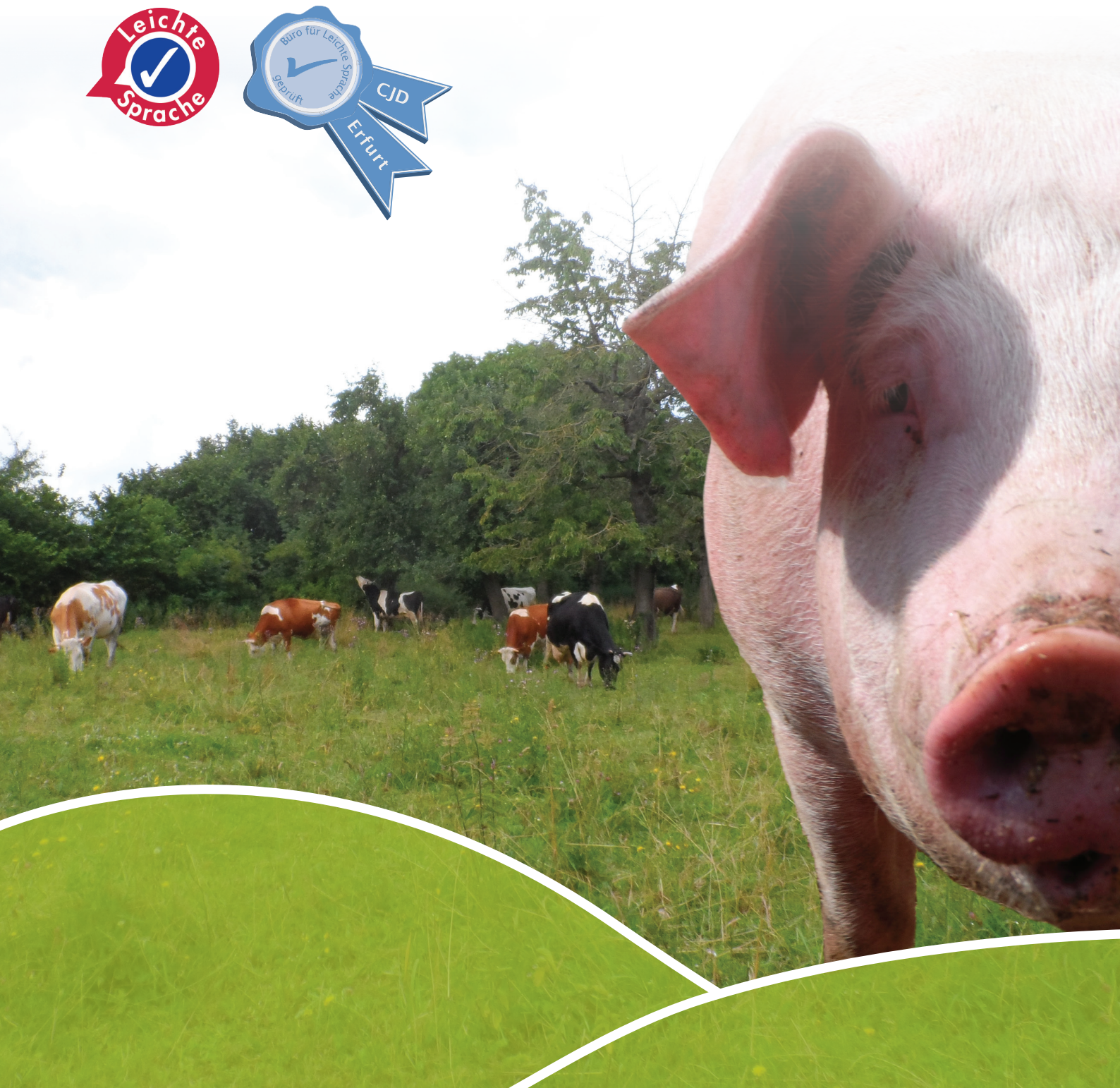


Bio leicht gemacht

Informationen in Leichter Sprache



**Nur in einem gesunden Körper
steckt ein gesunder Geist.**

Der Spruch ist von: Juvenal



Das steht in diesem Heft



Was bedeutet Bio? _____ Seite 5



Warum sind Bio-Lebensmittel gut? _____ Seite 6



Welche Bio-Lebensmittel gibt es? _____ Seite 10



Woran erkennt man Bio-Lebensmittel? _____ Seite 12



Wo kann man Bio-Lebensmittel kaufen? _____ Seite 13



Der Bio-Bauernhof Gut Sambach _____ Seite 14



Ein paar Worte zum Nachdenken _____ Seite 16



Zwei Bio-Rezepte zum Nach-Kochen _____ Seite 18



Wer hat das Heft gemacht? _____ Seite 22

Liebe Leserinnen!

