

Vorwort von Sarah Wiener**6****Vorwort****8****Bio-Lebensmittel – für Ihre Gesundheit****11**

Inhaltsstoffe in Lebensmitteln	12
Vitamin C	15
Mineralstoffe	17
Antioxidantien	18
Weitere gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe	19
Gesundheitsgefahr Pestizide	20
Längst bewiesen: Bio ist gesünder	22
Was sagen Studien zur gesunden Ernährung?	24
Das macht eine gesunde Ernährung aus	27

Bio-Lebensmittel und die Umwelt**31**

Artgerechte Tierhaltung	32
Was bedeutet „artgerecht“?	32
Kriterien für artgerechte Tierhaltung	34
Beispiele für artgerechte Tierhaltung	35
Artgerecht halten, schonend schlachten	38
Mehr gesunde Inhaltsstoffe im Fleisch	39
Nie wieder Angst vor BSE	42
Vorteile von artgerecht erzeugtem Fleisch	43
Chemie in der Landwirtschaft	45
Pestizide	46
Probleme beim Einsatz von Pestiziden	48
Andere Möglichkeiten des Pflanzenschutzes	50

Glyphosat – das umstrittene Herbizid	52
Pestizide und das Artensterben	55
Nitrat	58
Gentechnik	59
Gentechnik in der EU und weltweit	59
Was ist Gentechnologie?	61
Nutzen und Risiken gentechnisch veränderter Lebensmittel	64
Gentechnik und die Gesundheit	67
Was erlaubt das Gesetz?	68
Saatgut	70
Die Artenvielfalt bewahren	71
Ergänzende Konzepte rund um die ökologische Landwirtschaft	72
Permakultur	72
Biologisch-vegane Landwirtschaft	74
Biozyklisch-vegane Landbau	76
„Ugly Food“	77
Die iFarm-Technologie	79
Die „Duck-Academy“	80
Bioprodukte und Nachhaltigkeit	81
Fairer Handel	83
Klimafreundliche Ernährung	86
Kampf dem Verpackungsmüll	88
Unverpackt-Läden	91
Transport	92
Ökologische Landwirtschaft und Umweltschutz	93
Pflege und Erhalt natürlicher Grundlagen	93
Schutz der Gewässer	94
Schonung von Luft und Klima	95
Geringerer Energiebedarf	96
Bio – mehr als nur ein gutes Gefühl	96

Bio-Lebensmittel eindeutig erkennen

99

„Bio“ und „Öko“ sind geschützte Begriffe	100
Verordnung der Europäischen Union	101
Sicherheit für den Verbraucher	103
Das EU-Bio-Siegel ist Pflicht	105
Bio-Mischprodukte	107
Entscheidend: die Kontrollstellen	108
Bio in der Schweiz	109
Die wichtigsten Regeln des ökologischen Landbaus	110
EU-Bio und Verbands-Bio – die Unterschiede	112
Größter Unterschied: Teilumstellung	113
Tierhaltung	115
Tierschutzmaßnahmen	116
Futter von Umstellungsbetrieben	118
Kennzeichnung	118
Düngung	119
Zusatzstoffe	120
Verfahren zur Lebensmittelherstellung	120
Bioprodukte aus dem Ausland	121
Bioprodukte kaufen	122
Bio aus dem Supermarkt	122
Bio aus dem Naturkostladen	125

Was dürfen Bio-Lebensmittel kosten?

129

Wie viel teurer ist Bio?	130
Preisvergleich der Stiftung Warentest	130
Discounter oder Feinkostladen?	131
Warum Bio seinen Preis wert ist	132
Sparen an Lebensmitteln hat teure Folgen	135
Realistische Kostenrechnung	136

Warum konventionelle Produkte so günstig sind	137
Aus Wasser wird Schinken	137
Getränke	139
Künstliche Aromen	140
Tarnen und täuschen	142
Bio – mehr fürs Geld	142
Wann ist Bio wirklich wichtig?	143
Fleisch	143
Fisch	145
Eier	147
Milch und ihre Produkte	148
Pflanzendrinks	151
Streichfette und Öle	152
Obst und Gemüse	154
Getreideprodukte	156
Pseudogetreide	159
Nüsse und Kerne	160
Pilze	160
Süßigkeiten	161
Gewürze	164
Getränke	164
Säuglings- und Kleinkindernahrung	168
Fertiggerichte	170
Knabberartikel	172

Anhang

174

Hilfreiche Adressen	174
Quellen	180