauft - und ein einzigartiges Projekt in Zusammenarbeit mit den Ökoanbau-Verbänden ins Leben gerufen: Mit 2500 Hektar ist im Wasserschutzgebiet Mangfalltal die größte zusammenhängende

ökologisch bewirtschaftete Fläche Deutschlands zu finden. Deshalb ist das Münchner Wasser besser als manches teure Mineralwasser und auch zur Herstellung von Säuglingsnahrung geeignet.

Keine Gentechnik

Der ökologische Landbau hat mit Gentechnologie nichts am Hut. Genmanipuliertes Saatgut und Futtermittel sowie Gentechnik in der Verarbeitung von Öko-Lebensmitteln sind verboten. Dennoch ist die Bedrohung für die ökologische Landwirtschaft groß. Sie muss vor der Verunreinigung mit genmanipulierten Organismen geschützt werden, damit deren Pollen nicht auf ökologisch angebaute Flächen geraten. Die Stadt München hat sich 1999 zur gentechnikfreien Zone erklärt, um ökologische Lebensmittel vor Kontamination mit genmanipuliertem Material zu schützen.



*Lebensmitteln sieht man später nicht an,
ob sie fremde Gene enthalten*



Bio-Supermärkte gibt es in den größeren Städten schon lange

Ist Bio besser?

Zur höheren Qualität ökologisch erzeugter Produkte gibt es mittlerweile zahlreiche Studien. Neben dem Verzicht auf ungesunde Zusatzstoffe in der Verarbeitung ist auch die „innere“ Qualität von ökologisch erzeugter Milch, von Bio-Gemüse und Bio-Obst in vielen Fällen belegt. Der Verzicht auf Kunstdünger führt dazu, dass viele Stoffe konzentrierter in Früchten, Salaten und anderem Gemüse enthalten sind. Artgerechte Fütterung führt zu einem höheren Anteil gesundheitsfördernder Stoffe in der Milch von biologisch ernährten

Kühen. Dies ist auch in der Muttermilch messbar: Ihre Qualität ist bei Frauen höher, die sich überwiegend biologisch ernähren. Unter anderem lassen sich mehr Omega 3-Fettsäuren sowie mehrfach ungesättigte Fettsäuren feststellen. Gleichzeitig sinkt der Gehalt an Pestiziden in der Muttermilch deutlich.

Andere Vorteile von ökologischen Lebensmitteln sind:

- Mehr Vitamine, vor allem Vitamin C: Die hohe Stickstoffzufuhr in der konventionellen Landwirtschaft führt dazu, dass weniger Vitamine gebildet werden.
- Mehr Mineralstoffe und Spurenelemente: Untersuchungen an Kartoffeln und Zwiebeln zeigten, dass Bio-Ware eine deutlich höhere Menge dieser Stoffe enthält.
- Mehr sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe wie Terpene, Phenole oder Alkaloide: Diese wirken unter anderem anregend auf das Immunsystem, blutdruckregulierend und antibakteriell.
- Deutlich weniger Nitrat: Ein Übermaß an Stickstoffdünger in der konventionellen Landwirtschaft führt oft zu hohen Mengen an Nitrat im Gemüse. Im Körper wird Nitrat zu krebserregenden Nitrosaminen umgebaut.
- Fleisch und Milch von Bio-Tieren enthält meist einen erhöhten Anteil von konjugierter Linolsäure: Linolsäure hat ein anerkanntes krebshemmendes Potenzial.

Tiere würden Bio kaufen

Was viele Verbraucher schätzen, ist durch Studien belegt: Die Qualität biologisch erzeugter Produkte ist einfach höher. Biolebensmittel enthalten mehr bioaktive Inhaltsstoffe - und damit ein vermindertes Risiko was Pestizidrückstände, Nitrate, fragwürdige Zusatzstoffe und die unbekanntenen Folgen der Gentechnik betrifft. Auch Tiere greifen lieber zu Bio, wenn sie die Wahl haben. In einem Versuch im Kopenhagener Zoo suchten sich Affen systematisch die Bio-Bananen aus und aßen sie mitsamt der Schale. Konventionell angebaute Früchte schälten sie zuerst. Auch Kaninchen und Hühner wählten in Studien Bio-Nahrung, wenn sie die Wahl hatten. Die Lebensmittelindustrie versucht, die abnehmende Qualität konventioneller Produkte mit „funktionellen“ Zusatzstoffen auszugleichen. Bio-Produkte hingegen enthalten viele gesunde und geschmacksbildende Substanzen von Natur aus.

