

## Bio-Lebensmittel

Bio ist dabei in aller Munde, artgerechte Tierhaltung und umweltverträgliche Landwirtschaft sind für viele wichtige Qualitätsmerkmale. Auch sind ökologisch erzeugte Lebensmittel weniger mit Rückständen von Pflanzenschutzmitteln belastet und enthalten weniger Zusatzstoffe als konventionell verarbeitete. Verbindliche und streng kontrollierte Regeln sorgen dafür, dass Bio drin ist, wo es drauf steht. In allen EU-Mitgliedstaaten ist die EG-Öko-Verordnung zum ökologischen Landbau seit 1991, im Bereich der Tierhaltung erst seit dem Sommer 2000, in Kraft.

Schon viel länger betreiben Bauern als Mitglieder ökologische Anbauverbände Bio-Landbau. Ihre Richtlinien waren die Grundlage für den europäischen Kompromiss und gehen noch heute in der Regel deutlich über die gesetzlichen Mindestforderungen hinaus. Mitglieder in ökologischen Anbauverbänden müssen unter anderem den gesamten Betrieb ökologisch bewirtschaften, während die EG-Öko-Verordnung die einzelnen Betriebsbereiche wie Pflanzen- und Tierzucht isoliert betrachtet.

Im ökologischen Landbau wird im Sinne einer nachhaltigen Kreislaufwirtschaft auf den Einsatz künstlicher Düngemittel und Agrarchemikalien verzichtet. Mittel, die Früchte schneller reifen lassen oder sie während der Lagerung vor Qualitätsverlusten schützen, sind verboten. Das gilt auch für die Verwendung gentechnisch veränderter Organismen sowie die Bestrahlung.

Der Tierbestand ist an die vorhandene Ackerfläche gebunden. Einerseits soll auf den betriebseigenen Flächen genügend Futter angebaut werden und andererseits sollen die Tiere ausreichend Mist für die Düngung der Felder produzieren. Die Tiere werden artgerecht gehalten. Das bedeutet, dass jedes Tier ausreichend Auslauf im Freien hat, dass im Stall Tageslicht herrscht und dass auf ein gesundes Stallklima geachtet wird.

Obst und Gemüse aus ökologischer Landwirtschaft sind nachweislich geringer mit Rückständen von Pflanzenschutzmitteln belastet als konventionell erzeugte. Nur wenige der über 300 zugelassenen Zusatzstoffe dürfen in ökologischen Lebensmitteln verwendet werden. Farbstoffe, Geschmacksverstärker und alle Stoffe, die im Verdacht stehen, gesundheitliche Auswirkungen haben zu können, sind verboten. Auch an dieser Stelle sind die Vorschriften der Anbauverbände deutlich strenger als die der EG-Öko-Verordnung.

Erfüllt ein Produkt alle Anforderungen an die ökologische Herstellung, kann es mit der Bezeichnung Öko oder Bio vermarktet werden. Produkte, die aus mehreren Zutaten bestehen, dürfen dann als ökologisch ausgelobt werden, wenn mindestens 95 % der Zutaten (gemessen am Gewichtsanteil) aus kontrolliert ökologischer Erzeugung kommen. Dabei ist jedoch genau festgeschrieben, welche konventionell erzeugten Zutaten für Bio-Produkte überhaupt zugelassen sind. Sind nur 70 bis 95 % der Zutaten ökologisch hergestellt, dürfen diese lediglich im Zutatenverzeichnis besonders gekennzeichnet werden. Meist weist dann ein Sternchen an den einzelnen Zutaten darauf hin. Sind weniger als 70 % der Zutaten aus ökologischer Landwirtschaft, darf der Hersteller gar nicht damit werben. Fällt Ihr Blick beim Einkauf also auf ein Produkt, das Bio- oder Öko- im Namen führt, können Sie sich darauf verlassen, dass mindestens 95 % der Zutaten wirklich ökologisch erzeugt sind.

Die Hinweise ökologisch, biologisch, kontrolliert biologisch, biologischer Landbau, ökologischer Landbau und auch die Vorsilben öko- und bio- sind durch die EG-Öko-Verordnung geschützt. In Kombination mit der Kontrollstellenummer garantieren sie, dass Bio drin ist, wo Bio drauf steht.

