

Bio, regional und fair erkennen

Praktische Einkaufstipps für unterwegs



Durchblick im Labeldschungel

Immer mehr Menschen möchten ökologisch und regional produzierte Lebensmittel kaufen. Gentechnikfreie Produkte und faire Arbeitsbedingungen spielen eine immer stärkere Rolle bei der Entscheidung im Supermarkt. Gesetzliche und freiwillige Kennzeichnungen helfen, umweltfreundliche und sozial verträgliche Waren zu erkennen.

Da jede Organisation und jedes Unternehmen Kennzeichnungen entwickeln darf, existiert inzwischen allerdings eine wahre Flut an Siegeln und Labels, die nicht alle seriös sind.

Auch sind auf einem Produkt oft so viele Hinweise abgedruckt, dass Kunden verunsichert sind. Die hier empfohlenen Siegel sind verlässliche Orientierungshilfen beim Einkauf.

Achten Sie beim Einkauf auf regional, saisonal und bio!



Kaufen Sie bewusst ein.

Deutsches Bio-Siegel und EU-Bio-Logo

Die NABU-Tipps immer dabei: einfach abtrennen und einstecken!

Bio ist nicht gleich bio

Die Begriffe „bio“ und „öko“ sind durch die EU-Verordnung für den ökologischen Landbau gesetzlich geschützt. Diese schreibt Mindestkriterien für Bio-Produkte vor wie zur artgerechten Tierhaltung und zum Verzicht auf Pestizide, Stickstoffdünger und Gentechnik. Alle Produkte müssen das EU-Bio-Logo tragen. Das sechseckige deutsche Bio-Siegel darf zusätzlich mit abgebildet werden.

Strenger als die EU sind die Bio-Anbauverbände. So müssen beispielsweise die Höfe ausschließlich ökologisch wirtschaften. Auch die Ansprüche an die artgerechte Tierhaltung sind höher. Die Bio-Logos der Verbände ergänzen das obligatorische EU-Bio-Logo.



Label der Anbauverbände 0 = ökologische Haltung

Beim Bio-Ei ist die erste Zahl im Herkunftsstempel eine Null.

Fleisch & Fisch auf einen Blick



Kaufen Sie Bio-Fleisch!

Am besten von Bio-Anbauverbänden, die noch strengere Kriterien haben.

Nicht bio, aber artgerechtere Haltung und **ohne Gentechnik im Futter:**



Fisch-Siegel geben erste Orientierung

Es lohnt sich der Blick in die Fischführer der Umweltverbände, denn auch bei verbreiteten Siegeln gibt es Kritik an den Naturschutz-Standards. Zu empfehlen sind regionale, direktvermarktete Produkte.



Am besten für die Umwelt:
Fleisch und Fisch in Maßen genießen!
www.NABU.de/lebensmittel





Regional steht hoch im Kurs

Regionale Produkte erobern immer mehr unsere Supermärkte. Die Kennzeichnung „regional“ muss jedoch nicht zwangsläufig bedeuten, dass das Produkt aus dem direkten Umkreis stammt. Die Definition reicht von wenigen Kilometern Entfernung bis hin zu ganz Deutschland. Auch ist es bei verarbeiteten Produkten durch die vielen Zutaten sehr schwer, die Herkunft nachzuvollziehen. Gesetzliche Herkunftskennzeichnungen gibt es kaum. Alle Regionalzeichen sind freiwillig und haben eigene Kriterien. Ein guter Ansatz ist das Regionalfenster. Jedoch muss auch hier nur die Hauptzutat aus der angegebenen Region kommen. Leider werden auch keine Aussagen über bio, fair, Gentechnik, tiergerecht o. ä. gemacht.



Herkunftsangabe bei Obst und Gemüse ist Pflicht.

Kennzeichnungen für regionale Produkte

Achten Sie auch bei regionalen Produkten auf Bio-Qualität!

Fair gehandelt – für Mensch und Umwelt

Der Markt für fair gehandelte Waren wächst. Schokolade, Bananen, Kakao, Tee oder Kaffee sind immer öfter zertifiziert im Supermarkt zu finden. Im Gegensatz zum Begriff „bio“ gibt es für „fair“ jedoch keine gesetzlichen Mindeststandards.

Am bekanntesten sind das Fairtrade-Siegel und die Produkte der GEPA. Der Schwerpunkt der Zertifizierungen ist die faire Bezahlung. Fair bedeutet jedoch nicht automatisch bio, genauso wie bio nicht immer fair ist.

Bei Fairtrade und GEPA wird der Bio-Anbau jedoch gefördert. So sind alle Bananen und knapp 75 Prozent des Kaffees mit dem Fairtrade-Siegel sowie über 75 Prozent aller GEPA-Lebensmittel gleichzeitig bio zertifiziert.



Unterstützen Sie Kleinbauern mit dem Kauf von fair gehandelten Produkten!

Achten Sie auf diese Zeichen:

Mindeststandards für Bio-Produkte (stets gentechnikfrei)



Noch besser: Bio-Anbauverbände (hier die größten sechs).



Ohne Gentechnik



Herkunft von Milch & Ei

BY = letzte Verarbeitung in Bayern



Null = Bio-Ei

0-DE-1-508002

www.was-steht-auf-dem-ei.de



Mehr Infos gibt es beim NABU Siegel-Check, als Smartphone-App mit Fotoerkennung oder fürs Web. www.NABU.de/siegel-check

Der NABU – aktiv für Umwelt und Natur

Seit über 115 Jahren setzt sich der NABU dafür ein, unsere Natur zu schützen und für zukünftige Generationen zu sichern. Mit mehr als 660.000 Mitgliedern und Förderern ist er Deutschlands mitgliederstärkster Umweltverband. Der NABU setzt sich zum Schutz der natürlichen Ressourcen für einen nachhaltigen Konsum- und Lebensstil ein.

Machen Sie mit! Achten Sie beim Einkauf auf verlässliche Bio- und Fairtrade-Logos. Weitere Infos unter www.NABU.de/siegel-check

Die Erstauflage wurde gefördert vom Bundesministerium für Umwelt, Bau, Naturschutz und Reaktorsicherheit sowie vom Umweltbundesamt.



Kontakt: NABU-Bundesverband, Charitéstraße 3, 10117 Berlin, Tel. 030.28 49 84-0, Fax 030.28 49 84-20 00, NABU@NABU.de, www.NABU.de

Impressum: ©2018, NABU (Naturschutzbund Deutschland) e.V., Charitéstraße 3, 10117 Berlin, www.NABU.de; Text: Katharina Istel, Indra Enterlein; Redaktion: Jasmin Singgih, Sina Fitzner, Lena Schmitteckert. Gestaltung: konstruktiv GmbH, Bremen; Druck: Druckerei Javitz GmbH, gedruckt auf 100% Recyclingpapier, 3. Auflage 04/2018; Fotos: Titel: Fotolia/P. Atkins; innen v.l.n.r.: NABU/G. Rottmann, NABU/S. Hennigs, NABU/G. Rottmann, NABU/S. Hennigs, NABU/S. Hennigs, NABU/S. Hennigs, NABU/F. Schöne, NABU/S. Hennigs, picture alliance/W. Kumm, NABU/F. Schöne, Fotolia/ aris sanjaya, NABU/G. Rottmann, Fotolia/weekender120, NABU/C. Kuchem; © Signets bei den jeweiligen Organisationen; Art.-Nr. 0055

Gemeinsam für die Natur: Werden Sie NABU-Mitglied, spenden Sie für unsere Naturschutzprojekte. www.NABU.de/mitglied