

DIE SIEGEL

Alles Bio



Das deutsche **Bio-Siegel** garantiert die Einhaltung der EG-Bio-Mindeststandards.



Bioland und **Demeter** zählen zu den größten deutschen Ökoverbänden und stellen an ihre Erzeuger teilweise höhere Anforderungen.



Heile Welt?
Auch ein Biobetrieb ist nicht Bullerbü. Ein Hof wie im Kinderbuch würde heute nicht überleben können.

Wann sich Bio lohnt

Was machen Ökobauern bei der Produktion von Schweinefleisch, Milch, Kartoffeln, Eiern und Äpfeln anders als ihre Kollegen in der konventionellen Landwirtschaft? Eine Entscheidungshilfe für den nächsten Einkauf

VON **Torben Müller** UND **Henrik Abrahams** (ILLUSTRATIONEN)

S BRUMMT GEWALTIG. Der Biomarkt in Deutschland wächst – und ein Ende ist nicht abzusehen. Bekam man im Durchschnittsbio laden der 70er Jahre nur die wichtigsten Dinge des Grundbedarfs, warten die Ökosupermärkte heute leicht mit mehr als 6000 Produkten vom Müsli bis zum Haarschampoo auf. Bio ist keine Nische mehr für die Strickpullifraktion. Bio ist gesellschaftsfähig geworden. Links wie rechts, oben wie unten. Doch angesichts der Fülle der Produkte und deren Preise steigt kaum jemand völlig auf Ökolebensmittel um. Viele Verbraucher setzen lieber Schwerpunkte und fragen sich: Wo lohnt sich Bio am meisten? Und wann kann ich ebenso gut konventionelle Ware kaufen?

Als wichtiges Argument für Biobensmittel geben Kunden oft an, dass diese mehr gesunde Inhaltsstoffe enthalten. Tatsächlich streiten Wissenschaftler seit Jahren darüber, ob und auf welche Produkte das zutrifft. Angelika Ploeger, Leiterin des Fachgebietes Ökologische Lebensmittelqualität an der Universität Kassel, sieht nach der Studienlage zum Beispiel Vorteile bei der Milch, bei Äpfeln und Mohrrüben. „Allerdings lassen sich die Unterschiede nur bei Produkten gelei-

cher Sorte feststellen, die unter ähnlichen Bedingungen produziert wurden“, sagt sie. „Da spielen unter anderem der Standort und das Klima eine große Rolle.“

Unstrittig ist die geringere Schadstoffbelastung von Bioeisen und -früchten. „Die Pestizid- und Nitratwerte sind deutlich niedriger“, sagt der Agrarwissenschaftler Gerold Rahmann vom Johann Heinrich-von-Thünen-Institut in Wertenau. Der Ökomonitoring-Bericht des Landes Baden-Württemberg bestätigt diese Einschätzung: Danach wies Bioobst im Jahr 2010 durchschnittlich 0,002 Milligramm Pflanzenschutzmittelrückstände pro Kilo auf. Konventionelle Ware enthielt dagegen 0,34 Milligramm pro Kilo. Bei Gemüse lagen die Werte bei 0,003 gegenüber 0,36 Milligramm. Die guten Ergebnisse erreichten die Biobauern, indem sie gewöhnlich weniger mit Nitratstickstoff düngen und auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel verzichten.

Allerdings heißt das nicht, dass die organischen Schädlingsbekämpfungsmittel, die sie benutzen, aufgrund ihrer natürlichen Herkunft automatisch umweltverträglicher sein müssen. Auch im Biobereich gibt es Präparate, die total wirken. Wenn diese zu einem bestimmten Zeitpunkt eingesetzt werden, töten sie



Schweinefleisch

Wie viel Auslauf hat das Schwein? Wie lange bekommen Ferkel Muttermilch? Dürfen sie ohne Betäubung kastriert werden – und was passiert, wenn Antibiotika nötig sind?