Genuss ohne Reue

Bio-Produkte sind im Vergleich zu konventionellen Produkten meist teurer, weil Biobauern mehr Arbeit, geringere Erträge und einen kleineren Markt haben. Und die Deutschen sparen ohnehin heute am liebsten beim Essen: Nur rund 15 Prozent ihres Nettoeinkommens geben sie im Schnitt für Essen aus,

1950 waren es noch 45 Prozent. Verbraucher, die aber bei Wurst- und Fleischwaren, bei oft teuren Fertigprodukten, bei Süßigkeiten und Genussmitteln seltener zugreifen, können Bio-Kost genießen, ohne ihren Geldbeutel übermäßig zu belasten. Das haben Untersuchungen gezeigt.



Nur ohne Schale? Vermutlich gespritzt.

Mit Brief und Siegel

Was sich in der konventionellen Landwirtschaft nur langsam durchsetzt, ist seit Jahrzehnten Standard in der Öko-Landwirtschaft: Die gläserne Produktion. Staatlich zugelassene, unabhängige Kontrollstellen prüfen jährlich die ökologischen Erzeuger und Verarbeiter auf die Einhaltung der strengen Produktions- und Verarbeitungsrichtlinien.



Es gibt mehrere Ökoanbauverbände mit ihren eigenen Zeichen. Sie haben zum Teil noch strengere Regelungen.

Um den Siegel-Dschungel für den Kunden übersichtlicher zu machen, gibt es seit September 2001 das deutsche Biosiegel, das alle ökologisch hergestellten Produkte tragen: Bio darf sich danach nur nennen, was mindestens 95 Prozent der Grundzutaten aus dem Bio-Landbau enthält. Zusatz- und Hilfsstoffe sind nur dann erlaubt, wenn das Bio-Lebensmittel ohne diese Stoffe nachweislich nicht herzustellen oder haltbar zu machen ist. Allerdings erlaubt die EG-Öko-Verordnung hier nur etwa ein Zehntel der sonst in der Lebensmittelwirtschaft zulässigen Anzahl dieser Stoffe. Sie können also sicher sein: Wo Öko drauf steht, ist auch Öko drin.



Aus der Region und frisch vom Hof

Wo kommt unser Essen her, wie wird es hergestellt, was ist drin? Diese Fragen sind heute wichtiger denn je. Wer die Bauern und Betriebe kennt, kann viel über Produktionsweise und -bedingungen erfahren. Der direkte Kontakt zum Erzeuger, zu den verarbeitenden Betrieben auf dem Hof oder den Wochenmärkten ermöglicht Einblicke in die Landwirtschaft, die den meisten Menschen abhanden gekommen sind.

Kurze Wege vom Erzeuger zum Verbraucher: die Garantie für frische Lebensmittel, die nicht lange und umweltbelastend transportiert werden müssen. Und es erspart den Tieren das Leiden auf langen Fahrten zum Schlachthof. Weniger Abgase durch weniger Transporte schonen zudem unser Klima und erhalten Ressourcen für zukünftige Generationen. Wer aus der Region einkauft, hilft Arbeitsplätze und eine landwirtschaftliche Kultur zu erhalten, die allen zugute kommt.

Die Zahl der Arbeitsplätze in der deutschen Biobranche nimmt stark zu, derzeit sind es 150.000. Damit stellt sie einen der wenigen expandierenden Wirtschaftsbereiche dar. Arbeitsplätze entstehen auch in Ihrer Region. Sie unterstützen Bio-Bauern vor Ort, indem Sie Öko-Kisten bestellen und regional erzeugte Produkte kaufen. Vielleicht in einem Hofladen? Sie werden sehen: Das macht auch noch Spaß!

Service



Unter der Internetadresse www.umweltinstitut.org/ antworten bekommen Sie Auskunft zu den häufigsten Ernährungsfragen.

