

Der Einkaufsführer



(Stand: 5/2010)

Leitfaden für bewusstes Konsumieren

Im Arbeitskreis „bio-regional-fair“ versuchen wir, das Leben an der KHG bewusst mitzugestalten. So ist es uns ein Anliegen, beim Einkauf auf ökologisch sinnvolle („bio“), fair gehandelte bzw. auf regional produzierte Produkte zu achten und auf qualitativ gute Lebensmittel zurückgreifen zu können. Ein kurzer Auszug aus den Leitlinien des AK „bio-regional-fair“ verdeutlicht dieses Anliegen:

Die Erde, und alles was auf ihr lebt, ist Gottes Schöpfung. Auch der Mensch ist ein Teil dieser Schöpfung. Ihm ist die Erde zu einem verantwortungsbewussten Umgang anvertraut (Gen 1).

Weder Menschen noch die Natur auszubeuten, Lebensräume und die darin lebenden Menschen zu schützen, gerechte Löhne zu zahlen und faire Handelsbeziehungen aufzubauen gehören zu diesem verantwortungsvollen Umgang – sowohl hier als auf der ganzen Welt.

Wir möchten daher unserer internationalen Verantwortung gerecht werden, indem wir Fair-Handelsorganisationen, die Handel in Würde und Gleichberechtigung ermöglichen ohne Ausbeutung und soziales Elend, unterstützen. Selbst bei der Produktion in Deutschland erhalten Angestellte oft einen extremen Niedrig-Lohn.

Wir möchten Bewusstsein schaffen für die Region, in der wir leben, und ihren Wirtschaftskreislauf fördern, indem wir den Erzeuger vor Ort unterstützen.

Wir möchten für einen nachhaltigen Umgang mit der Umwelt eintreten, indem wir Lebensmittel aus kontrolliert-biologischer Erzeugung und Lebensmittel mit kurzen, ökologisch vertretbaren Transportwegen bevorzugen.

Wir möchten unsere ethische Verantwortung als Verbraucherin und Verbraucher wahrnehmen.

Wir möchten den verantwortlichen Umgang mit der Welt, in der wir leben, als einen Weg begreifen, unseren Glauben zu leben.

Dieser Leitfaden ist für alle StudentInnen geeignet, auch für die, die am liebsten im Supermarkt um die Ecke einkaufen!

Teil A:

Einkaufstipps

in

Regensburg

Empfehlungen zum Einkauf von Lebensmitteln

** Sternchen bedeutet, genauere Angaben sind im nächsten Kapitel „Bezugsquellen“ zu finden*

Gemüse, Salat & Obst

Empfehlung:

- Aus regionalem und biologischem Anbau
- Auswahl nach jahreszeitlichen Aspekten (siehe Saisonkalender)

*Wochenmärkte**

*Bioläden**

*Biokiste**

Besser vermeiden: *Gentechnisch behandelte Produkte
„weit Hergereistes“*

Milch & Milchprodukte

Empfehlung:

- Bio
- Regional *Milchprodukte von Domspitz (Regensburg)
Käse von Goldsteig (Cham)*
- Fair: Produkte wählen, bei denen die Produzenten einen angemessenen Preis erhalten

Kaffee & Tee & Schokolade

Empfehlung:

- Produkte aus dem fairem Handel

*Eine-Welt-Verkauf**

*Bioläden**

Supermärkte (EDEKA, Kaufland, etc.)

Morenito, Pfarrergasse

Besser vermeiden: *Konventionelle Produkte*

Fleisch & Wurst

Empfehlung:

- Frische Produkte aus der Region

*Wochenmärkte**

*Bioläden**

Lebenswurst (lebenswurst.de online bestellbar)

Metzgerei Gierstdorfer im DEZ, auf Nachfrage

Besser vermeiden: *Abgepackte Produkte nur im Notfall – meist ist nicht zu erkennen, woher sie stammen und was genau verarbeitet wurde*

Brot & Semmeln

Empfehlung:

- Aus regionalen Bäckereien, mit Biozertifikat

*Wochenmärkte**

Bäckerei Ellerbeck (bio)

Bäckerei Schwarzer (regional)

*Bioläden**

Bäckerei Ebner (EU-Bio)

Hopffisterei (bio, regional, fair)

Besser vermeiden: *(Abgepackte) Produkte aus dem Super- bzw. Großmarkt*

Mehl, Zucker usw.

Empfehlung:

- Aus regionalen Produkten (*Südzucker*)

*Biokiste**

*Bioläden**

Marmelade & Honig

Empfehlung:

- bio, regional
- aus Eigenproduktion

*Wochenmärkte**

*Bioläden**

Eier

Empfehlung:

- Regionale Produkte
- Eier aus Freilandhaltung, besser: Bio-Eier

*Wochenmärkte**

*Bioläden**

*Biokiste**

=> www.was-steht-auf-dem-ei.de: gib einfach die Stempelnummer ein und du erfährst, wo dein Ei genau herkommt - oft sogar mit Foto!

