

Warum sollten wir BIO-Lebensmittel kaufen?

Der nachfolgende Artikel aus der HÖR ZU zeigt unter anderem, dass wir durch bewusstes Handeln bei der Ernährung unsere Gesundheit und unsere Umwelt günstig beeinflussen können und auch hohe Qualität genießen können. Bei der Beurteilung des **Gesundheitswertes** der Nahrung sollten besonders die folgenden Bereiche berücksichtigt werden:

1. Gehalt an Mikronährstoffen, insbesondere Vitamine, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe, essentielle Fettsäuren
2. Schadstoffgehalt, insbesondere Pflanzenschutzmittel, Pestizide, Konservierungsstoffe, chemische Zusätze (z.B. Nitritpökelsalz, Zuckerersatz, Säuerung, Stabilisatoren, Emulgatoren, Glutamat, naturidentisches Aroma), Hormone, resistente Bakterien durch Antibiotika im Fleisch, Aluminium aus Folien und Dosen, Transfettsäuren in Margarine
3. Keine Genmanipulation, auch nicht im Viehfutter
4. Keine Denaturierung der Nahrung durch hochehitzen, zermantchen, konzentrieren, trocknen, pulverisieren, konservieren

Bei der Beurteilung der **Umweltverträglichkeit** spielen besonders folgende Bereiche eine Rolle:

1. Artgerechte Tierhaltung ohne Massenhaltung, ohne vorbeugende Hormon- und Antibiotikagabe, mit kurzen Transportwegen bei Lebendtransport
2. Möglichst nur regionale, besser nur lokale Erzeuger für kurze Transportwege und Förderung von klein bis mittel strukturierter Landwirtschaft
3. Erhaltung des natürlichen Ackerbodens ohne übermäßige Güllödüngung, ohne Mineraldünger, Pestizide, Insektizide, Herbizide
4. Vermeidung von Treibhausgasen wegen übermäßigem Tierbestand oder Transporten aus dem Ausland. Nahrung aus Übersee sollte also ausscheiden!
5. Verhinderung der Ausbeutung von Arbeitskräften und Wasser- und Landdiebstahl durch Konzerne (z.B. Nestle) in den Entwicklungsländern

Eines muss klar sein: Die billigsten Nahrungsangebote setzen alle oben genannten Methoden negativ ein! Gute Ernährung kann nicht billig sein! Ob die Gesamtqualität gut ist muss man im Einzelfall sorgfältig und genau prüfen, insbesondere die Herkunft!

Wer **BIO-Produkte** kauft, kann fast immer über die genannten Bereiche beruhigt sein. Allerdings gibt es auch bei BIO Unterschiede, insbesondere Spanien, Tunesien und Ägypten sind schon als Schwarze Schafe aufgefallen, und es kommen leider immer mehr dazu! Wegen der großen Mengen kaufen besonders die großen Bioketten viel im Ausland. Das staatliche Europäische Gütesiegel ist deshalb nicht immer eine sichere Garantie, genauso wenig die Eigenmarken der Lebensmittelkonzerne! Sicherheit bieten nur die unabhängigen Gütesiegel. Neben dem genannten **Demeter** sind dies auch **Bioland** und **Naturland**. Auch die Herstellermarken **BioGourmet**, **Biozentrale**, **Alnatura** und **Rapunzel** bieten eine gewisse Sicherheit. In extra Fachabteilungen der Supermärkte und in Bioläden kann man immerhin Auskünfte über die Produkte bekommen.

Im nachfolgenden Auszug aus einem Artikel werden die Warengruppen näher betrachtet:

Wo Bio wirklich besser ist

- Artikel vom 24. August 2015 (Auszüge aus HÖR ZU)

Ob Kaugummi, Nagellack, Tiefkühlpizza oder Backmischung: Fast jedes Produkt ist inzwischen auch in Bioqualität zu haben. Bio boomt und ist längst in der Mitte der Gesellschaft angekommen.

52 Prozent der Deutschen kaufen zumindest gelegentlich Biolebensmittel – und greifen dafür oft deutlich tiefer in die Tasche als bei Produkten aus konventioneller Produktion. "Bio ist teurer, weil es aufwendiger produziert wird", erläutert Christiane Huxdorff, Agrarexpertin bei der Umweltschutzorganisation Greenpeace. "Dafür ist Bio immer besser für Umwelt, Tiere und Menschen." Doch wie sieht es im Hinblick auf Geschmack und Qualität aus? HÖRZU gibt den Überblick.

Obst und Gemüse

Biobiolebensmittel wie Kartoffeln, Zwiebeln oder Erdbeeren sind gesünder als konventionelle, denn Biokost enthält bis zu 70 Prozent mehr gesundheitsfördernde Antioxidantien und mehr Vitamin C. Dies wiesen Forscher der Universität Newcastle 2014 in einer groß angelegten Studie nach. "Außerdem kann man bei Bio sicher sein, dass keine chemisch-synthetischen Pestizide und kein Mineraldünger verwendet wurden", sagt Christiane Huxdorff. Verbrauchern, die nur ab und zu Bio kaufen möchten, empfiehlt sie, **zumindest bei Blattsalat, Weintrauben und Paprika auf konventionelle Ware zu verzichten**. "Gerade diese drei Produkte können viele Pestizide enthalten." Auch Zitronen seien in Bioqualität deutlich besser.

Bei Stiftung Warentest fanden Prüfer in spanischen Biozitronen allerdings geringfügige Spuren von Pestiziden. "Das kann im Produktionsablauf vorkommen, ist aber die Ausnahme", sagt Greenpeace-Expertin Huxdorff. Noch ein Wermutstropfen: Biokost verliert bei längerer Lagerung die Nährstoffe genauso schnell wie konventionelle Ware. "Deshalb: in jedem Fall auf frische, möglichst in der Region erzeugte Ware achten." Übrigens: Beim Geschmack hält konventionell erzeugtes Gemüse mit Bio durchaus mit, befand TV-Koch Tim Mälzer bei seinem "Lebensmittel-Check" im Ersten.

