

DU HAST ES IN DER HAND!

Mit deinen alltäglichen Konsumententscheidungen kannst du etwas verändern und Gutes tun:

Wenn du Lebensmittel kaufst, entscheidest du nicht nur über ein Produkt, sondern unterstützt auch bestimmte Formen von Erzeugung, Verarbeitung und Vermarktung.

Wenn du dich informierst und Lebensmittel bewusst auswählst, kannst du im Alltag dazu beitragen, Landwirtschaft und Ernährung nachhaltiger zu gestalten.



ABER: DU MUSST NICHT ALLES AUF EINMAL ÄNDERN!

Schon kleine Entscheidungen können einen Unterschied machen:

- Beginne mit einem Produkt, das du gerne magst und häufig isst. Tausche dieses gegen ein Bio-Produkt.
- Wähle Bio-Obst und -Gemüse aus deiner Region und kaufe dieses möglichst in der Erntesaison.
- Vergleiche die Preise von konventionellen Produkten und Bio-Produkten bei Grundnahrungsmitteln wie Haferflocken, Nudeln oder Hülsenfrüchten.
- Iss häufiger pflanzliche Gerichte.

BIO-PRODUKTE – NUR TEUER ODER WIRKLICH ANDERS?

Bio-Produkte begegnen dir heute fast überall: im Supermarkt, auf dem Wochenmarkt, vielleicht sogar in der Mensa oder Kantine. Dennoch fragst vielleicht auch du dich, ob Bio wirklich besser ist? Woran erkenne ich echte Bio-Produkte? Welchem Siegel kann ich vertrauen? Und warum kosten Bio-Produkte häufig mehr?

Wir liefern dir ein paar Fakten und zeigen dir, was tatsächlich dahintersteckt!

„BIO“ UND „ÖKO“ – KEIN LEERES VERSPRECHEN!

Ganz wichtig: Die Begriffe „Bio“ und „Öko“ sind gesetzlich geschützt!

Ein Lebensmittel darf nur so bezeichnet werden, wenn es nach den Regeln der Europäischen Union für ökologische Landwirtschaft erzeugt, verarbeitet und vermarktet wurde. Dies betrifft somit den gesamten Weg eines Lebensmittels – auch Wertschöpfungskette genannt.

Und ebenso wichtig: Die Einhaltung der Regeln wird von Kontrollstellen überprüft. Nur Produkte, die alle Anforderungen erfüllen, dürfen als Bio-Produkte gekennzeichnet werden und ein Bio-Siegel tragen.

FÜR BIO-LEBENSMITTEL GILT:

- Verbot von:
 - › chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln
 - › leicht löslichen mineralischen Stickstoffdüngern
 - › gentechnisch veränderten Pflanzen und Tieren
- Strenge Vorgaben für die Tierhaltung und das Futter
- Beschränkung auf wenige, besonders zugelassene Zusatzstoffe bei der Verarbeitung
- Regelmäßige Kontrolle der Produkte

GESIEGELT ...

Wir stellen dir hier ein paar Siegel vor, bei denen du auf Nummer sicher gehst!

Das EU-Bio-Siegel zeigt, dass ein Lebensmittel nach den Bio-Regeln der Europäischen Union hergestellt wurde. Dieses muss innerhalb der EU auf jedem verpackten Bio-Lebensmittel abgebildet werden.

Häufig findest du zusätzlich das sechseckige deutsche Bio-Siegel auf einer Packung. Beide Siegel bestätigen dieselben gesetzlichen Bio-Standards.

Aber es geht noch mehr!

Bioland, Naturland oder Demeter haben sich als landwirtschaftliche Anbauverbände noch strengere Bio-Regeln auferlegt. Hierzu gehören zum Beispiel höhere Anforderungen an die Flächen für die Tierhaltung oder faire Arbeitsbedingungen für alle Beschäftigten. Darin drückt sich die Überzeugung aus, dass Landwirtschaft nur dann zukunftsfähig ist, wenn sie ökologisch, sozial und wirtschaftlich verantwortungsvoll gestaltet wird.



... UND REGELMÄSSIG GEPRÜFT!

In der Nähe des Bio-Siegels findest du einen Code wie z. B. DE-ÖKO-001. Dieser verweist auf die Öko-Kontrollstelle, die die Einhaltung der genannten Regeln kontrolliert und bestätigt hat.

An der Herkunftsangabe – „EU-Landwirtschaft“, „Nicht-EU-Landwirtschaft“ oder Name eines bestimmten Landes – erkennst du zudem, aus welcher Region das Produkt stammt.

Du siehst: Die Regeln für den ökologischen Landbau sind streng.

Doch welchen Nutzen bringt dieser für dich und uns alle?