Noch ein Wort zu den „Kosten“:

Bei bewusstem Konsumverhalten nach den anfänglich genannten Kriterien kann der Preis nicht das alleinige Kriterium sein. Natürlich legen manche der hier aufgeführten Empfehlungen nahe, nicht einfach die billigsten Produkte zu kaufen.

Dazu drei Anmerkungen:

- Oft liegt der Preisunterschied an „versteckten“ Kosten: Der billige Preis muss anderweitig bezahlt werden, z.B. durch die Umwelt oder die Beschäftigten.
- Zum bewussten Konsumieren gehört auch das Auswählen: Manchmal braucht es bestimmte Produkte überhaupt nicht um ein leckeres Essen zu zaubern.
- Auch als „armer“ Student ist es möglich und sinnvoll, die Welt durch seine Einkaufsentscheidung mitzugestalten.
- Allg: Bei Supermärkten und Discountern immer nach Bio-/ Fairtrade-Ware fragen! (auch, wenn man vllt. schon weiß, dass sie es nicht führen) - Kundenwünsche sollen bekannt werden.

****Bezugsquellen in Regensburg***

Bioläden

Gesandtenstr: NaturMarkt,
Glockengasse, Ecke Gesandtenstr.
Mo-Fr 9-19 Uhr
Sa 9-18

Stadtamhof: BioMarkt
Stadtamhof 2

Kumpfmühler Brücke: City-BioMarkt
Kumpfmühlerstr. 8
Mo-Fr 8-20 Uhr
Sa 8-18 Uhr
(www.getbio.de)

größter Bioladen in Regensburg mit besonders großer Fleischtheke

Arnulfplatz: Landfrucht
Engelburgergasse 23, Ecke Ludwigstasse
Mo-Fr 8-18.00 Uhr
Sa 8-14.00 Uhr

Dachauptplatz: Alnatura
großer Naturmarkt, weites Sortiment, günstige Preise

Wochenmärkte

Donaumarkt: Sa vormittag (ca. 6-12 Uhr) Parkplatz Donaumarkt	<i>Obst, Gemüse</i> <i>Käse</i> <i>Brot</i> <i>Eier</i> <i>Fleisch</i> <i>Gewürze</i> <i>Honig</i> <i>türkische und griechische Feinkost</i> <i>Je nach Saison, auch Blumen in</i> <i>Töpfen od als Strauß,</i> <i>Kräuter</i>
---	--

Kumpfmühl: Sa vormittags Kumpfmühler Str., Nähe Theresienkirche	<i>Obst, Gemüse</i> <i>Brot</i> <i>Eier</i> <i>Fleisch</i> <i>Wein, Öl</i> <i>Honig</i> <i>Im Sommer Blumen</i>
---	---

Neupfarrplatz: Mi und Fr (ca. 8-16 Uhr)	<i>Obst, Gemüse</i> <i>Käse</i> <i>Brot</i> <i>Fleisch</i> <i>Pilze</i> <i>Trockenfrüchte, Kräuter</i> <i>Blumen</i>
---	--

Bismarckplatz: Sa vormittags	<i>Obst, Gemüse</i> <i>Brot</i> <i>Kuchen und Torten</i> <i>Käse</i> <i>Fleisch</i> <i>Fisch</i> <i>Blumen</i> <i>Honig</i> <i>Schmuck</i>
--	--

Beim Einkauf auf Wochenmärkten ist zu beachten, dass nicht alle Produkte automatisch Bio-Regional-Fair sind. Die Dichte frischer, regionaler Kost ist hier jedoch sehr hoch. Auch hier gilt es, die Augen offen zu halten und die Verkäufer anzusprechen, um herauszufinden, wo die Lebensmittel herkommen.

Eine-Welt-Verkauf

AStA an der Uni (*Studentenhaus, direkt neben KHG-Café*)

KHG

Weltladen „**Unaterra**“
Obere Bachgasse 23
Mo-Fr: 10-18 Uhr
Sa: 10-14 Uhr

*gängiges Weltladen-Sortiment
Kaffee, Tee, Süßes, Reis, Zucker,
etc.*

„**Gut und Schön**“
Gesandtenstr. 20
Mo-Fr 10-18 Uhr
Sa 10-15 Uhr

*Auswahl an Kaffee, Tee,
Schokolade*

„**Morenito**“
Pfarrergasse
Mo-Fr 13-19 Uhr
Sa 9-17 Uhr

*v.a. Kaffee,
mit Cafè für Frühstück und
Imbiss
darüber hinaus kl Auswahl an
weiteren Fairtrade- und Bio-
Produkten wie Tee, Gewürze, etc.*

Teil B:

Einkaufstipps -

Hintergrundwissen

Bio-Siegel

Man sieht den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr. Aber die Erklärung für Biosiegel ist einfacher als mancher es sich vorstellen mag. Diese kleine Zusammenfassung soll helfen sich im wirwar der Bio-Aufdrucke zurecht zu finden.

