

Wie bio ist Bio?

Bio liegt im Trend. Über alle Altersschichten hinweg wächst die Beliebtheit von Biolebensmitteln. Im Rahmen der größer werdenden Nachfrage nach Bio-Produkten untersuchen Forscher seit Jahren den Gesundheitswert von Bio-Lebensmitteln. Sind Produkte mit Bio-Siegel wirklich gesünder als konventionelle Lebensmittel?



In einer umfangreichen Studie fanden Wissenschaftler vom Stanford University Medical Center in Kalifornien keinen eindeutigen Hinweis, dass Produkte aus ökologischen Anbau nährstoffreicher sind oder ein geringeres Gesundheitsrisiko als konventionelle Lebensmittel bergen. Trotzdem sprechen viele Gründe für den Verzehr von Bioprodukten und entsprechen den Wünschen der Verbraucher: Biolebensmittel sind seltener mit Pestiziden belastet. Hühner und Schweine aus ökologischer Haltung weisen zudem weniger antibiotikaresistente Bakterien auf. Hinzu kommen die Bedeutung des Bioanbaus für die Umwelt und auch der Aspekt der artgerechten Tierhaltung.

Welche Lebensmittel dürfen Bio heißen?

Der grundlegende Gedanke der Ökologischen Landwirtschaft ist ein sich selbst regenerierendes Kreislaufsystem, das Boden, Wasser, Tiere und Pflanzen in Bezug zueinander setzt, nutzt und verwertet.

Die Begriffe „Bio“ und „Öko“ sind nach geltendem EU-Recht geschützt. Doch der Verbraucher muss im „Siegel-Dschungel“ den Überblick behalten können: Seit Juli 2012 müssen in Europa vorverpackte Biowaren mit einem neuen einheitlichen Bio-Siegel gekennzeichnet sein: Das grüne EU-Bio-Siegel garantiert, dass mind. 95% der Inhaltsstoffe aus biologisch



kontrolliertem Anbau stammen und die Erzeugnisse mit den offiziellen Kontrollprogramm hundertprozentig konform sind. Es regelt den Einsatz von Düngemitteln, Pestiziden und Mindestanforderungen an Stallgrößen sowie Freiflächen für Nutztiere. Bioprodukte müssen ohne Gentechnik hergestellt sein.

Das in Deutschland wahrscheinlich bekanntere sechseckige Bio-Siegel darf zusätzlich aufgedruckt werden, ebenso die Bio-Siegel ökologischer Anbauverbände (z. B. Demeter, Bioland oder Naturland). Diese privaten Anbauverbände haben meist strengere Richtlinien als die des EU-Bio-Siegels.



Bio aus der Nachbarschaft

Die EU-Verordnung regelt den Pflanzenanbau und die Tierhaltung, betrachtet aber nicht die ökologischen Nebenwirkungen wie Transportwege oder eine nicht nachhaltige Wassernutzung. Daher gilt, ob nun Bio oder nicht: In Hinblick auf Nachhaltigkeit werden mit dem Einkauf regionaler und saisonaler Lebensmittel Betriebe aus dem Umland, kurze Wege und Lagerzeiten unterstützt. Zudem fällt in der Regel weniger Verpackung an. Ein großes Angebot dazu findet sich auf Hof- und Wochenmärkten. Auch immer mehr Supermärkte bieten ein Sortiment regionaler Produkte.

Autorin: Maren Pogendorf

Bildhinweis: istockphoto