

KONSUM bewusst erleben

Foto: Kauda Wlasczyk



Was BIO

1 Geschlossener Stoffkreislauf

Der Kerngedanke des ökologischen Landbaus ist ein möglichst geschlossener Stoffkreislauf, um das Land so nachhaltig wie möglich zu bewirtschaften.

4 Artgerechte Tierhaltung

Alle Tiere können ihre natürlichen Verhaltensweisen ausleben.

Verwendung ökologischer Futtermittel, die bevorzugt im Eigenanbau erzeugt werden.

2 Kein Einsatz chemisch-synthetischer Pflanzenschutzmittel sowie vorbeugender Antibiotika

3 Verzicht auf Gentechnik

5 Erhalt der Artenvielfalt sowie der Biodiversität

Durch das Züchten alter Rassen oder den Anbau alter regional angepasster Getreidesorten soll die Vielfalt in der Landwirtschaft erhalten werden.

auszeichnet:

6 Wo BIO drauf steht, ist auch BIO drin

Die Bezeichnungen Bio und Öko bedeuten dasselbe und sind durch die EU-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau gesetzlich geschützt. Nur Produkte auf denen Bio, Öko, biologisch, ökologisch oder aus kontrolliert ökologischem oder aus kontrolliert biologischem Anbau steht, sind echte biologische Lebensmittel. Bei Formulierungen wie „aus kontrolliertem Anbau“ oder „ohne Spritzmittel“ handelt es sich um Produkte, die nur den Eindruck eines Bio-Produkts erwecken wollen.

Wenn ein Produkt eines der folgenden Siegel trägt, kannst du dir ganz sicher sein, dass dieses Produkt wirklich ökologisch ist. Zudem ist immer der Hinweis auf die Öko-Kontrollstelle mit Länderangabe Pflicht (z.B. DE-ÖKO-001).

7 BIO auf einen Blick

Neben dem deutschen Bio-Siegel ist seit dem 01.07.2010 die Kennzeichnung von Bio-Lebensmitteln mit dem EU-Bio-Logo Pflicht.



Es können auch die Warenzeichen der Anbauverbände aufgedruckt sein. Sie weisen auf die Einhaltung verbandseigener Richtlinien für Anbau und Verarbeitung hin.







FAIR

...ist eine Handelspartnerschaft, die auf Dialog, Transparenz und Respekt beruht und nach mehr Gerechtigkeit im internationalen Handel strebt. Durch bessere Handelsbedingungen und die Sicherung sozialer Rechte für benachteiligte Produzenten und Arbeitskräfte – insbesondere in den „Ländern des Südens“ – leistet der Faire Handel einen Beitrag zu nachhaltiger Entwicklung.

Neben einem erleichterten Marktzugang in den „Ländern des Nordens“, steht das Fairtrade-Siegel dafür, dass alle Arbeiter einen Mindestlohn, Schutzkleidung, bezahlten Urlaub und soziale Vorsorge erhalten.

Fair gehandelte Produkte wie Kaffee, Tee, Zucker, Süßigkeiten, Kakao, Honig, Bananen, Mangos, Fruchtsaft, Reis, Wein, Gewürze erkennst du am Fairtrade Zeichen oder den Marken der anerkannten Fair-Handels-Importeure.

Inzwischen finden sich immer mehr fair gehandelte Produkte nicht nur in Weltläden, sondern auch in Supermärkten, Bio- und Feinkostläden sowie Drogerien. Gut die Hälfte der fair gehandelten Produkte trugen 2010 neben dem Fairtrade-Siegel auch ein Bio-Zertifikat.

Neben den Lebensmitteln gibt es mittlerweile auch Fairtrade-zertifizierte Blumen, Textilien und Sportbälle.



KLIMA

Klimaschutz fängt nicht erst bei der Abschaltung von Atomkraftwerken und dem Bau großer Windparks an, sondern findet schon bei deinem täglichen Lebensmittel-Einkauf statt. Denn: Bis zu 20 % der erzeugten Treibhausgase wie Kohlendioxide, Methan und Stickoxide (CO_2 , CH_4 , N_2O) in Deutschland fallen auf die Ernährung.

Wenn du nur einige unserer Tipps zum nachhaltigen Konsum auf den Seiten 8 und 9 in deinem Alltag umsetzt, kannst du schon einen großen Beitrag zum Klimaschutz leisten und deinen ökologischen Fußabdruck verkleinern.

Der ökologische Fußabdruck veranschaulicht, wie viel Fläche auf der Erde notwendig ist, um den Lebensstil und Lebensstandard eines Menschen dauerhaft zu ermöglichen. Im Durchschnitt ist der deutsche Fußabdruck 5,09 ha groß. Der gerechte ökologische Fußabdruck liegt jedoch bei 1,9 ha.

TIPPS zum nachhaltigen KONSUM

Schreibe einen Einkaufszettel:
Schaue vor dem Einkaufen nach,
was du wirklich brauchst.

Restmüllsortierungen haben gezeigt, dass 12-18 % unseres Restmülls aus genießbaren Lebensmittel besteht.

Gehe nach Möglichkeit zu Fuß,
mit dem Fahrrad oder dem Bus
auf Einkaufstour.

Das tut nicht nur dem Klima gut, sondern auch deiner Fitness.

Wenn du kannst, kaufe deine
Getränke in Glasflaschen.

Diese können bis zu 25mal häufiger befüllt werden als PET-Flaschen.

Ziehe pflanzliche Lebensmittel
tierischen vor.

Bei der Herstellung tierischer Lebensmittel gehen bis zu 90 %
der in Form von Futter investierten Energie verloren.

Bevorzuge gering verarbeitete Lebensmittel.