Lebensmittel wie Kaffee, Tee, Kakao und Reis wachsen nur außerhalb der Europäischen Union. Erfüllen diese Produkte mindestens die Anforderungen der EG-Öko-Verordnung, dürfen sie in allen Staaten der europäischen Gemeinschaft als ökologisch erzeugt verkauft werden. Auf diese Weise haben zum Beispiel auch die

Erzeuger des Fairen Handels, einen wirksamen Anreiz, auch Bio-Landwirtschaft zu betreiben.

## Etikett – Nährwerttabellen

Auf immer mehr Lebensmitteln sind Nährwerttabellen zu finden. Es sind Anteile einzelner Nährstoffe am Gesamtprodukt aufgeführt, meist Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe. Diese Angaben sind keine Pflichtinformationen, sie können aber bei der Einschätzung eines Lebensmittels sehr hilfreich sein. Vor allem bei Produkten, die als besonders gesund, für Kinder geeignet oder energiearm dargestellt werden, ist ein Blick auf die Nährwerttabelle zu empfehlen.

Mindestens die Energie (Kilokalorien, kcal), der Gehalt an Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett muss in so einer Tabelle stehen. Wenn auf der Verpackung mit Vitaminen oder Mineralstoffen geworben wird, dann muss auch angegeben werden, wie viel drin ist und wie viel Prozent des Tagesbedarfs das sind.

Bei der Interpretation der Angaben hilft es, sich selbst die folgenden Fragen zu beantworten:

- Wie viel von dem betreffenden Nährstoff ist in 100 g des Lebensmittels? UND
- Wie viel von dem Lebensmittel sind in der betrachteten Packung? UND
- In welchen Mengen wird das Produkt gegessen?

So wird beim Produktvergleich automatisch auch der persönliche Umgang mit dem Lebensmittel mitberücksichtigt. Schließlich sind 300 ml Fruchtsaft schnell ausgetrunken, während ein Glas Marmelade nur langsam und in kleinen Mengen aufgegessen wird.

## Anregungen für den Unterricht

- EU-Verordnung für gentechnisch veränderte Lebens- und Futtermittel 1829/2003 gemeinsam ‚durcharbeiten‘ und diskutieren. Alle nationalen Gesetze dazu herausuchen und erörtern.
- Nährwerttabellen verschiedener Lebensmittel interpretieren.
- EG-Öko-Verordnung gemeinsam ‚durcharbeiten‘ und diskutieren. Ggf. nationale Vorschriften von Anbauverbänden gegenüberstellen.
- Aktuelle Diskussion über ‚Ampel‘ bzw. ‚Nährwerttabellen‘ verfolgen und erörtern.
- Im Internet gibt es reichlich Möglichkeiten, Informationen die auf ein Ei gedruckt sind zu entziffern, beispielsweise unter: <https://www.qualitrail.de/wsade/index.jsf>.

## Etikett - Zutatenliste

Die häufigsten Auslöser von Lebensmittelallergien müssen auf der Zutatenliste verpackter Lebensmittel gekennzeichnet werden. Dies betrifft:

Eier, Erdnüsse, Fisch, Glutenthaltige Getreide: Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Krebstiere, Milch (einschließlich Laktose), Cashewnuss, Haselnuss, Macadamianuss, Mandeln, Paranuss, Pecannuss, Pistazie, Walnuss, Schwefeldioxid und Sulfite, Sellerie, Senf, Sesamsamen, Soja.

## Fairer Handel

Basis des Fairen Handels sind die gerechte Bezahlung, langfristige Lieferverträge und die Einhaltung sozialer Arbeitsstandards. So dass die Erzeuger von ihrer Arbeit leben können. Internationale Siegelinitiativen sind in der Dachorganisation "Fairtrade Labelling Organizations International" (FLO) zusammengeschlossen und Regeln weltweit den Fairen Handel. Gemeinsam mit Vertretern der Produzentenseite und internationalen Entwicklungsexperten erarbeitet die FLO die weltweit gültigen Richtlinien des Fairen Handels.

Die Kriterien des Fairen Handels:

Die Produzentengruppen erhalten für ihre Waren Mindestpreise, die über dem Weltmarktpreis liegen.