Der Bund Naturschutz in Bayern hat die Projektstelle Ökologisch essen eingerichtet: www.oekologisch-essen.de, Tel: (089) 51 56 76 50

Ein Broschüre, die alle Bezugsmöglichkeiten für Bio-Lebensmittel in und um München auflistet, können Sie bei der Kreisgruppe München des Bund Naturschutz gegen Zusage eines frankierten Umschlags anfordern. Neben Bioläden finden Sie in dem Einkaufsratgeber auch Adressen von Ökokisten, Hofläden und Märkten mit Bioständen.

BN Kreisgruppe München
Pettenkofenstr. 10 a
80336 München
Tel: (089) 515676-0
www.bn-muenchen.de

Adressen von Ökokisten und Hofläden in Bayern und dem gesamten Bundesgebiet finden sie hier:

www.oekolandbayern.de
(Verzeichnis der direkt vermarkten-
den Bio-Landwirte in Bayern)

www.allesbio.de
(bundesweiter Bio-Einkaufsführer)

www.oekokiste.de
www.gemuesekiste.de
(Informationen zu Ökokisten)

Die Verbände des ökologischen Landbaus erkennen Sie am Logo:



Weiterführende Links

www.keine-gentechnik.de
lautet die Adresse des Informations-
dienstes Gentechnik.

Bundesprogramm Ökolandbau:
www.oekolandbau.de

Stiftung Ökologie und Landbau:
www.soel.de

Weltdachverband des ökologischen
Landbaus: www.ifoam.org

Bund ökologischer Lebensmittel-
wirtschaft: www.boelw.de

Forschungsinstitut für biologischen
Landbau:
www.fibl.org

Ökologischer und
fairer Handel:
www.oeko-fair.de



Das Umweltinstitut München e.V. ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein und arbeitet seit 20 Jahren u.a. zu den Bereichen Landwirtschaft, Lebensmittel und Gentechnik. Im Vordergrund stehen Verbraucherinformationen und kritische Stellungnahmen.

Für unsere unabhängige Forschung und Aufklärungsarbeit brauchen wir Ihre Unterstützung.

Spendenkonto:

Umweltinstitut München e.V.
Konto-Nr. 883 11 03, BLZ 700 205 00
Bank für Sozialwirtschaft



Auf der Webseite www.umweltinstitut.org können Sie einen kostenlosen E-Mail-Newsletter bestellen. Die Seite gibt auch Antworten auf die Fragen, die uns am häufigsten gestellt werden - z.B. zum Thema Ernährung. Und wir veröffentlichen unsere Messergebnisse im Internet.

Die Adresse www.umweltinstitut.org/essen bietet weitere Informationen zur Ernährung. Dort haben Sie auch die Möglichkeit, diese Broschüre als PDF-Datei herunterzuladen.

Sie können die Broschüre auch in größerer Stückzahl bei uns anfordern.

Sie erreichen unsere Umweltberatung von Mo bis Do: 9-17 Uhr und Fr: 9-15 Uhr unter Tel: 089-30 77 49-0
www.umweltinstitut.org
E-Mail: info@umweltinstitut.org



mit freundlicher Unterstützung der
Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**

Diese Broschüre des Umweltinstitut München e.V. wurde aus Mitteln des Referates für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München gefördert.

Impressum

Herausgeber: Umweltinstitut München e.V., Verein zur Erforschung und Verminderung der Umweltbelastung, Landwehrstr. 64 a, 80336 München **Text:** Andreas Bauer, Harald Nestler **Redaktion und Layout:** Thomas Rath, Hans Ulrich-Raithel (verantwortlich), Christina Hacker **Bilder:** Quelle: www.oekolandbau.de / Copyright BLE 2002-2005 (Bildautoren: Dominic Menzler, Seite 7, 14, 15; Thomas Stephan, Seite 3, 5, 6, 8, 10, 12). Titel: Bioland Verlag, S. 2: www.gruenewoche.de, S. 4: www.usda.gov, S. 11: Archiv, S. 13: www.sxc.hu **Druck:** Ulenspiegel Druck, Andechs, auf 100 Prozent Recyclingpapier **Stand:** April 2006