Die EG-Öko-Verordnung:

Seit dem Jahr 2007 existiert die EG-Öko-Verordnung, welche die Ökologische Landwirtschaft der EU regelt. Der Zentrale Punkt der Verordnung liegt auf einer nachhaltigen Landwirtschaft, welche auch den Großteil der Lebensmittel (Pflanzen, Fleisch und Molkereiprodukte) abdeckt. Einen kleinen Hinweis auf diese Verordnung bieten die Begriffe Bio-, Öko- und „aus kontrolliert biologischem Anbau“ welche EU-weit nur Produkte tragen dürfen welche EG-Öko-Verordnung hergestellt wurden.

Die wichtigsten Punkte:

- 95 % des Bio-Produktes müssen aus ökologischer Erzeugung stammen.
- Es dürfen keine gentechnisch veränderten Organismen (GVO) verwendet werden. (siehe „Jedoch“)
- Der Einsatz von synthetischen Pflanzenschutzmitteln und leicht löslichen Dünger ist nicht erlaubt.
- Lebensmittel dürfen zur Konservierung nicht radioaktiv bestrahlt werden.

Jedoch:

- GVO Verunreinigungen bis zu einem Wert von 0,9% werden toleriert.

- Antibiotika werden nicht generell verboten.
- In Ausnahmefällen können chemisch-synthetische Betriebs-mittel zugelassen werden.
- Mindeststandards für artgerechte Tierhaltung
- Betriebe können konventionell sowie biologisch arbeiten, müssen die Kreisläufe jedoch strikt trennen.
- 47 Zusatzstoffe sind erlaubt.

Kennzeichnung:

Wie oben erwähnt sind allein die Begriffe „Bio-“, „Öko-“ und „aus kontrolliert biologischem Anbau“ durch die EG-Öko-Verordnung geschützt und daher ein Hinweis auf Bio-Produkt nach den oben gezeigten Punkten.

Weiter gibt es das sehr weit verbreitete deutsche Biosiegel und das neue (ab Juli 2010) EU-Bio-Siegel:



Achtung:

Aus kontrolliertem Anbau ist kein geschützter Begriff und daher kein Hinweis auf ein Bio-Produkt.

Discounter-Siegel:

Viele Discounter haben ihr eigenes Bio-Siegel mit welchem

Produkte beworben werden. Es stellt sich gerechterweise die Frage, wie „bio“ diese Produkte dann auch wirklich sind. Zuallererst ist zu sagen das auch für diese Begriffe nicht wahrlos die Bezeichnung Bio möglich ist. Ist ein Produkt mit „Bio“ im Produktnamen beschrieben muss dieses auch nach EU-Recht aus biologischem Anbau stammen. Nicht weniger, aber auch nicht mehr.

Zu verurteilen sind die Discounter Produkte in erster Linie nicht (zumindestens wenn es um die biologische Erzeugung geht). Eine von Öko-Test durchgeführte Untersuchung kam durchweg zu guten Ergebnissen bei Bioprodukten aus dem Discounter. Diese wurden mit nur geringen Ausnahmen alle nach der EG-Öko-Verordnung hergestellt.

Manchmal kommt es aber auch soweit, das bestimmte Produkte Erzeugnisse von Verbandshöfen (siehe weiter unten) sind. Diese kann man dann aber auch leider nicht am Verbandslogo erkennen.

Fazit:

Wer beim Discounter um die Ecke sich mit Bio-Lebensmitteln eindeckt, kann sich normal sicher sein, auch ein Bio-Produkt zu erhalten. Derzeit ist die Auswahl an ökologisch erzeugten Produkten bei den Discountern jedoch über 10-Mal kleiner als die eines gut sortierten Bioladens. Ausgefallenerere Bio-Wünsche wird der Supermarkt deshalb oft nicht erfüllen können.

Kennzeichnung:

Discounter-Bio-Siegel gibt es soviel, ja richtig geraten, wie es auch Discounter gibt. Daher hier nur eine kleine Auswahl:



Bio-Verbände

Bio-Verbände wie Demeter oder Bioland sind Organisationen welche seit Jahrzehnten den Biomarkt mit ihren Produkten beliefern. Neben Ackerbau, Milch- und Mastvieh sowie Legehennen widmen sich Bio-Verbände auch der Bienenhaltung, dem Kräuter- und Weinanbau sowie der Pilzzucht.

