

## Naturkostläden

Natur + Gesundheit Stresemannstraße 3 42275 Wuppertal 02 02.59 84 43	
Vital im Tal – der pfiifige Naturkostladen Sonnbornerstraße 77 42327 Wuppertal 02 02.6 95 41 36	
Hutzel Vollkorn Bäckerei Am Diek 9 42283 Wuppertal 02 02.2 59 59 59	
Grüner Laden & Rad und Rube Fingscheid 20 42285 Wuppertal 02 02.8 64 29	

## Reformhäuser

Reformhaus Dreseler Lüttringhauserstraße 5 42369 Wuppertal 02 02.46 53 68	
Reformhaus Bacher Alte Freiheit 9 42103 Wuppertal 02 02.2 47 97 00	
Reformhaus Niggemann Höhne 15 42275 Wuppertal 02 02.59 64 41	

## Direktverkauf

Hof Sondern Demeter Obersondern 6 42399 Wuppertal 02 02.6 10 63	
--	--

## Bäcker

Troll Backwaren Hoefstraße 4 42103 Wuppertal 02 02.6 95 84 83	
Vollkornmühle und Bäckerei Myska Briller Straße 1G 42103 Wuppertal 02 02.30 13 29	
Vollkornmühle und Bäckerei Myska Steinenfeld 2 42107 Wuppertal 02 02.45 31 66	
Vollkornmühle und Bäckerei Myska Hochstraße 96 42105 Wuppertal 02 02.44 45 23	
Vollkornmühle und Bäckerei Myska Westfalenweg 11 42111 Wuppertal 02 02.9 80 92 30	
Vollkornmühle und Bäckerei Myska Sillerstraße 67 42327 Wuppertal 02 02.2 98 59 84	

## Bio-Supermärkte

denn's Biomarkt Hoefstraße 4 42103 Wuppertal 02 02.25 73 78 01	
SuperBioMarkt AG Friedrich-Ebert-Straße 42 42103 Wuppertal 02 02.51 58 15 40	

## Sonstige

Hof Kotthausen Kotthausen 3a 42399 Wuppertal 02 02.2 50 43 76	 Ausschließlich als Abokiste
Marions Tee-, Gewürz-, Kräuter-Haus Himmel und Erde Kipdorf 52 42103 Wuppertal 02 02.44 54 16	
GEPA Fairhandelshaus GEPA-Weg 1 42279 Wuppertal 02 02.2 66 83	 Schokolade, Kaffee, Geschenkartikel
GEPA-Weltladen Kirchplatz 1 42103 Wuppertal 02 02.2 83 13 66	 Schokolade, Kaffee, Geschenkartikel

Bitte beachten Sie, dass einige Anbieter nicht ausschließlich Bioprodukte verkaufen.

## Bioprodukte – Was bedeutet das?

Der Begriff „Bio“ ist nicht geschützt, jedoch schreiben verschiedene Siegel mehr oder weniger strenge Auflagen für seine Nutzung vor.

So fordert z. B. das staatliche deutsche Biosiegel, dass Öko-Lebensmittel nicht bestrahlt werden dürfen. Gentechnisch veränderte Organismen dürfen nicht verwendet werden. Chemische Pestizide und künstliche, mineralische Dünger sind verboten. Tiere dürfen nicht mit Antibiotika oder leistungsfördernden Medikamenten behandelt und müssen artgerecht gehalten werden. Mindestens 95 Prozent der Zutaten müssen aus ökologischem Anbau stammen.

Alternativ kennzeichnet das EU-Bio-Siegel Lebensmittel, die aus anderen EU-Staaten oder Drittländern stammen.



Milchprodukte // Fleischprodukte // Geflügel // Eier // Backwaren // Trockenprodukte // Gemüse // Obst // Wein // Honig // Abokiste // Kleidung // Kosmetik // Gastronomie

Für die Benutzung anderer Label, wie z. B. Demeter und Bioland, müssen von den Anbietern teilweise noch strengere Auflagen erfüllt werden.

Diese Auflagen betreffen beispielsweise die Haltung der Tiere. So dürfen laut Bio-Verordnung der EU ca. doppelt so viele Hühner pro Hektar gehalten werden wie bei Demeter und Bioland.

### Bioprodukte – Die sichere Alternative

Bio-Bauern setzen Nützlinge (z. B. Fressfeinde gegen Blattläuse) ein, bekämpfen Unkräuter mechanisch und achten auf optimale Fruchtfolgen, indem sie die Felder abwechselnd mit verschiedenen Feldfrüchten bewirtschaften und gegebenenfalls auch brach liegen lassen, wodurch Schädlinge auf natürliche Weise eingedämmt werden.

