



SO KANN FAMILIE KRON SPAREN

Die vierköpfige Familie aus Glienicke/Nordbahn hat sechs Wochen lang für uns ihre Kassenbons gesammelt. In dieser Zeit haben die Krons bei 26 Einkäufen 843 Euro für Lebensmittel ausgegeben. Andrea und Michael Kron kaufen nicht einfach drauflos, sondern haben eine klare Einkaufsstrategie. Den wöchentlichen Großeinkauf erledigen sie bei Kaufland, nach unserer Preistabelle der derzeit günstigste Supermarkt. Dieser Grundeinkauf kostet jede Woche rund 75 Euro. Noch preiswerter käme die Familie davon, wenn sie auch noch auf teure Markenprodukte verzichten würde: Das Müsli kommt von Dr. Oetker, die Nuss-Nougatcreme von Nutella, die fettreduzierte Salami von „Du darfst“ und die „Helle Soße“ von Knorr. Wir haben den Markenwaren vergleichbare No-Name-Produkte gegenübergestellt und die Preise verglichen. Das Ergebnis: Die Markenprodukte waren im Schnitt bemerkenswerte 64 Prozent teurer. Sparpotenzial gibt es zudem bei den zahlreichen Zusatzeinkäufen, die die Krons häufig bei anderen, teureren Läden erledigen. Nimmt man unseren Preisvergleich als Maßstab, könnten die Krons circa 80 Euro im Monat sparen, würden sie ihre Lebensmittel komplett bei Kaufland kaufen. Verzichtet sie dann noch auf Markenartikel, käme die Familie auf eine monatliche Ersparnis von 150 Euro.

Sparpotenzial bei Lebensmitteln: 1800 EURO im Jahr. Mit den Sparvorschlägen aus den vorherigen Folgen: 6827 EURO im Jahr.

Die tägliche Verführung

Mit welchen Tricks die Supermärkte arbeiten, und wie man ihnen widersteht

VON VERENA HASEL, HEIKE JAHBERG UND JOHANNES PENNEKAMP

Das teuerste Brot der Welt, hieß die Skulptur eines Künstlers, die im vergangenen Jahr in Nürnberg zu sehen war. In den Brotlaib hatte der Künstler 40 Diamanten eingebakkt – der Gesamtwert: mehr als 50 000 Euro. Billiger ist das Brot im Supermarkt allemal, allerdings steigen auch da die Preise. Verglichen mit dem Vorjahr mussten die Verbraucher im Mai für Lebensmittel zwischen sieben und 9,2 Prozent mehr ausgeben, hat das Statistische Bundesamt errechnet. Insbesondere für Milch, Käse und Brötchen mussten die Kunden tiefer in die Tasche greifen.

KOSTEN STEIGEN

Dass Lebensmittel teurer werden, diese Entwicklung wird sich zumindest mittelfristig fortsetzen, sagt Christian Thorun vom Bundesverband der Verbraucherzentralen. Das liegt zum einen an den steigenden Kosten der Produzenten. Weil das Getreide und damit das Futter für die Tiere teurer wird, muss man für das Geflügel mehr zahlen. Dennoch bezweifelt Thorun, dass die hohen Preisaufschläge in jedem Fall gerechtfertigt sind.

NUR MIT EINKAUFSLISTE

Für die Käufer lohnt es sich allemal, nach Sparmöglichkeiten zu suchen. Oft helfen schon einfache psychologische Vorsichtsmaßnahmen. So sollte man nach Möglichkeit nie einen Supermarkt ohne Einkaufsliste betreten. Sonst verlässt man ihn am Ende mit einer Jogurtpalette, die man zwar nicht braucht, die es aber im Sonderangebot gab. Überhaupt Großpackungen: Rechnen Sie immer nach, ob diese wirklich günstiger sind. Und selbst wenn, schlagen sie nur dann zu, wenn es sich um haltbare Lebensmittel handelt. Es sei denn, Sie haben eine sechsköpfige Familie oder bilden eine Einkaufsge-

meinschaft mit Nachbarn – was für Singles durchaus sinnvoll sein kann.