Konventionelle Landwirtschaft	Bioland	demeter
Haltung je nach Gewicht 0,5 qm bis 1 qm pro Tier; 100% Spaltenboden im Stall erlaubt; Auslauf nicht vorgeschrieben	je nach Gewicht 0,8 qm bis 1,5 qm pro Tier; maximal 50% der Stallfläche Spaltenboden, der Rest Einstreu; je nach Gewicht Auslauf vorgeschrieben	je nach Gewicht 0,8 qm bis 1,5 qm pro Tier; maximal 50% der Stallfläche Spaltenboden, der Rest Einstreu; je nach Gewicht 0,6 bis 1,2 qm Auslauf vorgeschrieben
Futter genveränderte Futterpflanzen und Fischmehl erlaubt; Ferkel bekommen mind. 21 Tage Muttermilch	genveränderte Futterpflanzen und Fischmehl verboten; Ferkel bekommen mind. 40 Tage Muttermilch	genveränderte Futterpflanzen und Fischmehl verboten; Ferkel bekommen mind. 40 Tage Muttermilch
Medikamente prophylaktischer Einsatz von Antibiotika verboten; Einsatz bei Krankheit erlaubt	prophylaktischer Einsatz von Antibiotika verboten; bei Krankheit maximal einmal im Leben erlaubt (gilt nur für Tiere, die nicht älter als ein Jahr werden); sonst Verkauf als Biofleisch unzulässig	prophylaktischer Einsatz von Antibiotika verboten; bei Krankheit maximal einmal im Leben erlaubt; sonst Verkauf als Biofleisch unzulässig
Schmerzhafte Eingriffe und Transport Kastration ohne Betäubung; Zähne abkniefen und Schwänze kupieren erlaubt; maximal acht Stunden Transport erlaubt; wenn Tränke vorhanden ist und Schweine mehr als 30 kg wiegen, maximal 24 Std	Kastration nur mit Schmerzausschaltung und Betäubung erlaubt; Zähne abkniefen und Schwänze kupieren verboten; maximal vier Stunden Transport erlaubt; Ausnahmefällen länger	Kastration nur mind. mit Schmerzausschaltung erlaubt; Zähne abkniefen und Schwänze kupieren verboten; maximal acht Stunden Transport erlaubt; in Ausnahmefällen länger

womöglich nicht nur den Schädling im betroffenen Gebiet, sondern auch alle anderen Insekten, auch die Nützlinge. Da kann ein selektiv wirkendes Mittel auf chemisch-synthetischer Basis dann sogar umweltfreundlicher sein, weil es gezielt nur die Schadinsekten angreift. Rahmann hält diese Lösung aus dem integrierten Anbau, der ökologische Ansätze in die konventionelle Landwirtschaft einbezieht, denn auch durchaus für konkurrenzfähig mit den Verfahren der Biolandwirte. „Letztlich kommt es auf die Erfahrung und das Verantwortungsbe-

EINEN KLAREN VORTEIL für den Verbraucher und die Umwelt sieht Rahmann in der Ökoterhaltung. Ein Beispiel sei die sparsame Medikamentengabe. „Biomilchkühen werden wesentlich weniger Antibiotika verabreicht als konventionell gehaltenen Kühen.“ Biotiere würden zwar geimpft, aber sie bekämen die Mittel nur, wenn sie krank sind. „Aktuelle Untersuchungen des Landes Nordrhein-Westfalen bei Mastgeflügel lassen dagegen keinen anderen Schluss zu, als dass in der konventionellen Tierhaltung Medikamente oft nicht zur Behandlung von Krankheiten,

Milch

Darf mit gentechnisch verändertem Soja oder Mais gefüttert werden? Können die Kühe raus ins Freie? Und wie ist der Einsatz von Medikamenten geregelt?