Liebe Leser!

In den meisten Geschäften für Lebensmittel findet man Bio-Produkte.

Fast jedes Lebensmittel kann Bio sein.

Vom Apfel bis zur Zitrone.

Doch was heißt Bio eigentlich?



Es gibt viele Hefte, die sich mit dem Thema Bio beschäftigen.

Aber die meisten Informationen sind in schwerer Sprache.

Deshalb können viele Menschen die Informationen nicht verstehen.

Darum haben wir dieses Heft in Leichter Sprache geschrieben.



So können alle Menschen verstehen:

- Was Bio-Lebensmittel sind.
- Wie sich Bio-Lebensmittel von anderen unterscheiden.
- Und wo man Bio-Lebensmittel kaufen kann.

Wir hoffen, dass Sie mit unserem Heft viele Antworten über Bio-Produkte finden.

Viel Spaß beim Lesen!



Was bedeutet Bio?

Bio ist das kurze Wort für **biologisch**.

Biologisch heißt: Etwas kommt aus der Natur.

Ein anderes Wort für biologisch

ist auch **ökologisch**.



Das heißt:

Bio-Lebensmittel werden so angebaut

und hergestellt,

dass die Natur geschont wird.

Lebensmittel sind alle Dinge,
die man essen und trinken kann.

Zum Beispiel:

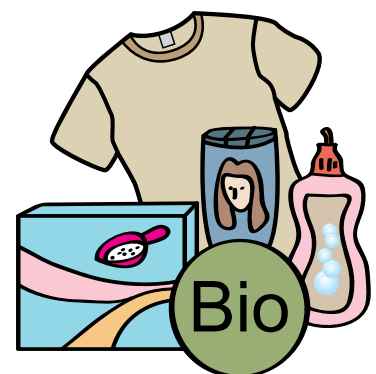
- Brot und Nudeln
- Wurst und Käse
- Obst und Gemüse
- Eier
- Wasser und Saft



Natürlich gibt es auch noch andere Bio-Produkte.

Zum Beispiel:

- Bio-Kleidung
- Bio-Shampoo
- Bio-Waschmittel





Warum sind Bio-Lebensmittel gut?

1. Bio-Lebensmittel enthalten nur wenige Zusatz-Stoffe

Die Lebensmittel auf unserem Teller sind oft nicht mehr so, wie sie aus der Natur kommen.

Sie werden verändert, denn sie sollen:

- Länger halten.
- Besser schmecken.
- Schöner aussehen.
- Günstig verkauft werden.



Wenn Lebensmittel verändert werden, ist das schlecht für den Menschen.

Viele Menschen können Allergien bekommen oder krank werden.

Veränderte Lebensmittel schaden auch der Natur und den Tieren.



Oft werden **Zusatz-Stoffe** zu den Lebensmitteln gegeben.
Oder **Konservierungs-Stoffe**.

Diese Stoffe werden auf die Lebensmittel gespritzt.
Oder auf den Boden.

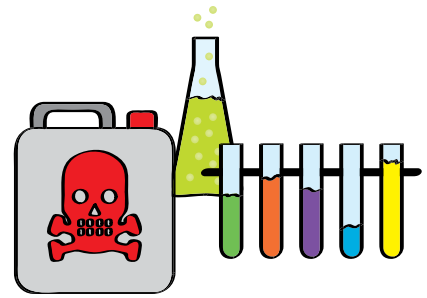
Dadurch bekommen sie zum Beispiel keine braunen Flecken.



Es werden auch häufig giftige Stoffe benutzt.