POSITIV FÜR DICH UND FÜR UNS ALLE!

Der ökologische Landbau hat viele positive Auswirkungen: auf die Umwelt ebenso wie auf Wirtschaft und Gesellschaft!

UMWELT

- Schutz von Lebensräumen für Pflanzen und Tiere
- Schutz des Bodens und der Bodenlebewesen
- Erhalt und Stärkung der Artenvielfalt
- Förderung des Tierwohls
- Reduzierung des Energieeinsatzes

WIRTSCHAFT

- Schaffung von Arbeitsplätzen auf Grund von mehr Handarbeit
- Stärkung regionaler Höfe, Verarbeitungsbetriebe, Märkte und Läden
- Unterstützung der Wertschöpfung vor Ort durch die Verknüpfung von Anbau, Verarbeitung und Verkauf
- Faire Preise für aufwändiger erzeugte Produkte

GESELLSCHAFT

- Förderung eines bewussteren Umgangs mit Lebensmitteln
- Transparenz in der Produktion und der Herkunft der Lebensmittel
- Unterstützung regionaler bäuerlicher Betriebe und ländlicher Räume

Besuche doch mal einen Bio-Bauernhof und mache dir ein eigenes Bild! Viele Höfe laden regelmäßig zu Veranstaltungen ein.

Die positiven Auswirkungen sind eng verknüpft mit der Wirtschaftsweise des ökologischen Landbaus. Diese ist aufwändiger und hat dadurch ihren Preis.

BIO? Logisch!

Gute Gründe für Bio-Produkte aus dem ökologischen Landbau in deiner Region

HANNOVER

UMWELT
ZENTRUM
HANNOVER E.V.

Landeshauptstadt Hannover

BIO HAT SEINEN PREIS – IST ABER NICHT IMMER TEURER!

Aufgrund der strengen Vorschriften ist der ökologische Landbau arbeitsintensiver, denn auf den Feldern wird häufiger mechanisch gearbeitet und für die Tierhaltung gelten besondere Vorgaben.

Das heißt aber nicht, dass Bio-Produkte immer teurer sind als konventionell hergestellte!

Die preislichen Unterschiede variieren. Sie hängen unter anderem von der Produktgruppe, dem Einkaufsort, dem Verarbeitungsgrad und der Saison ab.



BIO, REGIONAL UND SAISONAL – BESSER GEHT'S NICHT!

In der Erntesaison kannst du viele Bio-Schnäppchen machen, weil die Preisunterschiede durch das größere Angebot an Obst und Gemüse geringer ausfallen!

Regionale Bio-Produkte können in der Saison sogar günstiger sein als importierte Produkte.

Wenn du zudem im Hofladen eines regionalen Bio-Betriebes einkaufst, entfällt der Zwischenhandel und du sparst noch mehr!

Weiterer Vorteil: Du verbindest die ökologische Landwirtschaft mit kurzen Wegen, erntefrischen Lebensmitteln und einer bewussten Entscheidung für deine Region. Du weißt, woher deine Lebensmittel stammen und wer sie produziert hat.

Der Saisonkalender zeigt dir, wann Obst und Gemüse bei uns reif und verfügbar sind.



SCHON GEWUSST?
In den Globalen Nachhaltigkeitszielen der Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung der Vereinten Nationen finden sich viele der positiven Wirkungen des ökologischen Landbaus als Zielsetzung wieder. Dort ist unter anderem von einer nachhaltigen Landnutzung die Rede.