Konventionelle Landwirtschaft	Bioland	demeter
Haltung keine Vorschriften zur Haltung von Kühen, es gelten die allgemeinen Tierschutzbestimmungen; keine Mindeststallfläche vorgeschrieben, kein Anspruch auf Freilandauslauf; Anbindehaltung erlaubt	mind. 6 qm pro Kuh im Stall auf Einstreu; Vollspalten verboten; Freilandauslauf vorgeschrieben; Anbindehaltung nur im Ausnahmefall erlaubt; Weidegang bevorzugt	mind. 6 qm pro Kuh im Stall auf Einstreu; Vollspalten verboten; Freilandauslauf vorgeschrieben; Anbindehaltung nur im Ausnahmefall erlaubt; Weidegang bevorzugt
Futter Kraftfuttergabe und Muttermilchgabe nicht reglementiert; antibiotische Leistungsförderer im Futter verboten; gentechnisch verändertes Futter erlaubt	100% Bio; Kühe müssen die ersten 12 Wochen mit Muttermilch gefüttert werden; antibiotische Leistungsförderer im Futter verboten	100% Bio, überwiegend aus eigenem Betrieb; Kühe müssen die ersten 12 Wochen mit Muttermilch gefüttert werden; antibiotische Leistungsförderer im Futter verboten
Medikamente vorbeugender Einsatz von Antibiotika verboten; Einsatz bei Krankheit erlaubt; Wartezeit, bis Milch nach Behandlung verkauft werden darf, doppelt so lang wie bei konventioneller Milch; Schutzimpfungen erlaubt	vorbeugender Antibiotikaeinsatz verboten; Einsatz bei Krankheit erlaubt; Wartezeit, bis Milch nach Ende der Behandlung verkauft werden darf, doppelt so lang wie bei konventioneller Milch; Schutzimpfungen erlaubt	vorbeugender Antibiotikaeinsatz verboten; Einsatz bei Krankheit erlaubt; Wartezeit, bis Milch nach Behandlung verkauft werden darf (mind. 48 Std.); Schutzimpfungen erlaubt
Schmerzhafte Eingriffe und Transport Enthornung erlaubt; Betäubung oder Schmerzausschaltung nicht vorgeschrieben	Enthornung im Ausnahmefall erlaubt; Betäubung und/oder Schmerzausschaltung vorgeschrieben	Enthornung verboten

sondern unerlaubt zu deren Vermeidung verabreicht wurden.“ Und damit steige die Gefahr, dass sich die Mittel später auch im Fleisch auf dem Teller des Verbrauchers wiederfinden. Bioschweine zum Beispiel dürfen nur einmal im Leben Antibiotika zur Krankheitsbekämpfung erhalten. Müssen sie öfter damit behandelt werden, dürfen die Bauern das Fleisch nicht mehr als Bioware verkaufen.

Strenge Maßstäbe legt die Ökobranchen der Hörner bei Kübfern erlaubt. Demeter verbietet das. Die meist besseren Bedingungen für Biotiere bringen jedoch auch Risiken mit

sich. So können Hennen draußen beim Picken im Boden Schadstoffe wie Dioxine aufnehmen, die womöglich in die Eier gelangen. Allerdings ist die Chance relativ groß, dass das auffällt. Rahmann: „Die vergangenen Skandale wurden aufgedeckt, weil es strenge Kontrollen vom Erzeuger bis zum Händler gibt.“

TATSÄCHLICH WIRD JEDER ÖKOBETRIEB pro Jahr mindestens einmal überprüft, Risikokandidaten wie Geflügelhöfe sogar mehrfach. Dabei gucken die Kontrolleure nicht nur, ob die Richtlinien befolgt wer-

Eier

Darf die Henne im Grünen picken? **Wie viel Platz** hat sie im Stall? Wird ihr der Schnabel gekürzt – und was passiert mit ihren Eiern, wenn sie Antibiotika bekommen?

	Konventionelle Landwirtschaft	BioLand	demeter
Haltung	0,075 qm pro Henne in Bodenhaltung im Stall (entspricht etwas mehr als der Fläche eines DIN-A4-Blatts); Auslauf nur bei Freilandhaltung vorgeschrieben, mindestens 4 qm pro Henne; Fensterfläche mindestens 3 % der Stallfläche	0,16 qm pro Henne im Stall, zusätzlich Wintergarten mit Außenbereich und Kalscharraum vorgeschrieben; mind. 4 qm Auslauf pro Henne mit Pflanzen und Gehölzen; Fensterfläche mind. 5 % der Stallfläche	0,16 qm pro Henne im Stall, zusätzlich Wintergarten mit Außenbereich und Kalscharraum vorgeschrieben. Laufhof (nicht überdacht, eingestreuter Bereich) obligatorisch; mind. 4 qm bepflanzter Auslauf/Henne; Fensterfläche mind. 5 % der Stallfläche
Futter	Fischmehl und gentechnisch verändertes Futter erlaubt	mind. 50 % des Futters muss aus eigener Produktion stammen, konventionelles Futter verboten (nur bei Biofutter verfügbar ist, dürfen maximal 5 % konventionelles Futter zugekauft werden (bis Ende 2014); Fischmehl und gentechnisch verändertes Futter verboten	mind. 50 % des Futters muss aus eigener Produktion stammen, konventionelles Futter verboten (nur bei Futtermotstand Zukauf bis Ende 2014 erlaubt); Fischmehl und gentechnisch verändertes Futter verboten
Medikamente	vorbeugender Einsatz von Antibiotika verboten; Einsatz bei Krankheit erlaubt; doppelte Wartezeit, bis Eier nach Ende der Behandlung wieder verkauft werden dürfen; variiert von Mittel zu Mittel	vorbeugender Einsatz von Antibiotika verboten; Einsatz bei Krankheit erlaubt; doppelte Wartezeit, bis Eier nach Ende der Behandlung wieder verkauft werden dürfen (mind. 48 Std.); nach mehr als einer Behandlung pro Jahr dürfen Eier nicht mehr als Bioprodukte verkauft werden	vorbeugender Einsatz von Antibiotika verboten; Einsatz bei Krankheit erlaubt; doppelte Wartezeit, bis Eier nach Ende der Behandlung pro Jahr dürfen Eier nicht mehr als Bioprodukte verkauft werden
Schmerzhafte Eingriffe	Schnabel kürzen erlaubt; außer in der Kiengruppenhaltung	Schnabel kürzen verboten	Schnabel kürzen verboten



Kartoffeln

Darf der Bauer Unkrautvernichter verwenden? **Wie viel Dünger** darf er streuen und welche Mittel gegen Insekten und Pilzkrankheiten spritzen?

	Konventionelle Landwirtschaft	BioLand	demeter
Pflanzenschutz	Spritzmittel auf naturstofflicher und chemisch-synthetischer Basis im Rahmen des integrierten Pflanzenschutzes erlaubt; Bekämpfung aber auch durch mechanische und thermische Verfahren; Vorbeugende Maßnahmen: winder Lager, Fruchtfolge, Vorkleimen, okozugelassene Stärkungsmittel, Spritzen von Kupfer (maximal 6 kg/ha pro Jahr) erlaubt	chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel verboten; Unkrautbeseitigung mechanisch und thermisch; Vorbeugende Maßnahmen: Bevorzugung winder Lager, Fruchtfolge, Vorkleimen, okozugelassene Stärkungsmittel, Spritzen von Kupfer (maximal 3 kg/ha pro Jahr) erlaubt	chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel verboten; Unkraut wird mechanisch beseitigt; Vorbeugende Maßnahmen: Sortenwahl und Nützlingsförderung; insektizide auf Naturstoffbasis, Spritzen von Kupfer nur in Dauerkulturen (maximal 3 kg/ha pro Jahr im Mittel über 5 Jahre) erlaubt
Dünger	mineralische und organische Dünger erlaubt; Einsatzkontrolle durch Bodenanalysen	nur organischer Dünger erlaubt (zus. Einsatz von Gründüngungspflanzen wie Klee gras), bestimmter Handelsdünger (auch aus konventioneller Produktion); maximal 170 kg Stickstoff/ha aus Wirtschaftsdünger pro Jahr, maximal 40 kg Stickstoff/ha aus Handelsdünger pro Jahr	nur organischer Dünger erlaubt (zus. Gründüngung); Zugabe von Pflanzenpräparaten; bestimmter Handelsdünger (auch aus konventioneller Produktion); maximal 170 kg Stickstoff/ha aus Wirtschaftsdünger pro Jahr, maximal 40 kg Stickstoff/ha aus Handelsdünger pro Jahr
Herkunft	Pflanzgut darf aus konventionellem Anbau stammen; Pflanzengesundheit muss belegt sein	Pflanzgut muss aus Ökoanbau stammen, falls verfügbar; Knollen dürfen nicht mit Pestizid behandelt sein	Pflanzgut muss aus Ökoanbau stammen, falls verfügbar; Knollen dürfen nicht mit Pestizid behandelt sein

*Anforderungen gemäß QS-Zertifizierung

den, sondern nehmen bei zehn Prozent der Betriebe auch Proben. „Das System ist nicht wasserdicht, aber sehr aufwendig und gut“, sagt Rahmann. „Zum Vergleich: Nur 1,5 Prozent der konventionellen Betriebe werden pro Jahr geprüft. Das heißt, diese sind statistisch alle 40 Jahre dran.“

Zumindest solange sie nicht für einen Markthändler produzieren, der die Ware kontrolliert, oder sich freiwillig einem Prüfsystem wie QS anschließen, das nach den BSE-Skandalen von der konventionellen Lebensmittelwirtschaft für

Fleisch, Obst und Gemüse eingeführt wurde. Dabei werden angeschlossene Betriebe mindestens einmal pro Jahr überprüft. Verbraucherverbände stuften das Siegel als vertrauenswürdig ein, weisen jedoch auch darauf hin, dass es weitgehend nur die Einhaltung gesetzlicher Mindestvorgaben nachweist. Aspekte, die viele Biokäufer interessieren, wie zum Beispiel, ob ein Hof gentechnisch verändertes Futter einsetzt, werden nicht erfasst.

Könnte eine Familie mit zwei Kindern und mittlerem Einkommen es sich über-

haupt leisten, vollständig auf Bio umzustellen? „Studien zeigen, dass das funktioniert“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin Angelika Ploeger. „Aber nur, wenn man den Fleisch- und Käsekonsum reduziert und mehr Gemüse isst.“ Tatsächlich wählen gerade zwei Prozent der Deutschen konsequent Bio. Rund 75 Prozent greifen häufig oder gelegentlich zu Ökowanen. Ob man in dieser Mischkalkulation zum Beispiel vor allem bei Tierprodukten darauf setzt, weil einem die argere Haltung wichtig ist, oder stets Biogemüse kauft, weil man den Einsatz



Äpfel

Welche **Pflanzenschutzmittel** gegen Maden, Mehltau und Schorf stehen dem Obstbauern zur Verfügung? Und womit darf er düngen?

	Integrierter Anbau*	Bio	Bioland	demeter
Pflanzenschutz	chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel erlaubt; Bekämpfung aber sehr zielgerichtet mit selektiv wirkenden Mitteln; vorbeugende Maßnahmen: Sortenwahl, Nützlingsförderung	chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel verboten; vorbeugende Maßnahmen: Sortenwahl und Nützlingsförderung; Insektizide auf Naturstoffbasis; Spritzen von Kupfer (maximal 6 kg/ha pro Jahr) und Schwefel erlaubt	chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel verboten; vorbeugende Maßnahmen: Sortenwahl und Nützlingsförderung; Insektizide auf Naturstoffbasis (im Vergleich zum Bio-segel eingeschränkt); Spritzen von Kupfer (maximal 3 kg/ha pro Jahr) und Schwefel erlaubt	chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel verboten; vorbeugende Maßnahmen: Sortenwahl und Nützlingsförderung; Insektizide auf Naturstoffbasis; Spritzen von Kupfer (maximal 3 kg/ha pro Jahr) und Schwefel erlaubt
Dünger	mineralische und organische Dünger erlaubt; Ausbringung nur in der Wachstumsphase und nach Bedarfskontrolle (ca. 45 kg/ha)	nur organische Dünger erlaubt (zus. Gründüngung); organische Handelsdünger (kann aus konventioneller Landwirtschaft stammen); mineralische Blattdüngung begrenzt erlaubt (Spurenelemente bei Bedarf); maximal 170 kg Stickstoff/ha pro Jahr erlaubt	nur organische Dünger erlaubt (zus. Gründüngung); bestimmter organischer Handelsdünger (auch aus konventioneller Landwirtschaft); mineralische Blattdüngung begrenzt erlaubt (Spurenelemente bei Bedarf); maximal 90 kg Stickstoff/ha pro Jahr erlaubt	nur organische Dünger erlaubt (zus. Gründüngung); Zugabe von Pflanzenpreparaten, bestimmter Handelsdünger (auch aus konventioneller Produktion); mineralische Blattdüngung begrenzt erlaubt (Spurenelemente bei Bedarf); maximal 90 kg Stickstoff/ha pro Jahr erlaubt
Herkunft	bis auf Sortenechtheit und pflanzliche Gesundheit keine Beschränkung	Pflanzgut muss aus Ökoanbau stammen, sofern verfügbar	Pflanzgut muss aus Ökoanbau stammen, sofern verfügbar	Pflanzgut muss aus Ökoanbau stammen, sofern verfügbar

*Der integrierte Anbau hat den konventionellen Anbau inzwisch abgeleht.

von synthetischen Spritzmitteln ablehnt, ist eine Frage der Prioritäten. Und ebenso, ob „Supermarkt-Bio“ mit dem sechsckigen EC-Bio-Zeichen ausreicht oder es ein Siegel eines Verbandes wie Neuland oder Demeter sein muss, weil dieser strengere Maßstäbe anlegt oder nach einer bestimmten Philosophie arbeitet.

DER EG-BIO-STANDARD IST DIE BASIS für alle Verbände und laut Ploeger „vertrauenswürdig“. Oft steckt in einer Verpackung mit EG-Zeichen ohnehin ein Verbandsprodukt. Die Supermärkte ver-

zichten jedoch mitunter auf ein solches Etikett, um Lizenzgebühren zu sparen oder bei Lieferengpässen nicht auf bestimmte Anbieter festgelegt zu sein. Manchmal entscheidet aber nicht ein Siegel die Produktwahl, sondern der direkte Kontakt mit dem Erzeuger. Und dann greifen auch überzeugte Biokäufer auf dem Wochenmarkt mitunter zu konventionellen Waren, weil ihnen der inergrierte angebaute Apfel aus dem Alten Land vielleicht näher ist als eine Biofrucht aus Chile. Oder weil sie dem Bauern aus der Region vertrauen und

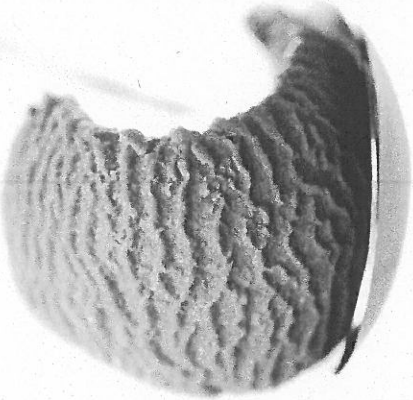
MITARBEIT: NICOLE HEISSMANN, YANNIK JOCHUM

SAUBERE SACHEN

Gesund für die Welt



Dr. Tanja Busse schreibt als Journalistin und Fachautorin über Ernährung, Landwirtschaft und politischen Konsum



Kein reines Vergnügen

Eisdielen locken jetzt mit **leckeren Erdbeerbechern**. Spritzmittelrückstände auf den Früchten und Zusatzstoffe im Eis können die Freude trüben

„**EINEN ERDBEEBERCHER BITTE**, mit ganz viel Sahne!“ Eis mag ich das ganze Jahr über, aber am liebsten im Frühsommer, wenn man endlich wieder draußen in der Sonne sitzen kann. Die Eisdielen werben dann mit „frischen Erdbeeren“ und Fotos von riesigen Bechern mit Bergen von Greenpeace und prahlen roten Früchten darin. Vor lauter Gier verdränge ich die Frage, warum die Erdbeeren in der Eisdielen schon reif sind, während die im Garten noch winzige hellgrüne Knöpfchen sind.