Unter Ausschluss von Zwischenhändlern werden die Produkte direkt bei den Erzeugern für den deutschen Markt eingekauft.

Abnahmeverträge und Lieferbeziehungen werden für lange Zeiten geschlossen, um den Produzenten Planungssicherheit zu geben.

Vorfinanzierung ermöglicht den Produzenten Investitionen vor dem Anbau und der Ernte und bewahrt sie vor Verschuldung.

Die nationalen Gesetze werden ebenso eingehalten wie soziale Mindeststandards und die international geltenden Arbeitsschutzrichtlinien.

Mehreinnahmen aus dem Fairen Handel werden in Bildungseinrichtungen, medizinische Versorgung oder die Umstellung auf ökologischen Landbau investiert.

Die Produzenten bestimmen dabei gemeinsam über die Verwendung der Erlöse und können so wichtige Probleme vor Ort lösen.

Der Faire Handel hat keine gesetzliche Grundlage. Als privatwirtschaftliches Handelssystem basiert er auf Verträgen. Die FLO und die nationalen Siegelorganisationen kontrollieren, dass die Regeln des Fairen Handels eingehalten werden. Seit März 2003 sind fair gehandelte Produkte in Deutschland, Belgien, Frankreich, den Niederlanden, Luxemburg, England, Österreich, Italien und Irland an einem Zeichen zu erkennen - dem TransFair-Siegel. Das Siegel garantiert für die Produkte, dass die Regeln des Fairen Handels eingehalten worden sind. Es wurde von der FLO als internationales Logo für den Fairen Handel eingeführt.

Die häufigsten Fairen Produkte sind, Kaffee, Tee, Kakao, Schokolade, Bonbons, Orangensaft, Honig.

## Gentechnik

Einige Anwendungen der Gentechnik sind nicht kennzeichnungspflichtig: Bei Lebensmitteln und Zutaten, die nicht direkt aus einem gentechnisch veränderten Organismus (GVO) gewonnen wurden, müssen gar nicht gekennzeichnet werden. Das betrifft vor allem Milch, Eier und Fleisch von Tieren, deren Futter GMO enthalten hat. Auch Zusatzstoffe, die mit Hilfe gentechnisch veränderter Organismen gewonnen wurden, brauchen keinen zusätzlichen Hinweis tragen. Technische Hilfsstoffe werden generell nicht in der Zutatenliste aufgeführt – ob sie gentechnisch verändert wurden, erfährt der Verbraucher nicht.

Genetisch veränderte Zutaten müssen in der Zutatenliste aufgeführt werden. Ist eine Zutat genetisch verändert oder wurde sie aus genetisch veränderten Rohstoffen/Zutaten hergestellt, steht in der Zutatenliste die Formulierungen "genetisch verändert" oder "enthält genetisch veränderte ...". Der Hinweis kann direkt hinter der Zutat in Klammern oder in einer Fußnote stehen.

Welche Lebensmittel im Hinblick auf gentechnische Anwendungen zu kennzeichnen sind, ist in der EU-Verordnung für gentechnisch veränderte Lebens- und Futtermittel 1829/2003 festgelegt.

## Öko-Faire Lebensmittel

Wer sich über den ökologischen hat, dem fällt schnell auf, dass ökologische und soziale Fairness zwei Seiten Landbau und informiert und von den Vorteilen des Fairen Handels geles Seiten derselben Medaille sind. Produktion von Lebensmitteln darf weder Natur noch Menschen schädigen und sollte nicht mit Ausbeutung einhergehen. Es liegt also nahe, Fair und Öko zusammen zu bringen. Es gibt fair gehandelte Lebensmittel aus ökologischer Erzeugung. So nutzen viele Partnergruppen des Fairen Handels ihre Mehreinnahmen zur kostspieligen Umstellung auf ökologischen Landbau. TransFair honoriert diese Bemühungen mit einem Preisaufschlag für zertifizierte Bio-Produkte.