Je stärker das Lebensmittel weiterverarbeitet wird, desto schlechter wird auch seine Klimabilanz. Pellkartoffeln benötigen z. B. in der gesamten Herstellung nur ein Zehntel der Energie von Tiefkühl-Pommes.

Kaufe nach Möglichkeit die Produkte aus deiner Umgebung oder wähle regionale Erzeugnisse im Supermarkt.

Damit unterstützt du nicht nur Bauern in deiner Umgebung, sondern sparst beim Transport CO₂ ein.

Kaufe mehr frisches Obst und Gemüse der Jahreszeit entsprechend.

Hierbei hilft dir der Saisonkalender auf den Seiten 10 und 11.

Bevorzuge biologische Produkte.

Durch den Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel fällt weniger CO₂ in der Produktion an.

Kaufe fair gehandelte Produkte.

...und verbessere so die Arbeitsbedingungen der Produzentinnen und Produzenten in südlichen Ländern.

SAISONKALENDER SAISONGEMÜSE

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Blumenkohl												
Champignons												
Eisbergsalate												
Erbsen												
Kartoffeln												
Kohlrabis												
Kürbisse												
Möhren												
Paprikas												
Radisheschen												
Salatgurken												
Spinat												
Tomaten												
Zucchini												

SAISONOBST

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Äpfel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Birnen	■	■						■	■	■	■	■
Brombeeren							■	■	■	■		
Erdbeeren					■	■	■	■				
Heidelbeeren						■	■	■	■			
Himbeeren						■	■	■	■			
Johannisbeeren						■	■	■	■			
Pflaumen							■	■	■			
Stachelbeeren						■	■	■	■			
Süßkirschen					■	■	■					
Weintrauben									■	■		

■ frisch aus heimischem Garten
 ■ aus Lagerung

Meersalz- Kartöffelchen

mit Petersilien-
Pesto und
Avocado-Dip

ZUBEREITUNG

FÜR 4 PERSONEN

1 kg kleine fest kochende
Kartoffelchen (Drillinge)
4 EL grobes Meersalz

Für das Pesto:

½ Bund Blatt Petersilie
1 Zehe Knoblauch
2 EL gemahlene Haselnüsse
50-60 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer

Für den Dip:

1 Avocado
1 Knoblauchzehe
150 g (Soja-)Jogurt, natur
2 TL Limettensaft
Salz, Pfeffer, Chili

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und bürsten. In einem Topf mit Meersalz bestreuen und vollständig mit Wasser bedecken. Aufkochen und zugedeckt 35 Minuten kochen lassen. Abgießen. Den Topf offen auf die heiße Herdplatte stellen, bis die Kartoffelschalen schrumpelig getrocknet sind und sich eine Salzkruste gebildet hat. Kartoffeln abkühlen lassen.

2. Für das Pesto die Blatt Petersilie waschen und grob zerkleinern. Knoblauch schälen und halbieren. Beide Zutaten in einen hohen Becher geben. Haselnüsse und Olivenöl dazugeben und alles fein pürieren. Pesto mit den Gewürzen abschmecken.

3. Für den Dip die Avocado halbieren, den Kern entfernen. Alle Zutaten in einen hohen Becher geben, fein pürieren und abschmecken.

Guten Appetit!

Heidelbeermuffins



FÜR 12 MUFFINS

300 g Mehl
125 g Rohrohrzucker
2 TL Backpulver
125 g Pflanzenmargarine
200 g (Soja-)Joghurt, natur
2 Eier
Mark von einer Vanilleschote
250 g frische Heidelbeeren
2 EL Rohrohrzucker
½ TL Zimt

TIPP:

Je nach Saison
kannst du verschiedene
Obstvarianten ausprobieren.

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Zucker und Backpulver in einer großen Schüssel mischen. Die Margarine in kleine Flocken dazugeben und untermischen bis die Masse krümelig wird.
2. (Soja-)Joghurt cremig rühren, mit Eiern und Vanillemark verrühren. Eiermasse zu den trockenen Zutaten geben und gut vermengen. Die Blaubeeren vorsichtig unterheben.
3. Den Teig auf 12 Muffinförmchen verteilen.
4. Backofen bei 200°C ca. 25 Minuten backen.
5. Zucker und Zimt mischen und die fertigen Muffins damit bestreuen.

KONTAKT

Der Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e. V. ist ein 1986 gegründeter gemeinnütziger Verein, der seinen Schwerpunkt in der Förderung des Ökologischen Landbaus – besonders in der Region – sieht. Er berät Verbraucher und Verbraucherinnen zu einer genussvollen, gesundheitsbewussten und umweltverträglichen Ernährungsweise mit Bio-Produkten. Neben verschiedenen Informationsangeboten wie zum Beispiel dem Bio & Fair Wegweiser für Hamburg und Umgebung oder dem Verbraucherportal www.bio-hamburg.de bietet der Verein eine Vielzahl von Seminaren, Workshops und Exkursionen für unterschiedliche Zielgruppen im Rahmen seiner spannenden Projektarbeit an.

Weitere Informationen

www.oekolandbau.de | www.bio-siegel.de | www.hamburgmalfair.de
www.forum-fairer-handel.de | www.fairtrade-deutschland.de
www.footprint-deutschland.de

Redaktion

Martina Glauche, Dipl. Ökotrophologin
Katharina Holl, B. Sc. Agrarwissenschaftlerin



Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e. V.
Osterstraße 58 | 20259 Hamburg
Tel.: 040 / 6 56 50 42 | Fax: 040 / 65 72 00 20
www.oekomarkt-hamburg.de | info@oekomarkt-hamburg.de
www.bio-hamburg.de – Leben und Region natürlich genießen!

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestags im Rahmen des Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (ÖLN).