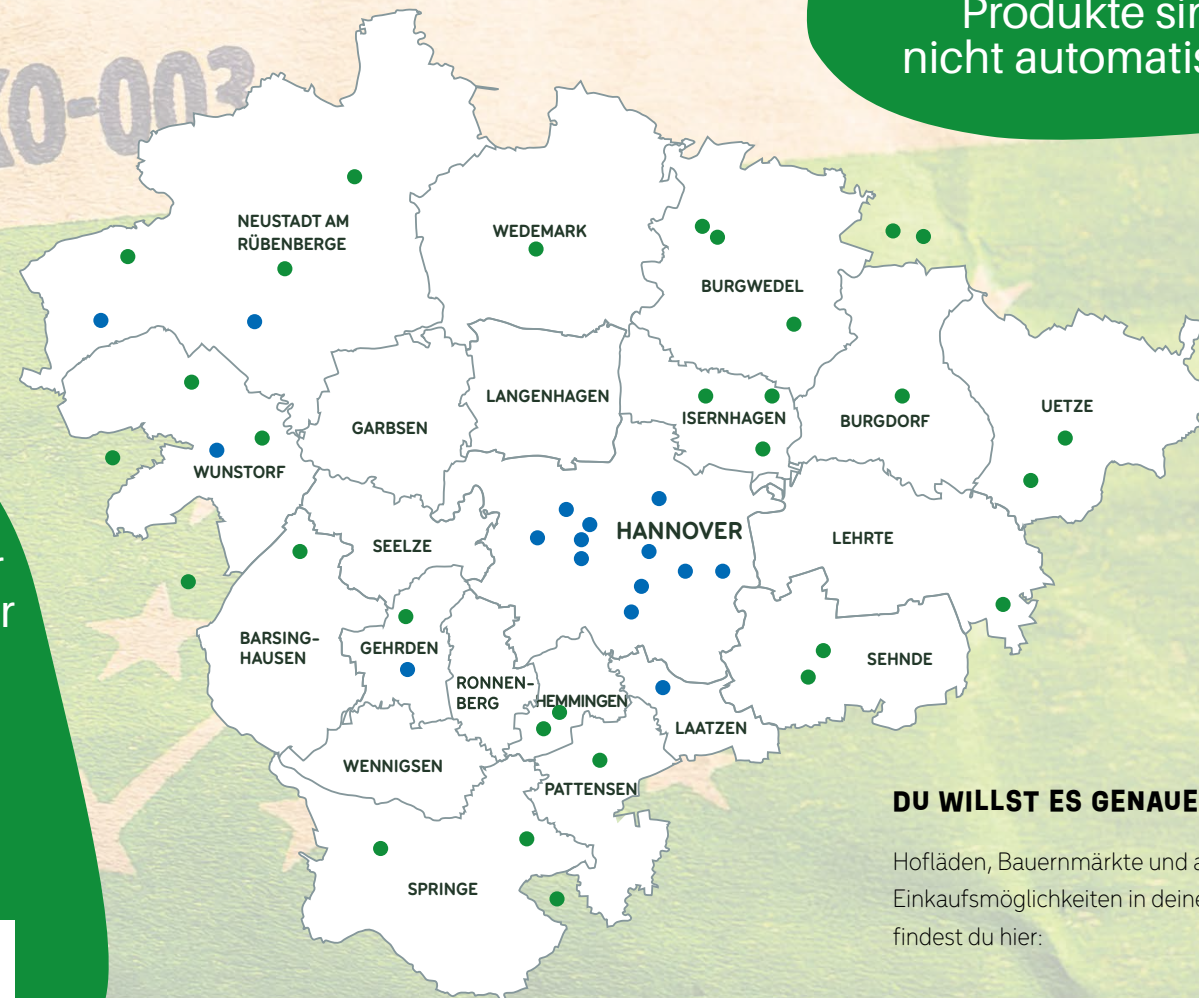
Mehr erfährst du hier:



BIO – AUCH IN DEINER NÄHE

Bio-Produkte gibt es zum Beispiel

- in Bio-Hofläden
- in Bio-Läden
- auf Bauernmärkten (mit vielen regionalen Bio-Betrieben)
- auf Wochenmärkten (mit einzelnen regionalen Bio-Betrieben)
- in vielen Supermärkten und Discountern (hier auf die Siegel achten)



**SCHON
GEWUSST?**

Bio-Produkte sind nicht automatisch saisonal und regional.

Regionale und saisonale Produkte sind wiederum nicht automatisch bio.

DU WILLST ES GENAUER WISSEN?

Hofläden, Bauernmärkte und andere Einkaufsmöglichkeiten in deiner Nähe findest du hier:



IMPRESSUM

Verbundpartner*innen im Projekt „Vom Acker bis zum Kochtopf“ sind

Landeshauptstadt Hannover

Wirtschafts- und Umweltdezernat
Nachhaltigkeitsbüro
Platz der Menschenrechte 1 • 30159 Hannover
nachhaltigkeit@hannover-stadt.de
www.hannover-nachhaltigkeit.de

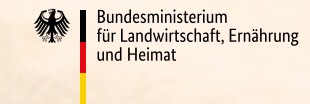
und

Umweltzentrum Hannover e. V.

Hausmannstr. 9-10 • 30159 Hannover
info@umweltzentrum-hannover.de
www.umweltzentrum-hannover.de

Das Projekt wird gefördert durch das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestags im Rahmen des Bundesprogramm Ökologischer Landbau (BÖL).
www.oekolandbau.de, www.bml.de, www.bundesprogramm.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Internet: www.hannover.de/acker-zum-kochtopf

Text: Jannick Bienst, Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung

Redaktion: Udo Büsing

v.i.S.d.R.: Philipp Nußbaum

Fotos: Obada Ismail, www.oekolandbau.de/Copyright BLN/
Nina Weiler + Eberhard Schorr

Gestaltung: www.nadinekloeve.de

Druck: letterdruck Werbeagentur

Stand: August 2026