## Verführungsstrategien im Supermarkt

Der direkte Weg zur Kasse ist meist nicht möglich. Statt dessen werden Kunden durch eine Vielzahl von Gängen gelotst. Viele Supermärkte sind ähnlich aufgebaut. Obst und Gemüse ist im Eingangsbereich, viel gekaufte Produkte wie Wurst und Käse befinden sich meist hinten. Teure Waren stehen im Regal in Augenhöhe, für preiswertere Produkte muss man sich bücken. Folgende Punkte können gegen Verführungen helfen:

- auch Sonderangebote vergleichen
- einer vollständigen Einkaufsliste einkaufen gehen minimiert teure Spontankäufe
- mit vollem Magen einkaufen gehen, hungrige Kunden kaufen größere Mengen und sind anfälliger für Spontankäufe
- Einkaufskorb statt Einkaufswagen nutzen, der begrenzte Platz dämpft die Einkaufslust
- Reize großer Preisschilder mit anderen Produkten vergleichen
- Kassenbon und Preisauszeichnung am Regal beachten, so entwickelt sich ein Preisgefühl für den nächsten Einkauf. „Sonderangebote“ lassen sich so besser einschätzen
- Großpackungen sind nicht generell günstiger, Grundpreis pro Einheit beachten
- Fertige Salate, geschnittenes Obst, Convenience-Food sind teurer als selbst zubereitetes Essen.

## Werbung

Die Verpackung von Lebensmitteln bietet neben Schutz und Informationen zugleich vielfältige Werbemöglichkeiten. So werden beispielsweise Bilder aufgedruckt, Farben verwendet, die das Produkt in bestimmten Zusammenhängen setzen soll, oder es werden Formulierungen verwendet, die eher irreführend sind.

Begriffe und Wortteile wie „Balance“ und „Fitness“ suggerieren, dass das Produkt ein besonders guter Beitrag zu einer ausgewogenen und energiebewussten Ernährung ist. Sofort werden mit diesen Begriffen schlanke, aktive Menschen verbunden. Wie gut die Produkte wirklich sind, zeigt die Zutatenliste mit den Angaben über Fett- und Zuckergehalte sowie Ballaststoffanteil.

Manchmal ist an dem so kritisch betrachteten Lebensmittel inhaltlich gar nichts auszusetzen und es handelt sich ‚nur um harmlose Werbung‘. Das Vergleichen und Abwägen hilft, sich mit dem Kopf und nicht mit dem Bauch für oder gegen den Kauf zu entscheiden.

Wirksame Suggestion ist die Angabe, wann das Lebensmittel gegessen werden könnte. Doch beim Blick auf das Etikett vom "kleinen Hunger" wird schnell klar, dass dieser süße Milchreis mehr Energie enthält als ein kleiner Hunger verlangt. Oft versprechen Lebensmittel, beschrieben als "Snack", "Pausen-..." oder "für zwischendurch" Genuss ohne Aufwand oder Inhaltsstoffe, die kaum ins Gewicht fallen.

Mitunter verankert sich dies durch Fernsehwerbung im Gedächtnis. Die Images, die viele Produkte in der Werbung haben, färben auch auf die der anderen Marken ab. So geben die aktiven, jungen und sportlichen Menschen aus der ‚Yogurette-Werbung‘ der Formulierung "schmeckt so himmlisch joghurt-leicht" eine viel tiefere Bedeutung. Übertragen wird, dass cremegefüllte Schokoladenriegelchen – auch anderer Firmen – Joghurt enthalten.

## Anregungen für den Unterricht

- EU-Verordnung für gentechnisch veränderte Lebens- und Futtermittel 1829/2003 gemeinsam ‚durcharbeiten‘ und diskutieren. Alle nationalen Gesetze dazu herausuchen und erörtern.
- Nährwerttabellen verschiedener Lebensmittel interpretieren.
- EG-Öko-Verordnung gemeinsam ‚durcharbeiten‘ und diskutieren. Ggf. nationale Vorschriften von Anbauverbänden gegenüberstellen.
- Aktuelle Diskussion über ‚Ampel‘ bzw. ‚Nährwerttabellen‘ verfolgen und erörtern.
- Im Internet gibt es reichlich Möglichkeiten, Informationen die auf ein Ei gedruckt sind zu entziffern, beispielsweise unter: <https://www.qualitrail.de/wsade/index.jsf>.