KORB STATT WAGEN

Wenn Sie vorhaben, nur wenig zu kaufen, sollten Sie lieber einen Korb als den Einkaufswagen nehmen. Psychologen haben herausgefunden, dass es Menschen geradezu danach drängt, diesen zu füllen. Auch sollte man seinen Blick nicht nur auf die Regalmittel richten. Dort schaut der Mensch als erstes hin, deshalb postieren die Händler dort ihre teuersten Produkte. In den oberen und unteren Regalteilen finden sich dagegen die billigeren Waren.

LIEBER SELBER MACHEN

Ansonsten gilt bei der Entscheidung für oder gegen ein Produkt: Selber machen ist meist billiger. Das fertig gemischte Salatdressing aus der Tüte kostet mehr als die bloßen Zutaten, und selbst für geschnittenen Käse zahlt man einen Zuschlag gegenüber den ungeschnittenen Stücken. Weiterhin sollte man auf Lebensmittel achten, deren Mindesthaltbarkeitsdatum bald abläuft. Auf sie gibt es meist einen Preisnachlass. Ebenso verhält es sich bei Backwaren vom Vortag, nach ihnen sollte man den Bäcker fragen. Auf manche Einkäufe kann man auch ganz verzichten, Mineralwasser zum Beispiel. Eine Alternative bietet Leitungswasser, das man sich in entsprechenden Geräten selbst sprudeln kann. Nach Berechnungen der Stiftung Warentest lohnt sich diese Anschaffung für eine Familie schon im ersten Jahr.

BESSER ZUM DISCOUNTER?

Viele Verbraucher meinen, beim Discounter sei generell alles billiger. Einer Studie der Unternehmensberatung Nielsen zufolge kaufen die Deutschen dort bereits 42 Prozent ihrer Lebensmittel. Doch auch den Discountern sollte man nicht blind vertrauen. Viele von ihnen haben im Laufe der vergangenen

Monate ihre Preise erhöht, ergab eine Untersuchung des Wirtschaftsinformationsdienstes Preiszeiger.

UNSER PREISVERGLEICH

Wir wollten genau wissen, wie sich die Preise unterscheiden. Am Donnerstag sind wir in neun Berliner Supermärkte und Discounter sowie in fünf Bioläden und -supermärkte gegangen und haben die Preise verglichen. Auf unserem Einkaufszettel standen die Grundnahrungsmittel, für die die Deutschen nach Informationen des Statistischen Bundesamts am meisten Geld ausgeben. Gesucht haben wir jeweils nach dem günstigsten Angebot – Sonderangebote inklusive. Die Auswertung ist zwar nicht repräsentativ, aber sie zeigt, dass sich der Preisvergleich lohnt.

BILLIGER GEHT'S NICHT: KAUF LAND

Mit 20,39 Euro wären wir bei Kaufland am billigsten davon gekommen. Billiger als bei Aldi und Lidl. Bei Aldi hätten wir für unseren Einkauf 22,27 Euro zahlen müssen, bei Lidl 20,76 Euro. Selbst Kaiser's konnte Aldi preislich unterbieten. Das liegt daran, dass die Schweineschnitzel im Angebot waren. Sonst wäre Aldi günstiger gewesen. Das macht deutlich, wie sinnvoll es ist, auf Sonderangebote zu achten. Auch bei den Discountern. Denn deren Schnäppchenangebote sind meist konkurrenzlos günstig.

SONDERANGEBOTE NUTZEN

Kenntnis von Sonderangeboten bekommt man auf unterschiedliche Weise: In den Supermärkten selbst hängen meist Plakate mit Ankündigungen, im Briefkasten zu Hause findet sich entsprechendes Infomaterial. Außerdem kann man über die Websites der Discounter den Newsletter abonnieren – wofür man sich, um vor Spam geschützt zu sein, eine separate E-Mail-Adresse einrichten sollte. Schließlich bietet die Website <http://www.supermarktangebote.de/supermarktangebote> eine Übersicht über die aktuellen Angebote der Discounter. Auf Sonderangebote sind wir selbst beim

KaDeWe gestoßen. Für den Gouda, die Schweineschnitzel und den Kaffee gab es am Donnerstag Sonderpreise. Dennoch wäre der Einkauf unterm Strich ein teures Vergnügen geworden. Mit rund 42 Euro hätten wir im KaDeWe mehr als Doppelt so viel bezahlt wie bei Kaufland – allerdings dürfte sich auch die Qualität der Produkte unterscheiden.

