

Öko und Bio

Wenn Ihr in Deutschland einkaufen geht, werdet Ihr sehr oft das Wort „Bio“ sehen. Es ist derzeit im Trend. Es gibt ganze Abteilungen in Supermärkten, in denen alles „bio“ ist. Und nicht nur das: Es gibt ganze Supermärkte, in denen alles „bio“ ist. Es gibt kleine Aufkleber oder so genannte Siegel, die dem Käufer versichern, dass das Produkt wirklich aus ökologischem Anbau stammt. Was bedeutet das?

Es gibt eine gesetzliche Definition dafür, was in Europa ökologisch ist. Unter anderem gehört zu dieser Definition, dass die Produkte nicht gentechnisch verändert sein dürfen. Bei Mais ist das ja zum Beispiel ein Thema. Außerdem dürfen keine Pestizide, also Gifte zur Bekämpfung von Schädlingen, eingesetzt werden, ebensowenig wie Kunstdünger. Bei Fleisch geht es natürlich darum, dass die Tiere artgerecht gehalten werden sollen und weniger Antibiotika und Wachstumshormone bekommen. Achtet mal darauf, wenn Ihr in Deutschland einkauft – entweder steht „Bio“ drauf oder es ist eine kleine grüne Fahne abgebildet mit einem Blatt, das aus Sternchen besteht...

Viele Bio-Produkte sind teurer als die herkömmlich hergestellten Lebensmittel. Aber das nehmen einige Deutsche in Kauf, um gesünder zu leben. Ich kann Euch mal erzählen, wie ich das selber mache. Jeden Dienstag gehe ich ins Internet. Dort gibt es einen Service, der nennt sich Ökokiste. Das ist ein Online-Shop für ökologische Lebensmittel. Dort bestelle ich Brot, Joghurt, Milch, Käse, Wurst, Obst und Gemüse. Am Donnerstag stehen dann morgens bei mir vor der Tür große Kisten mit den bestellten Lebensmitteln. In der nächsten Woche kommen dann neue Kisten, und die alten werden wieder mitgenommen. So habe ich keinen Müll durch Plastiktüten. Praktisch, oder?

Ich achte beim Einkauf darauf, dass ich auch regionale Lebensmittel kaufe. Wenn ich Äpfel kaufen möchte, steht genau dabei, aus welchem Land sie kommen. Wenn es möglich ist, kaufe ich dann deutsche oder österreichische Äpfel, keine aus Neuseeland. Ich finde es wichtig, regionale Produkte zu kaufen. Damit unterstützt man die Bauern aus der eigenen Region.

Die Produkte, die es bei der Ökokiste nicht gibt, oder die mir dort schlicht zu teuer sind, kaufe ich dann im normalen Supermarkt ein. Dort schaue ich auch zuerst in die Bio-Abteilung, und erst wenn dort nichts ist, nehme ich ein „normales“ Produkt. Diese Woche ging es mir bei Himbeeren so – eine Schale mit 125 Gramm hat über 5 Euro gekostet! Das wollte ich nicht zahlen.

Mit dem Einkauf kann man die Welt verändern – das glaube ich und das glauben viele Deutsche. Aber es ist schwierig, immer das Richtige zu tun. Es gibt so viele Faktoren, auf die man achten muss! Ich möchte, dass die Tiere nicht gequält werden, also kaufe ich beispielsweise Bio-Eier, da werden die Tiere mit etwas mehr Platz auf dem Boden und draußen gehalten und nicht im Käfig wie in anderen Ländern. Jedes Ei hat einen Aufdruck – da kann man lesen, wo es herkommt und wie das Tier gehalten wurde. Ich kaufe nur Bio-Eier, also die Eier auf denen eine „0“ steht.

Dann geht es natürlich noch um Gifte oder Zusatzstoffe, die wir in unserem Essen nicht haben wollen. Und um die Arbeitsbedingungen für die Menschen, die unsere Lebensmittel herstellen. Auch bei Kleidung sollte man auf so etwas achten – aber das tun leider wenige Menschen. Was noch? Die Transportwege habe ich schon angesprochen, lieber Produkte aus der Region kaufen, die jetzt gerade Saison haben. Saison haben bedeutet, dass sie jetzt gerade auf dem Feld wachsen – und nicht im Gewächshaus geerntet wurden. Niemand braucht Erdbeeren im Dezember!

Und dann sollten wir alle viel weniger Fleisch essen – auch das ist ein Trend in Deutschland. Früher, also zu Zeiten meiner Großeltern, gab es nur einmal pro Woche Fleisch. Fleisch war wertvoll, es war etwas Besonderes. Mittlerweile ist es normal geworden, jeden Tag Fleisch zu essen. Aber das ist weder gesund noch gut für unsere Erde. Die Fleischherstellung braucht viel Wasser, die Tiere werden oft nicht gut gehalten und mit Medikamenten und Hormonen behandelt – und es ist besser für uns, wenn wir viele verschiedene Dinge essen. Ein schwieriges Thema.

Ich finde es wichtig, dass man sich wenigstens Gedanken über diese Themen macht und versucht, das eigene Verhalten zu überdenken. Lebensmittel sollten



nicht gekauft werden, weil sie besonders billig sind, sondern weil sie besonders gut sind! Die Deutschen geben mit am wenigsten Geld für Lebensmittel aus – unsere europäischen Nachbarn geben viel mehr aus. Es ist wichtig, dass wir wieder lernen, das Essen zu genießen, anstatt möglichst große Mengen zu essen. Oder? Wie ist das in Eurem Land? Schreibt gerne in die Kommentarfunktion, ich bin gespannt!