Generell empfehlenswert ist der geringere Verbrauch von Fleischprodukten, da dessen Erzeugung große Mengen an Wasser und Futtermitteln erfordert (die anderweitig dringend gebraucht würden). Gleichzeitig wird das klimaschädliche Gas Methan produziert, was inzwischen laut Weltagrarbericht ca. 18 Prozent der weltweiten Treibhausgasemissionen ausmacht. Außerdem ist der ökologische Landbau besser für das Klima, da weniger klimaschädliche Gase wie Kohlendioxid und Lachgas freigesetzt werden.

Studien haben ergeben, dass Milch und Fleisch von Bio-Betrieben gesünder ist, da diese Produkte mehr essenzielle Omega3-Fettsäuren enthalten. Das liegt daran, dass ökologisch gehaltene Kühe in der Regel weniger Kraftfutter und Mais bekommen, sondern mehr Grünfutter und Heu als ihre konventionell gehaltenen Artgenossen. Die Tiere haben auf Öko-Höfen mehr Platz, leben meist in kleineren Gruppen und erhalten Futter vorwiegend direkt aus dem Betrieb. Durch mehr Bewegungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten als in der konventionellen Haltung haben die Tiere mehr artgerechte Verhaltensmöglichkeiten.

Der Verzicht auf Antibiotika in der Tierzucht ist mittlerweile auch für die Humanmedizin wichtig geworden, da sich bereits vielfach lebensbedrohliche Antibiotikaresistenzen bei Bakterien entwickelt haben.

In der konventionellen Herstellung mit Gentechnik erzeugte, tierische Produkte, wie Eier, Fleisch und Milch, müssen bisher nicht deklariert werden. Deshalb ist es zu empfehlen, bei diesen Lebensmitteln auf Bioprodukte zurück zu greifen.

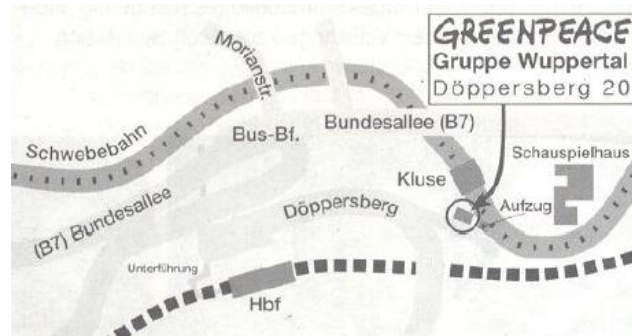
Einige Firmen bieten ihre Produkte mittlerweile mit der Kennzeichnung „Ohne Gentechnik“ an.

## Werden Sie aktiv und machen Sie mit!

Kaufen Sie verantwortungsbewusst ein – Ihnen und Ihrer Umwelt zuliebe! Je mehr Menschen mitmachen, desto schneller ändert sich etwas!

Wir suchen dringend Menschen, die sich mit uns zusammen ehrenamtlich für den Schutz der Umwelt einsetzen wollen. Jeder ist willkommen, einen Mitgliedsbeitrag gibt es nicht. Der Schutz der artenreichen Lebensräume in Wäldern und Meeren, Klimaschutz und Energiewende sowie gesunde Nahrung ohne Gentechnik und Pestizide sind unsere Themen.

Treffen – auch für Interessierte – jeden Donnerstag, 19.15 Uhr im Greenpeace-Büro, Döppersberg 20, 2 Minuten vom Hauptbahnhof.



**Greenpeace ist eine internationale Umweltorganisation, die mit gewaltfreien Aktionen für den Schutz der Lebensgrundlagen kämpft. Unser Ziel ist es, Umweltzerstörung zu verhindern, Verhaltensweisen zu ändern und Lösungen durchzusetzen. Greenpeace ist überparteilich, politisch und finanziell unabhängig und nimmt keine Gelder von Regierungen, Parteien oder der Industrie.**

# Bio-Lebensmittel Einkaufsratgeber für Wuppertal



### Impressum

Greenpeace Wuppertal, Döppersberg 20, 42103 Wuppertal  
Tel. 0202 44 17 80, wuppertal@greenpeace.de  
www.greenpeace.de/wuppertal  
V.i.S.d.P. Petra Daniels  
100 % Recyclingpapier; Stand: Oktober 2014

**GREENPEACE**  
Wuppertal