

## Ernährungs-Siegel/Marken auf einen Blick

- Bio ist nicht gleich Bio!
- Hier sind die wichtigsten Siegel aufgelistet, alle weiteren sind mit der **Siegelcheck App** des **NABUs** zu identifizieren!

### Grundsätzlich:



#### „EU-Bio-Logo“.

- Angabe der Codenummer der Öko-Kontrollstelle
- Herkunftsangabe der Zutaten (z.B. EU-Landwirtschaft)
- 

#### deutsche Bio-Siegel

- oft freiwillig auf Bio-Produkten abgedruckt
- Alle müssen auch das EU-Bio-Logo tragen
- Manchmal Hinweis auf die regionale Herkunft



#### “V-Label”

- vegetarische und vegane Produkte
- nicht immer bio

#### “Ohne Gentechnik”

- ohne gentechnisch veränderte Zutaten
- heißt nicht gleich bio



## Sehr Empfehlenswerte Bio Siegel/Marken:



#### “demeter”

- eine der nachhaltigsten Formen der Landwirtschaft
- Richtlinien gehen über die EU Bio-Mindestkriterien hinaus

#### “Bioland”

- ältesten und größten ökologischen Anbauverbänden
- Richtlinien gehen über die EU Bio-Mindestkriterien hinaus
- auch Richtlinien für gezüchteten Fisch aus Aquakulturen





#### “Naturland”

- Richtlinien gehen über EU Mindestanforderungen hinaus
- freiwillige Zusatzzertifizierung „Naturland Fair“ mit 7 zusätzlichen sozialen Hauptanforderungen
- „Naturland Wildfisch“ für Fisch produktionen

#### “Alnatura”

- nur ökologische Lebensmittel
- Richtlinien gehen meist über EU Bio-Mindestkriterien hinaus



#### “Bio Kreis”

- strengeren Kriterien als die EU-Standards
- setzt sich stark für die regionale Vermarktung ein
- zusätzliches Logo für „regional und fair“

### Empfehlenswerte Bio-Siegel/Marken:



#### “EDEKA-Bio”

- manchmal strengere Kriterien als Eu-Standard

#### “REWE-Bio”

- manchmal strengere Kriterien als Eu-Standard
- einige auch mit Naturland gekennzeichnet



### andere Bio-Siegel/Marken:



#### “real BIO”

- Erfüllung der EU - Mindeststandards

### “BIO Organic”

- Siegel von LIDL
- ein Level mit dem EU-Siegel



### “BioGreno”

- von “familia”
- erfüllt alle EU Mindeststandards
- setzt dabei auch stark auf Regionalität

### “GutBio”

- Von ALDI
- Erfüllt alle EU Mindeststandards



### Fairtrade Siegel:

- Fair Trade ist nicht gleich Fair Trade!
- Fair Trade ist nicht gleich Bio!



### “fair+” (GEPA)

- höhere Ansprüche als aktuelle internationale Standards
- 75 Prozent der Produkte tragen auch das EU-Bio-Logo
- teils sogar Naturland zertifiziert

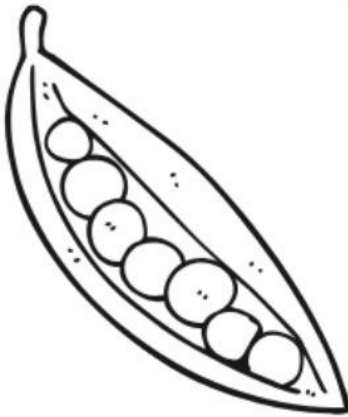
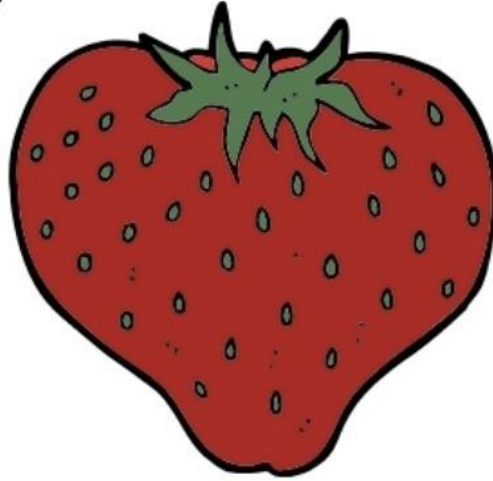
### “FAIRTRADE” (Transfair)