Zum Beispiel:

- **Pestizide** oder
- **chemischer Dünger**



Durch diese Stoffe

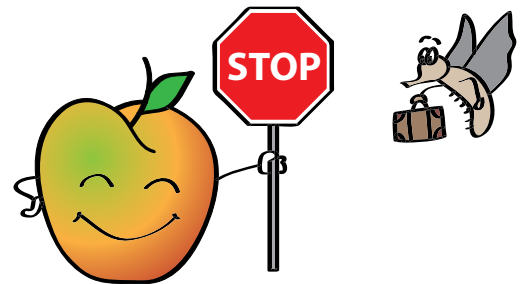
wachsen die Lebensmittel schneller.

Und sie sind länger haltbar.

Außerdem wächst kein Unkraut mehr.

Und keine Insekten vernichten

die Lebensmittel.



2. Bio-Lebensmittel sind gut für die Umwelt

Wer Bio-Lebensmittel kauft, hilft der Umwelt.

Die Umwelt ist alles, was uns umgibt.

Zum Beispiel:

- Alle Tiere
- Alle Bäume und Pflanzen

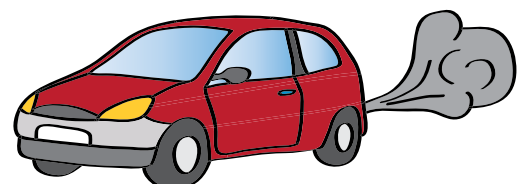
Mit giftigen Stoffen wie Dünger

oder mit Abgasen

schaden wir unserer Umwelt.

Abgase entstehen zum Beispiel

durch Fahrzeuge.



Viele Lebensmittel kommen aus anderen Ländern.
Sie werden mit einem LKW zu unseren Geschäften gebracht.
Die LKWs müssen weit fahren.
Dabei entstehen viele Abgase.
Diese Abgase sind nicht gut für die Umwelt.



Viele Bio-Lebensmittel kommen aus unserer Nähe.
Dabei entstehen weniger Abgase.
Das ist gut für die Umwelt.

3. Bio-Lebensmittel machen gute Tierhaltung möglich

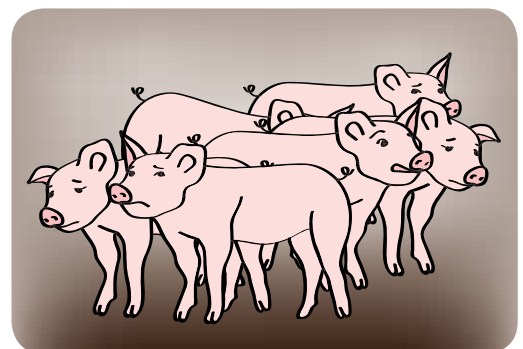
Das Fleisch was wir essen kommt von Tieren.
Die meisten Menschen essen jeden Tag Fleisch und Wurst.
Das ist nicht gut.

Denn:

Die Bauern müssen deshalb sehr viele Tiere halten.
Das Wort dafür ist: **Massen-Tierhaltung**.

Durch die Massen-Tierhaltung
geht es den Tieren sehr schlecht.

- Sie haben zu wenig Platz.
- Die Tiere müssen sich um ihr Futter streiten.
- Sie haben fast keinen Auslauf in der Natur.



Aber wir können uns auch anders entscheiden!

Zum Beispiel für Bio-Fleisch.

Denn Bio-Fleisch kommt von glücklichen Tieren.

- Sie werden gut gehalten.
- Die Tiere haben genug Platz zum Leben.
- Sie bekommen gesundes Futter.
- Die Tiere dürfen oft auf die Wiese gehen und miteinander spielen und rennen.

Das nennt man auch **art-gerechte Tierhaltung**.



Wenn wir nicht jeden Tag

Fleisch und Wurst essen,

können wir uns auch

besseres Fleisch leisten.

Bio-Fleisch ist besseres Fleisch.

Denn es kommt von glücklichen Tieren

aus art-gerechter Tierhaltung.



Auch Milch-Produkte sollten Bio sein.

Aus der Milch wird Käse und Joghurt hergestellt.

Milch kommt meistens von Kühen und Ziegen.

Gute Milch kommt nur aus

art-gerechter Tierhaltung.





Welche Bio-Lebensmittel gibt es?

Alles was das Herz begehrt,
findet man auch als Bio-Lebensmittel.