Auch für Bioverbands-Siegel gelten in erster Linie die Standards der EG-Öko-Verordnung, jedoch werden diese erweitert um einige Punkte.

Wichtigsten Erweiterungen:

- Der Begriff „Bio“ ist nur zulässig wenn 100% der Zutaten ökologischer Herkunft sind. Bei Nichtverfügbarkeit von ökologischen Zutaten kann der Verband eine Ausnahme-genehmigung bei Anteil <50% erteilen.
- Der gesamte Betrieb muss biologisch betrieben werden.
- Keine GVO im Saatgut und Tierfutter
- strengere Düngevorschriften: z. B. sind Blut-, Fleisch-, Knochenmehle und Guanodünger verboten
- strengere Vorschrift für die Tierhaltung
- 100 % des Tierfutters stammt aus ökologischem Anbau.
- keine Fischmehlverfütterung
- keine ganzjährige silage Fütterung zulässig
- „Nur“ 22 Zusatzstoffe sind erlaubt.
- kein Nitritpökelsalz erlaubt
- Saatgutzucht auf eigenem Hof

Fazit:

Die Liste der Erweiterungen ist nicht vollständig (dies würde wohl den Rahmen hier sprengen) und viele Verbände haben noch andere, zum Teil strenge Vorschriften. Daher kann man mit Recht behaupten, das Biolebensmittel von Bio-Verbänden, den höchsten Standards entsprechen und man mit gutem Gewissen sagen kann: „Lass da schmecka!“

Kennzeichnung:

Bio-Lebensmittel welche nach Verbandsvorschriften erzeugt werden, tragen immer das entsprechende Verbandslogo. Auch hier wollen wir eine kleine Auswahl, der wohl meist gebräuchlichsten, zeigen:



Lieber Bio, Fair oder Regional?

Diese Frage sollte man sich immer wieder bei Produkten stellen. Das beste Biosiegel ist zwecklos, wenn der gute Bio-Gedanke in un-zähligen Flugkilometer für die Herbeischaffung verpufft.

Weiterhin viel Spaß beim Bio-Regional-Fairem Einkauf wünscht euch der AK-BRF!!!

Der Einkauf im Discounter

Bei Discountern stellt sich grundsätzlich die Frage, wie so niedrige Preise zustande kommen können. Die Discounter haben im Lebensmittelhandel bereits einen Marktanteil von über 40%.¹ Mit dieser enormen Marktmacht haben sie großen Einfluss auf Produzenten und drücken die Preise. Dies ist vor allem bei Bananen, Wasser und Milchprodukten der Fall. Die Discounter liefern sich untereinander eine Preisdumping-Schlacht. Jeder will seine Produkte noch billiger anbieten können. Dies geht soweit, dass einige Produzenten sogar unter den eigenen Produktionskosten an Discounter verkaufen müssen, da sie sonst gar keinen Abnehmer haben. Dieses massive Preisdumping geht auf Kosten anderer.

Für die Menschen auf Bananenplantagen bedeutet dies konkret: Hungerlöhne im wahrsten Sinne des Wortes, ungenügender Arbeitsschutz, vor allem im Umgang mit Pestiziden, keine Mitbestimmung und keine Absicherung. Aber auch bei uns im Lande leiden Menschen unter diesem Preisdumping. So fordern beispielsweise Milchbauern seit langem einen fairen Preis für ihre Milch.

Aber nicht nur im Lebensmittelbereich findet ein enormes Preisdumping statt, sondern auch in der so genannten Non-

¹ Jahresanalyse des Frankfurter Marktforschungsunternehmens ACNielsen 2006
vgl. <http://www.n-tv.de/wirtschaft/meldungen/Discounter-kommen-an-article346709.html>

Food-Abteilung der Discounter und bei den Textildiscountern. Die Zulieferer haben ihren Sitz meist in China, Bangladesch oder Indien, wo unter menschenunwürdigen Bedingungen produziert wird.

Einige Discounter sind auch wegen der Behandlung ihres Personals stark in die Kritik geraten, so hatte zum Beispiel LIDL die Bildung von Betriebsräten unterbunden. Es kann sich dabei um Einzelfälle handeln, aber diese häufen sich und mit einer verantwortungsvollen Unternehmenspolitik hat dies nichts zu tun.

Fest steht, den wahren Preis für die billigen Produkte bei Discountern wie Aldi, Lidl, Penny, Kik ... müssen andere Menschen zahlen.

Weiter Informationen zu diesem Thema:

www.gerechtigkeit-jetzt.de

<http://www.attac.de/archive/lidl/www.attac.de/lidl-kampagne/index132f.html?id=101>

www.saubere-kleidung.de

http://www.saubere-kleidung.de/ccc-40_kampagnen/ccc-42_discounters.html