- 70% der Produkte sind auch Bio zertifiziert



## Mengenangaben Basic Lebensmittel

<b>Lebensmittel</b>	<b>Eine Person</b>	<b>10 Personen</b>	<b>50 Personen</b>
Nudeln	100 - 150 g	1 - 1,5 kg	5 kg
Reis/ Couscous/ Bulgur	60 - 80 g	600 g (2 Becher)	3 kg
Kartoffeln	150 - 200 g	1,5 - 2 kg	8 kg
Brötchen	1 - 2 Stück	15 Stück	75 Stück
Fleisch als Beilage z. B. Gyros	150 - 200 g	1,5 - 2 kg	8 kg
Fleisch verarbeitet z. B. Bolognese	100 - 150 g	1 - 1,5 kg	6 kg
Fisch	150 g	1,5 kg	7,5 kg
Eier	2 Stück	20 Stück	100 Stück



# Sommer

Juni | Juli | August

## Gemüse

Blumenkohl  
Bohnen  
Brokkoli  
Champignons  
Chinakohl  
Erbsen  
Fenchel  
Frühlingszwiebeln  
Gurke  
Kartoffeln  
Kohlrabi  
Lauch  
Mangold  
Möhren  
Paprika

● = aus Lagerung

Pastinaken (ab August)  
Radieschen  
Rettich  
Rotkohl (ab Juli)  
Spargel (bis Juni)  
Staudensellerie  
Tomaten (ab August)  
Weißkohl  
Wirsing  
Zucchini  
Zwiebeln

## Salat

Batavia  
Eichblatt  
Eisberg  
Kopfsalat  
Löwenzahn

Radicchio

Rucola

## Obst

Äpfel ● (frisch ab August)  
Birnen (ab August)  
Blaubeeren  
Brombeeren (ab August)  
Erdbeeren  
Himbeeren (ab Juli)  
Johannisbeeren  
Kirschen  
Mirabellen (ab Juli)  
Pflaumen & Zwetschgen  
Rhabarber (bis Juni)  
Stachelbeeren



# Frühling

März | April | Mai

## Gemüse

Champignons (Bio!)  
 Chicorée (bis April)  
 Chinakohl ●  
 Kartoffeln ●  
 Kohlrabi (ab Mai)  
 Kürbis ● (bis Mai)  
 Lauch (bis Mai)  
 Mangold (ab Mai)  
 Möhren ●  
 Pastinaken (bis Mai)  
 Radieschen (ab Mai)  
 Rettich ● (bis Mai)

Rote Beete ● (bis Mai)  
 Rotkohl ● (bis April)  
 Spargel (ab April/Bio!)  
 Spinat  
 Staudensellerie ●  
 Weiß-/Spitzkohl ●  
 Wirsing ● (bis Mai)  
 Zwiebeln ●

## Salat

Batavia (ab Mai)  
 Eichblatt (ab Mai)  
 Eisberg (ab Mai)  
 Feld-/Rapunzel  
 Kopfsalat (ab Mai)  
 Lollo (ab Mai)  
 Löwenzahn (ab Mai)  
 Rucola (ab Mai)

## Obst

Äpfel ●  
 Rhabarber (ab April)

● = aus Lagerung

NORDISCHGRUEN



# Herbst

September | Oktober | November

## Gemüse

Blumenkohl  
 Bohnen (bis Okt.)  
 Brokkoli (bis Okt.)  
 Champignons  
 Chicorée (ab Okt.)  
 Chinakohl  
 Fenchel  
 Frühlingszwiebeln  
 Grünkohl (ab Nov.)  
 Gurke (bis Sept.)  
 Kartoffeln (ab Nov. ●)  
 Kohlrabi  
 Kürbis  
 Lauch  
 Mais (bis Okt.)  
 Mangold (bis Oktober)  
 Meerrettich  
 Möhren

● = aus Lagerung

Paprika (bis Okt.)  
 Pastinaken  
 Radieschen (bis Okt.)  
 Rettich (ab Nov. ●)  
 Rosenkohl (ab Okt.)  
 Rote Beete  
 Rotkohl  
 Schwarzwurzel (ab Okt.)  
 Spinat (bis Okt.)  
 Staudensellerie  
 Steckrüben  
 Tomaten (bis Okt.)  
 Weißkohl  
 Wirsing  
 Zucchini (bis Okt.)  
 Zwiebeln (ab Nov. ●)

## Salat

Batavia (bis Sept.)  
 Eichblatt (bis Okt.)  
 Eisberg

Kopfsalat (bis Okt.)  
 Feld-/Rapunzel (ab Okt.)  
 Lollo (bis Okt.)  
 Löwenzahn (bis Okt.)  
 Radicchio (bis Okt.)  
 Rucola

## Obst

Äpfel  
 Birnen (ab Okt. ●)  
 Blaubeeren (bis Sept.)  
 Holunderbeeren (bis Okt.)  
 Pflaumen & Zwetschgen  
 Quitten (ab Okt.)  
 Weintrauben (bis Okt.)