TEURE BIOWARE

Das gilt auch für die Unterscheidung zwischen konventionellen und Bioprodukten. Für Biowaren hätten wir am Donnerstag noch deutlich mehr ausgeben müssen als für einen Einkaufsummel im KaDeWe. Mit knapp 54 Euro wäre unser Einkauf bei der Bio Company zu Buche geschlagen. Aber auch bei Kaiser's wären wir kaum günstiger davon gekommen. Vor allem das Fleisch ist in Bio-Qualität deutlich teurer als Nicht-Bioware.

BIO IM SUPERMARKT?

Grundsätzlich reichen konventionelle Supermärkte nicht an das Angebot von Biomärkten heran, da diese eine viel breitere Bioproduktpalette haben. Wer jedoch nur bei einigen Waren auf das Biosiegel besteht, kommt in herkömmlichen Supermärkten nicht immer, aber zumindest oft besser weg. Ein Orangensaft mit Biosiegel ist bei Plus beispielsweise nur halb so teuer wie bei Bio Company. Auch die Bioschnäppchen beim Discounter sind wirklich bio. „Man bekommt bei den Discountern auch ordentliche Bioprodukte, die der Öko-Verordnung entsprechen“, sagt Christoph Römer von der Verbraucherzentrale Berlin.

MILCH ZU 0.61 EURO

Auffallend ist, dass es bei einigen der Produkte so gut wie keine Preisdifferenzen gibt. Wer Milch, Salami, Kartoffeln oder Schokolade kauft und gezielt nach den billigsten Angeboten sucht, wird beim Discounter kaum etwas sparen. Die Milch etwa kostet fast überall 61 Cents. Ob sich daran etwas ändert, wenn die Milchbauern ihren Streik fortsetzen, bleibt abzuwarten.

SO KANN FRAU DILL SPAREN

Franziska Dill setzt auf Bio. Bei 28 Einkäufen in sechs Wochen hat sie 320 Euro für Lebensmittel ausgegeben, zwei Drittel davon für Bioprodukte. Durchschnittlich drei Mal pro Woche kauft sie im Biosupermarkt ein, fast immer in ihrem Lieblingsgeschäft in Berlin-Lichterfelde. Zusätzliche Einkäufe, häufig für Käse und Getränke, erledigt sie bei Aldi oder Reichelt. Im Biosupermarkt versorgt sich die ernährungsbewusste Pensionärin vor allem mit Obst, Gemüse und Salat. Kräftig sparen könnte die 60-Jährige, wenn sie die Preise der verschiedenen Bioanbieter vergleichen würde. Gerade bei Obst und Gemüse gibt es große Preisdifferenzen zwischen den verschiedenen Bioläden. Profitieren würde die Berlinerin zudem, wenn sie auch auf die Bioprodukte kon-

ventioneller Supermärkte zurückgreifen würde. Biotomaten, für die sie 3,69 Euro ausgeben hat, gab es etwa bei Kaiser's in derselben Zeit für 2,29 Euro. Würde Franziska Dill ihre Bioeier bei Plus besorgen, könnte sie zehn Cent pro Ei sparen. Auch wenn sie weiterhin Bioprodukten treu bleibt, könnte Frau Dill rund 50 Euro im Monat sparen. Sie müsste nur die Preise stärker vergleichen und auch Supermärkte einbeziehen.

Sparpotenzial bei Lebensmitteln: 600 EURO im Jahr. Mit den Sparvorschlägen aus den vorherigen Folgen: 2357 EURO im Jahr.



Lebensmittel im Preisvergleich *

Preisangaben in Euro (blau = günstigster Preis)	Aldi	Edeka Aktiv Markt	KaDeWe	Kaiser's	Kaufland	Lidl	Plus	Reichelt	Rowe
1 Liter Vollmilch	0,61	0,61	1,19	0,61	0,61	0,61	0,61	0,61	0,61
1 Pfund Kaffee	2,99	2,69	3,89	2,55	2,69	2,55	2,69	2,69	2,69
1 Kilo Kartoffeln	0,90	1,99	0,99	1,25	0,90	0,84	0,75	0,60	0,38
Eier (Stückpreis)	0,13	0,20	0,38	0,09	0,09	0,13	0,13	0,11	0,10
Tafel Schokolade	0,39	0,39	0,98	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39
1 Liter Mineralwasser	0,13	0,25	0,58	0,33	0,13	0,19	0,13	0,13	0,13
1 Kilo Rindergeschacktes	4,38	5,49	9,98	5,49	4,38	4,38	-	5,49	6,56
1 Kilo Schweineschnitzel	5,98	7,99	6,98	3,90	4,49	1) 4,98	5,98	7,99	7,99
1 Liter Orangensaft	0,85	0,93	1,79	0,89	0,79	0,78	0,89	0,99	0,89
1 kg Gouda (Stück)	5,49	5,49	12,80	5,49	5,49	5,49	5,49	2) 5,48	5,49
100 Gramm Salami	0,43	0,99	2,48	0,99	0,43	0,43	0,49	0,43	2) 1,39

Quelle: eigene Berechnungen; * Jeweils der günstigste Preis pro Produkt, inklusive Sonderangebote: 1) paniert; 2) in Scheiben

Stand: 30. Mai 2008, Tsp/Bartel

Bio-Lebensmittel im Preisvergleich *

Preisangaben in Euro (grün = günstigster Preis)	Bio Company	EO-eat organic	LPG Biomarkt	LPG Biomarkt 1)	Ölweide Naturkost	Viv BioFrische Markt	Kaiser's	Plus
1 Liter Vollmilch	0,95	0,95	1,05	(0,85)	1,19	0,95	1,09	-
1 Pfund Kaffee	4,49	5,99	4,29	(3,99)	3,99	4,29	3,99	-
1 Kilo Kartoffeln	1,79	1,99	1,85	(1,45)	1,80	1,48	1,86	1,33
Eier (Stückpreis)	0,30	0,29	0,35	(0,30)	0,35	0,30	0,33	0,25
Tafel Schokolade	1,25	1,39	1,49	(1,29)	1,69	0,99	1,49	-
1 Liter Mineralwasser	0,67	0,65	0,66	(0,53)	0,65	0,79	-	-
1 Kilo Rindergeschacktes	13,50	12,90	14,90	(12,90)	-	11,90	2) 12,48	5,73
1 Kilo Schweineschnitzel	16,90	15,90	17,90	(15,90)	-	17,90	14,90	-
1 Liter Orangensaft	2,75	1,99	2,99	(2,39)	2,80	2,49	1,50	1,39
1 kg Gouda (Stück)	9,99	12,90	13,10	(10,00)	12,90	11,46	3) 13,30	-
100 Gramm Salami	2,07	2,49	2,39	(2,19)	2,79	2,49	2,25	1,19

Quelle: eigene Berechnungen; * Jeweils der günstigste Preis pro Produkt, inklusive Sonderangebote: 1) Preise mit Mitgliederrabatt; 2) nur gem. Hackfleisch; 3) in Scheiben

Stand: 30. Mai 2008, Tsp/Bartel

Unter falschem Namen

Waren von Markenherstellern gibt es auch beim Discounter – gut getarnt

VON KATJA REIMANN

Außen sind sie dunkel schokoladig, innen schaumig weiß und süß. Die „Scholetta Mini Schokoküsse“ bei Aldi sehen aus wie die berühmten „Super Dickmann's“ – im mundgerechten Miniaturformat. Das ist kein Wunder. Denn die großen Schokoküsse haben wie die kleine Discount-Version denselben Hersteller, die Süßwarenfirma Storck. Zu erkennen ist dies allerdings nicht. Zumindest nicht auf den ersten Blick. Immerhin heißt die Süßigkeit „Scholetta“, und der Nachweis auf der kleinen, rechteckigen Schachtel nennt die Wiha GmbH als Hersteller. Dass sich dahinter ein Tochterunternehmen der Storck-Gruppe verbirgt, weiß der Käufer nicht.

Ein Produkt wie die Minischokoküsse wird von einem bekannten Markenhersteller eigens für billigere Discounter und Supermarktketten produziert – allerdings unter anderem Namen. Den Produktnamen, etwa „Scholetta“, vergibt der Discounter selbst. Die Süßigkeit wird so zu einer „Eigenmarke des Handels“ oder, kürzer, einer Handelsmarke.

Die „Scholetta“-Schokoküsse sind kein Einzelfall. Viele deutsche Markenhersteller verstecken sich hinter den Handelsmarken von Discountern und sichern sich so zusätzliche Absatzmärkte. Nur wenige Unternehmen sprechen offen über diese Geschäftstaktik – viele möchten einzig mit ihren Markenartikeln identifiziert werden, Handelsmarken sind tabu. Zumal sie beim Discounter oft bei weitem billiger sind als die entsprechenden Markenartikel in „normalen“ Supermärkten.

Wer glaubt, zwischen billiger Discountware und teurerem Markenartikel sei – abgesehen vom Namen – gar kein Unterschied, liegt falsch. Oft unterscheiden sich etwa die Produktrezepturen, manchmal verbergen sich hinter den Handelsmarken sogar völlig andere Produkte, die man außerhalb der Discounter

nicht kaufen kann. So erklärt es auch Godja Sönnichsen, Sprecherin der Firma Nordmilch, die unter den Markennamen „Milram“ und „Oldenburger“ Milchprodukte im Einzelhandel und unter dem Namen „Milbona“ Sahne und Jogurt bei Lidl vertreibt. „Die unterschiedlichen Produkte haben zum Teil spezielle und verschiedene Rezepturen“, sagt Sönnichsen. Allerdings: Eine Qualitätsminderung sei dies nicht, räumt sie ein.

Ob Dickmann's oder Scholetta – alles kommt von Storck

Auch die Firma Storck alias Wiha als „Scholetta“ versichert: „Die Storck-Gruppe stellt generell nur qualitativ hochwertige Süßwaren her. Dies gilt selbstverständlich auch für die ‚Scholetta Mini Schokoküsse‘ der Wiha GmbH.“ Warum die Handelsmarken oft viel billiger sind, wenn doch die Qualität den Vergleich mit dem Originalmarkenartikel nicht scheuen müsste? Über Preise möchte kein Unternehmen sprechen. Stets wird darauf verwiesen, dass der endgültige Verkaufspreis vom Handelsunternehmen selbst festgelegt wird. Verhandlungen der Unternehmen untereinander sind Teil der Unternehmenspolitik. Und die ist geheim.

So geheim wie die Herkunft der günstigen Handelsmarken. Die Firma Bahlsen zum Beispiel will zu ihren Handelsmarken gar nichts sagen. Für den normalen Verbraucher ist es fast unmöglich, herauszufinden, dass hinter den „Van Botta Keksen“ von Aldi dieselbe Firma steckt wie hinter dem berühmten 52-zahnigen „Leibniz“-Keks.

Nicht jeder besitzt detektivischen Spürsinn und so viel Ausdauer wie Hans-Jürgen Bertram, der im Jahr 2006 den „Discounter Marken-Guide“ veröffentlicht hat. Darin versucht er, die engen Verbindungen zwischen preiswerten Handels-

marken und teuren Markenartikeln aufzudecken. Oft sei auf den Produkten keine richtige Herstellerangabe zu finden. Stattdessen stünden dort Hinweise wie „Ausgewählt und kontrolliert: Lidl Stiftung & Co“ oder der Name einer völlig unbekanntes Tochterunternehmen des Markenherstellers.

Manche der Hersteller haben ihre Handelsmarkenproduktion inzwischen verkauft. Die Haarkosmetik-Firma Wella zum Beispiel steckte bis zum Jahr 2006 noch hinter dem Aldi-Sonnenschutzmittel „Ombra“. Anstelle von Wella war eine Tochterfirma, die Emil Kissling GmbH, als Hersteller der Sonnenmilch genannt. Auch der Eisfabrikant Nestlé Schöller hat seine Handelsmarken-Eisproduktion 2006 an den großen deutschen Eiskremerhersteller Rosen verkauft. „Wir haben uns einfach auf unsere Marken fokussiert“, erklärt Sprecher Alexander Antonoff die Entwicklung.

Andere Markenartikler verkaufen dagegen ihre Produkte nur unter ihrem eigenen Namen, egal ob im günstigen Discounter oder im Vollsortiment-Supermarkt. Die Bonner Firma Haribo gehört dazu. „Wir haben keine Handelsmarkenproduktion, das ist unsere Firmenphilosophie“, sagt Firmensprecher Marco Alfter. Wo Haribo draufsteht, sei auch ganz sicher Haribo drin. Das soll für den Kunden deutlich erkennbar sein.

Einzig die Packungsgröße und der Preis sind unterschiedlich. Ein Lakritzbeutel beim Discounter wiegt 300 Gramm, im übrigen Handel sind es 200 Gramm. Pro Beutel kosten die Süßigkeiten beim Discounter durchschnittlich 89 Cent, in allen anderen Supermärkten sind es 85 Cent. Für den Discountmarkt Plus hat Haribo einen Exklusivartikel produziert: die „kleinen Preise“, mit denen die Handelskette Plus wirbt – als Gummizahlen. Die Rezeptur ist auch hier anders als bei den berühmten Goldbären, aber Haribo steht trotzdem drauf.



SO KÖNNEN DIE EHELEUTE CASPER SPAREN

Das Paar aus Reinickendorf kauft schon jetzt sehr preisbewusst ein. Axel und Mari-
anne Casper achten ausdrücklich auf Sonderangebote, mit denen sich Geld sparen lässt. Sie verzichten auf teure Markenprodukte und weichen stattdessen auf die preisgünstigeren Handelsmarken aus. Zu-

dem steuern die Caspers konsequent preiswerte Läden an. So kaufen die beiden Berliner häufig bei den Discountern Lidl und Aldi ein.
Fazit: Bei ihren Supermarkteinkäufen können die Caspers daher kaum noch etwas sparen. jpe



Sparpotenzial bei Lebensmitteln: 0 EURO.
Mit den Sparvorschlägen aus den vorherigen Folgen: **4397 EURO im Jahr.**

SO GEHT DER WECHSEL

Preise vergleichen

Sich gesund zu ernähren, ist gar nicht so schwer: viel Gemüse und Obst, nur ab und zu Fleisch, gelegentlich eine Süßigkeit – wer Maß hält und nicht allzu einseitig isst, macht nichts verkehrt. Ob Bio oder nicht, ist dagegen letzten Endes Geschmackssache. Glaubt man der Stiftung Warentest, ist Bio nämlich nicht immer die bessere Alternative. Auch mit frischer Ware aus der Region kann man sich gesund ernähren.

Wer beim Einkauf sparen will, muss vor allem eines – planen und die **Preise vergleichen**. Prospekte von Supermärkten und Discountern, die im Briefkasten landen oder in den Geschäften ausliegen, können ein erster Anhaltspunkt sein. Achten Sie auf **Sonderaktionen** und kalkulieren Sie diese bei Ihrem wöchentlichen Einkauf mit ein. Alle Waren in nur einem Supermarkt zu kaufen, ist bequem, aber nicht immer günstig. Am besten legt man sich eine Route zurecht, auf deren Verlauf man an den verschiedensten Märkten vorbeikommt und hier das günstigste Obst und dort das preiswerte Fleisch besorgt. Ein **detaillierter Einkaufszettel** kann helfen. Wer hingegen spontan und mit knurrendem Magen loszieht, riskiert einen überfüllten Einkaufswagen. tja

Siegelkunde für Anfänger: Öko-Produkte sicher erkennen

Heiteres Synonymraton: Auf wie viele verschiedene Arten kann man „Bio“ sagen? Eine kleine Auswahl aus dem Supermarkt: „Kontrolliert ökologischer Landbau“ steht da auf den Lebensmitteln, „biologisch dynamisch“ und „organisch“, „gewachsen ohne Chemie“ und „unbehandelt“ außerdem. Den letzten zweien ist nicht zu trauen, sagt Matthias Wolf Schmid von der Verbraucherschutzorganisation Foodwatch. Es gäbe jede Menge Etikettenschwindel, kritisiert er: „Geschützt sind nur die Bezeichnungen biologisch und ökologisch.“

Der Bioboom in Deutschland ist ungebrochen: Nach einer Untersuchung des Wirtschaftsberatungsunternehmens Ernst & Young aus dem vergangenen Jahr sind 78 Prozent der Deutschen bereit, für Biolebensmittel mehr auszugeben als für konventionelle Nahrungsmittel. Kein Wunder also, dass viele Hersteller versuchen, auch konventionelle Ware als „Bio“ auszugeben.

Um Verbrauchern die Orientierung zu erleichtern, gibt es Siegel. Zum Beispiel die grüne sechseckige Wabe, die man inzwischen auf mehr als 45 000 Produkten findet. Das Biosiegel ist die in Deutschland übliche Kennzeichnung und richtet

sich nach EU-Vorgaben. Danach darf keine Gentechnik verwendet werden, und es dürfen weder Hormone noch Antibiotika an Tiere verfüttert werden. Um das zu gewährleisten, besuchen Kontrolleure die Hersteller einmal pro Jahr, manchmal auch unangemeldet. Im nächsten Jahr steht eine Neuregelung der Richtlinien an, viel verändern wird sich allerdings nicht – außer, dass es dann auch ein Biosiegel für Fische geben wird.