Eier und Milchprodukte

Bei Eiern greifen Verbraucher besonders oft zu Bioware. Ihr Marktanteil liegt laut Foodwatch bei 14 Prozent. Greenpeace-Expertin Huxdorff rät, genau hinzusehen: "Häufig muss sich der Verbraucher leider entscheiden: Wählt er die Bioeier aus dem Ausland, die höhere Transportkosten verursachen, oder die Freiland Eier aus der Region, die lediglich ohne gentechnisch hergestelltes Futter erzeugt werden?" Letztere sind oft von genauso guter Qualität wie Bioeier. Bei der Milch liegt Bio klar vorn, ergab eine aktuelle Untersuchung von "Öko-Test". Biokühe bekommen Grünzeug auf der Weide, die anderen manchmal nur Silofutter. Ergebnis: Biomilch hat rund dreimal mehr gesunde Omega-3-Fettsäuren. Das wirkt sich natürlich auch auf Milchprodukte wie Joghurt, Käse und Butter aus. Geschmacklich unterscheiden sich Bio und Nicht-Bio allerdings nicht unbedingt. Bei Stiftung Warentest fiel 2014 etwa Bioparmesan im Vergleich zu Discounter- und Supermarktware durch. Vorsicht bei Käse mit der Aufschrift: "Rinde nicht zum Verzehr geeignet"! Diese ist bei konventionell erzeugtem Industriekäse häufig mit Antibiotika behandelt, warnt Huxdorff.

Fleisch und Fisch

1238 Tonnen Antibiotika wurden deutschen Rindern, Schweinen, Hühnern und Puten im vergangenen Jahr laut Bundesamt für Verbraucherschutz verabreicht. Massentierhaltung ist nicht

anders möglich. Trotzdem finden sich im Fleisch gefährliche, teils sogar antibiotikaresistente Keime, wie Stiftung Warentest kürzlich beim Test von Hack herausfand. Bio schlug Konventionell, vor allem bei abgepackter Ware. "Bei Biofleisch werden Antibiotika nur ganz vereinzelt eingesetzt, und den Tieren geht es besser als in der konventionellen Massentierhaltung", so die Greenpeace-Expertin Huxdorff. Trotzdem sei auch hier die Keimbelastung manchmal zu hoch, vor allem bei freilaufendem Geflügel.

Dass die Fleischqualität bei Bio nicht immer besser ist, zeigt ein aktueller Test von ZDF-Koch Nelson Müller. Für die Doku "Wie gut ist unsere Wurst?" verglich er Salami, Wiener und Leberwurst aus dem Supermarkt, vom Discounter und aus dem Bioladen. Im Labortest schnitten alle drei fast gleich ab. Und beim Bratwurst-Geschmackstest lagen Bio und eine Supermarkt-Billigmarke (EDEKA) gleichauf. "Biofleisch schmeckt oft intensiver nach Tier – und das ist für einige gewöhnungsbedürftig", vermutet Huxdorff. Auch bei Zuchtfisch empfiehlt sie Bio, weil anderswo Industriefutter und Antibiotika zum Einsatz kommen. Allerdings schützt das Biosiegel auch nicht immer vor schwarzen Schafen, wie die [MDR](#)-Doku "Die Bio-Illusion" kürzlich zeigte: Vermeintliche Biogarnelen in Thailand bekamen Industriefutter. Das Biosiegel wurde der Farm mittlerweile entzogen.

Brot und Fertigprodukte

Tim Mälzer testete im Juni für den "Lebensmittel-Check" im Ersten Brot. Das Ergebnis: Bio hat deutlich weniger Zusatzstoffe als die konventionelle Konkurrenz, schmeckt besser und ist, ebenso wie die getesteten Laibe vom Bäcker, deutlich länger haltbar als Industriebrot. Im Frühjahr nahm Stiftung Warentest Salami-Tiefkühlpizza und Bioeis unter die Lupe. Hier schnitt die Bioware genauso gut ab wie konventionelle, ist aber deutlich teurer – und aufgrund des ähnlich hohen Fettgehalts auch kein besseres Lebensmittel. Dasselbe gilt für die nährstoffarmen Tütensuppen, süßes Müsli oder Gummibärchen. "Bio ist nicht automatisch gesünder", meint Greenpeace-Expertin Huxdorff.

Getränke

Auch bei Orangensaft ist Bio nicht besser, fand Stiftung Warentest heraus, jedoch in einigen Fällen sogar günstiger als konventionelle Produkte. Und der Sektvergleich, den die Zeitschrift "Öko-Test" 2014 veröffentlichte, ergab: Die teuren Bioschaumweine rangieren von "sehr gut" bis "ausreichend". Genau wie die konventionellen. Als Stiftung Warentest Darjeelingtee testete, fanden die Prüfer zwar keine Pestizide, wohl aber weitere Schadstoffe. Das Erschreckende: Die Biosorten waren noch höher belastet als Marken- und Discountertees.

Die wichtigsten Bio-Siegel

Zwei Siegel, auf die sich Verbraucher verlassen können.

Demeter

Das strengste deutsche Siegel für Lebensmittel: Die Höfe produzieren ausschließlich Bio, verwenden 100 % Biofutter und -saaten

Europäisches staatliches Biosiegel

Lebensmittel müssen zu 95 % aus Ökolandbau stammen, dürfen bis zu 0,9 % gentechnisch veränderte Zutaten enthalten

Autor: Kathrin Elsner/Alexandra Brunner