## Nüsse

Esskastanien  
 Haselnüsse  
 Walnüsse



# Winter

Dezember | Januar | Februar

## Gemüse

Chicorée  
 Chinakohl ●  
 Grünkohl  
 Kartoffeln ●  
 Knollensellerie  
 Kürbis ●  
 Lauch (ab Januar)  
 Möhren ●  
 Pastinaken  
 Rettich ●  
 Rosenkohl

## Rote Beete ●

Rotkohl ●  
 Schwarzwurzel ●  
 Sellerieknollen  
 Spinat  
 Staudensellerie ●  
 Steckrüben  
 Weiß-/Spitzkohl ●  
 Wirsing  
 Zwiebeln

## Salat

Feld-/Rapunzel  
 Radicchio ●

## Obst

Äpfel ●  
 Birnen ●

## Nüsse

Esskastanien  
 Haselnüsse  
 Walnüsse

● = aus Lagerung (Je fortgeschrittener der Winter, desto mehr aus Lagerung und Gewächshaus!)



## **Vegetarische und vegane Süßigkeiten/Snacks**

### Süßigkeiten

Vegetarisch:

- **Katjes** (alles)
- **Haribo** (Schlumpfe; riesen Erdbeeren; Fruitmania, Grüne Krokodile; saure Bärenzungen; Cola-Streifen; Grüner Apfel\_Streifen)
- **Nimm2** (Nimm2 Bonbon; Nimm2 zuckerfrei; Nimm2 Lachgummi Frutivity Exotic Fruits; Nimm2 Lachgummi Frutivity Joghurt; Nimm2 Lachgummi Frutivity Red Fruits; Nimm2 Lachgummi YoDinos; Nimm2 Lachgummi KIBA & CO; Nimm2 Lachgummi Milchparty; Nimm2 Lachgummi Märchenprinzen)

Vegan:

- **Katjes** (Glücksherzen; Wunderland, Salzige Heringe; Lakritz Batzen; Chocjes-Schokolade)
- **Haribo** (Jelly Beans; Pasta Frutta)
- **Nimm2** (Nimm2 Lollys; Nimm2 soft; Nimm2 soft Brause; Nimm2 soft +Cola)
- **Trolli** (Apfelgarten; Bizzl Mix; DinoRex)
- **Strock** (Kau Früchten; Mamba; Campino; California Früchte)
- **Mamba** Stangen
- **Hitschler** (Bunte Drachenzungen; Snippets; Spinnenbeine; Volles Rohr; UFOs)
- **Olivers** (Saure Bänder)
- **Küchle** (Knabber Esspapier versch. Sorten)
- **Wrigley** (Skittles versch. Sorten)

### Snacks

Vegan:

- **Lorenz** (Naturals leicht fein gesalzen; Erdnüsse geröstet und gesalzen; Studentenfutter Original; Nic Nac's Barbecue; Cashews- Nuss-Cocktail; Wasabi Nüsse; Saltlets Classic; Saltlets Sesam; Saltlets Brezel; Saltlets Maxi; Saltlets Taler; Saltlets Junior Farm; Saltlets Party Brezel; Saltlets Vollkorn)
- **Mr.Tom** Riegel
- **Oreo** Kekse
- **Snyders** (alles)
- **Meggle** (Mediterranes Brot; Knoblauch Brot; Barbecue Brot)
- **Funny-Frisch** (Chipsfrisch Ungarisch; Chipsfrisch Oriental; Chipsfrisch Gesalzen; Chipsfrisch Peperoni; Chipsfrisch Salsa de Brasi; Kessel Chips Rosmarin + Meeressalz; Riffels Naturell)
- **Lays** (Chips Light Gesalzen; Red Paprika Chips; Bugles Paprika-Style)
- **Chio** (Chips Red Paprika; Chips Ready Salted; Taccos Texas Barbecue; Tortilla Chips Hot Chili; Tortilla Chips Salted; Dip! Hot Salsa; Dip! Mild Salsa; Mikrowellen Popcorn süß; Mikrowellen Popcorn salzig; Mikrowellen Popcorn Karamell; Mikrowellen Popcorn Erdbeere; Ready Made Popcorn Toffee; Ready Made Popcorn Süss)
- **Pombär** (Original; Ketchup Style)
- **Chrust Croc** (Teddy's Hit)
- **JA!** (Erdnussflips)
- **Pringles** (Original; Sweet Paprika)
- **7Days** (Baked Rolls versch. Sorten)

### Eis

Vegan:

- **Langnese** (Flutschfinger; Capri; Dolimiti; Calippo; Solero Lemon.Bio; Solero Juicy Peach-Bio; Cornetto Classico)