Hier ist eine kleine Auswahl:

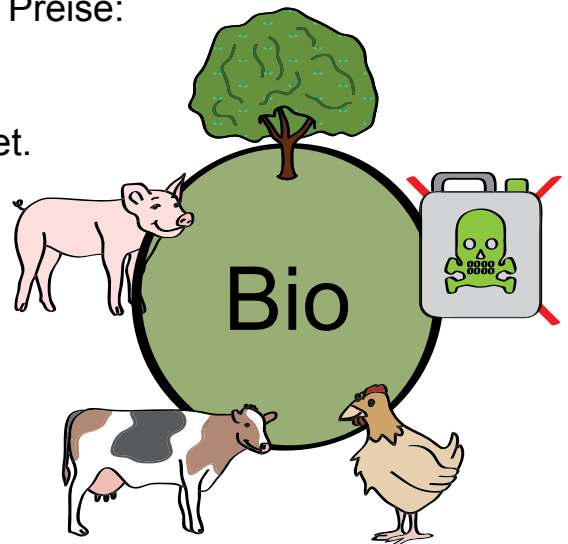
- Bio-Eier
- Bio-Brot und Bio-Kuchen
- Bio-Obst und Bio-Gemüse
- Bio-Wurst und Bio-Käse
- Bio-Nudeln und Bio-Kartoffeln
- Bio-Saft und Bio-Limonade
- Bio-Wein und Bio-Bier
- Bio-Schokolade



Häufig sind Bio-Lebensmittel teurer als andere Lebensmittel.

Das sind die Gründe für die unterschiedlichen Preise:

- Es werden keine giftigen Pestizide benutzt.
- Es wird auf Konservierungs-Stoffe verzichtet.
- Die Tiere bekommen nur gesundes Futter.
- Die Tiere haben mehr Platz in ihrem Stall.
- Sie haben auch genügend Auslauf in der Natur.



Bio-Bauern haben weniger Tiere.

Das gute Futter und die art-gerechte Tierhaltung kostet mehr Geld.

Deshalb sind die Bio-Lebensmittel teurer.

Ein Beispiel zum Nachdenken:

Bio-Eier kosten: 2,50 €

Normale Eier kosten: 1,50 €

Die günstigen Eier kommen von unglücklichen Hühnern.

Sie leben in einem engen Stall.

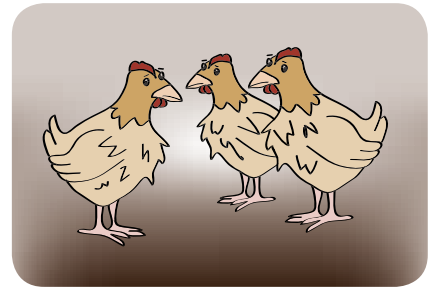
Sie haben keinen Auslauf in der Natur.

Oder nur sehr selten.

Manche Hühner haben noch nie den Himmel oder die Sonne gesehen.

Viele Hühner werden von der schlechten Haltung krank.

Und verlieren deshalb ihre Federn.



Bio-Eier sind ein bisschen teurer.

Aber sie kommen von glücklichen Hühnern.

Die Hühner haben viel Platz zum Leben.

Sie haben immer die Möglichkeit, ins Grüne zu gehen.

Und sie bekommen gesundes Futter.

Bio-Eier gibt es aber auch günstiger als im Super-Markt.



Zum Beispiel:

- Auf einem Bauernhof.
- Oder an einem Stand auf dem Wochen-Markt.

Es lohnt sich, die Preise zu vergleichen.

Wenn Sie das nächste Mal Eier kaufen, denken Sie daran:

Sie bezahlen 1 Euro mehr.

Dafür sind die Hühner glücklich und die Eier schmecken besser.





Woran erkennt man Bio-Lebensmittel?

Alle Bio-Lebensmittel tragen auf ihrer Verpackung ein Bio-Siegel.

Ein Siegel ist ein besonderes Zeichen.

An diesen 2 Bio-Siegeln
erkennt man Bio-Produkte.



In Deutschland gibt es
aber noch mehr Bio-Siegel.

Die 3 Bio-Siegel von

- Demeter,
- Naturland
- und Bioland

halten noch strengere Regeln ein.



Lebensmittel mit diesen Siegeln sind gute Lebensmittel.

Denn:

- Die Tiere wachsen gut auf und bekommen gutes Bio-Futter.
- Die Lebensmittel werden ökologisch angebaut.
- