



# Alles bio – schau genau hin!

Wer Bescheid weiß, kauft umweltfreundlicher ein. Bei allen Lebensmitteln, auf denen „bio“ oder „öko“ draufsteht, ist auch „bio“ oder „öko“ drin. Denn diese beiden Begriffe sind durch die EG-Öko-Verordnung rechtlich geschützt. Zur leichteren Orientierung gibt es seit 2010 das EU-Bio-Siegel. Parallel dazu wird häufig das sechseckige, deutsche Bio-Siegel eingesetzt. Alle Bioprodukte unterliegen strengen Kontrollen. Dafür wird regelmäßig überprüft, ob sich die Bio-Höfe und die weiterverarbeitenden Betriebe an die gesetzlichen Regeln halten. Doch auch Biolebensmittel können der Umwelt und dem Klima schaden: Wenn wir zum Beispiel im Winter Erdbeeren essen, müssen diese erst um die halbe Welt transportiert werden. Dabei entstehen große Mengen an Treibhausgasen. Dazu gehört

CO<sub>2</sub>, das zur Erderwärmung beiträgt. Noch besser ist es daher, regionale und vor allem saisonale Bioprodukte einzukaufen.

## Los geht's:

- > Mit dem Saisonkalender erkennst du auf einen Blick, was bei uns wann wächst und reif ist.
- > Wer beim Einkaufen noch ökologischer vorgehen möchte, achtet neben den Bio-Siegeln auch auf die Siegel der deutschen Bioverbände. Die haben zum Teil noch strengere Vorgaben.
- > Auf dem Wochenmarkt findest du viele Stände mit Bioprodukten aus der Region.
- > Kaufe möglichst unverpackt ein, denn Plastikvermeidung trägt auch zum Klimaschutz bei.