Das Biosiegel stellt den Mindeststandard dar. Es lässt zu, dass nur ein Teil des Betriebes nach ökologischen Richtlinien produziert. Außerdem dürfen bis zu fünf Prozent der Zutaten eines Bioprodukts aus herkömmlichen Quellen stammen. Die Bioverbände Demeter und Bioland sind da strenger. Die Hersteller, die deren Siegel bekommen, müssen ihren kompletten Betrieb ökologisch führen, auch die einzelnen Produkte müssen zu 100 Prozent bio sein. Dazu achtet Bioland noch besonders auf artgerechte Tierhaltung – kleine Bestände und genügend Platz. rik

— Adressen von Biohöfen und -läden unter www.bio-berlin-brandenburg.de/bio-adressen

„Bio ist nicht immer besser“

Warentesterin Birgit Rehlender: Man kann sich auch anders gesund ernähren

Frau Rehlender, sind Bioprodukte besser als herkömmliche Lebensmittel?

Die Antwort ist ein klares Nein. Bioprodukte waren bei uns schon Testsieger, aber auch Verlierer. Sie sind meist weniger mit Pestiziden belastet als konventionelle Produkte. Ansonsten können sie dieselben Mängel aufweisen wie diese: Fehler in Geruch und Geschmack sind ebenso möglich wie erhöhte Keimzahlen. Häufig lässt auch die Kennzeichnung der Ökoprodukte zu wünschen übrig.

Wo sollte es Bio sein?

Bei Obst und Gemüse, denn durch den Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel gibt es weniger Rückstände. Bei Fleisch sollte man zu Bioangeboten greifen, wenn man die artgerechte Haltung der Tiere unterstützen will. Viele glauben, dass Biofleisch besser schmeckt und eine bessere Qualität hat. Aber das können wir nicht bestätigen. Wir haben Schweinerückensteaks im Labor geprüft und sind zu dem Ergebnis gekommen, dass Biofleisch im Vergleich zu konventionellen Produkten nicht immer besser ist.

Wenn ich Bioprodukte kaufen möchte, welche soll ich dann nehmen?

Biolebensmittel erkennt man am sechseckigen EU-Biosiegel. Darüber hinaus gibt es zusätzliche Siegel von verschiedenen Anbauverbänden, die oft noch strengere Anforderungen haben. Eine höhere Produktqualität ist damit aber nicht ga-



Birgit Rehlender, 53, ist bei der Stiftung Warentest Projektleiterin für Lebensmitteltests. Mit der Ernährungsexpertin und Verbraucherschützerin sprach Katja Reimann.

rantiert. Generell sollte man natürlich Obst und Gemüse aus der Region kaufen und zwar dann, wenn es Saison hat.

Aber Bananen wachsen nun mal nicht in Deutschland...

Ja, es gibt Produkte, die müssen wir aus dem Ausland beziehen – etwa Bananen, Orangen oder Olivenöl. Aber das ist

nicht der einzige Grund, warum wir Biolebensmittel importieren. Die Nachfrage ist in den vergangenen Jahren so stark gestiegen, dass unsere heimische Produktion nicht ausreicht.

Was ist mit den Discountern, kann ich deren Bioware vertrauen?

Wenn sie das Biosiegel tragen, müssen sie der EU-Ökoverordnung entsprechen. Dann ist es eigentlich egal, ob man sein Obst im Naturkostladen, im Reformhaus, Supermarkt oder beim Discounter kauft.

Wenn Sie selbst nur ein beschränktes Budget hätten und sich gesund ernähren wollten – wo würden Sie einkaufen und was?

Wichtig ist, dass die Ernährung ausgewogen und abwechslungsreich ist. Zu viel Fett, Zucker oder Salz sind ebenfalls nicht gut. Zudem sollte man sich ausreichend bewegen. Bio muss nicht sein, aber wer unbedingt Bio will, kann das oft auch mit wenig Geld haben. Spaghetti oder Apfeldirektsaft sind in Bioqualität heute nicht teurer als konventionelle Ware. Zumindest beim Discounter oder im Supermarkt.