Der neue Pestizidträger von Greenpeace hat die Antwort: Die frühen Erdbeeren werden aus Spanien, Marokko, Israel und Ägypten importiert. Und immer wieder werden darin Rückstände von Pflanzenschutzmitteln gefunden. Immerhin, zuletzt viel weniger als im Mai 2003, als die Stiftung Warentest bei 21 Proben von frühen Import-Erdbeeren zwei ohne Pestizide entdeckte. Bei den letzten Tests lagen alle Proben unter den gesetzlichen Höchstmengen. „Das ist viel besser geworden“, sagt Manfred Santen, der Chemie-Experte von Greenpeace, „Erdbeeren aus Spa-

nien sind heute gewöhnlich sauber.“ Doch hat er einen neuen Trend ausgemacht: Die Produzenten spritzen nicht mehr „viel von einem Mittel, sondern wenig von mehreren“. Auf Erdbeeren aus Belgien fanden die Greenpeace-Detektive im Schnitt sieben verschiedene Pestizide. Auf einer Johannisbeere Probe aus Deutschland wiesen sie sogar siebzehn (!) verschiedene Gifte nach.

DER BEERENANBAU bleibt eine schwierige Angelegenheit. Erdbeeren sind anfällig für Schimmelpilze – wenn sie dicht wachsen oder wenn es feucht ist. Manfréd Santen hat sich den Anbau in Spanien angeguckt: Die Erdbeeren wachsen nicht in der Erde, sondern auf speziellen Substraten in Plastikkästen, die über Leitungen mit Nährflüssigkeiten betraufelt werden. Ob ein Bild einer solchen Hightechproduktion in der Eisdielen Appetit machen würde? Greenpeace empfiehlt deshalb, Früchte aus Deutschland zu kaufen, auch wenn diese genauso Reste von Chemiecocktails enthalten können wie Importware. Mein Vorschlag: Bioerdbeeren

kaufen und Erdbeerpflanzen in die Balkonkästen setzen. Es gibt Sorten, die den ganzen Sommer über Früchte tragen – etwa „Plan F1“. Keine riesigen Mengen, aber dafür garantiert giftfrei und sehr lecker!

Und die Kugeln im Erdbeerbecher? In echten Eisdielen, den handwerklich arbeitenden „gelaterte artigiane“, wird das Eis zwar aus frischen Zutaten angeführt – aber selbst dort verwenden manche Eismacher Milchpulver und Zusatzstoffe. Und kaum einer nimmt Biomilch. Das aber wäre die saubere Lösung, da sie garantiert aus gentechnikfreier Hirtenerzeugung stammt; in den meisten übrigen Ställen wird leider noch immer Schrot aus gemahlten Sojabohnen in die Krippe geschüttet.

Wer also unverfälschtes Eis möchte, der schafft sich am besten eine Eismaschine an. Und füllt nur die Originalzutaten ein: Eier, Milch, Zucker, Sahne. Und Vanille aus der Schote. Dazu ein Geheimtipp des Bio-Sternenochts Rainer Hensen: Wenn man es ganz, ganz lecker will, nehme man fette Ziegenmilch. ■



Nr. 3/2012 | Deutschland € 6,50

7,50 € ÖSTERREICH / 12,00 SFR. SCHWEIZ / 7,50 € BENELUX / 8,50 € FRANKREICH / 8,50 € ITALIEN
8,50 € SPANIEN / 8,50 € PORTUGAL (CONT.) / 8,50 € GRIECHENLAND / 90,00 NOK NORWEGEN

Gesund

leben

3/2012

DAS MAGAZIN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

4 1196148100500
5 0

Der große Einkaufs-Check

Lebensmittel auf dem Prüfstand

Fleisch, Obst, Gemüse

Wann sich Bio wirklich lohnt

Abnehmen auf sanfte Weise

So werden Sie trotzdem satt

Essen, was gut ist

Die einfache Art, sich gesund zu ernähren

DOSSIER
Hautpflege
33 Fragen und Antworten

TEST
Wie achtsam sind Sie beim Essen?

BEWEGUNG
So macht Sport schlank

DIÄT NACH MASS
Sechs Methoden im Vergleich

„Ich hab's satt“
Der Magen auf der Couch bei Eckart von Hirschhausen

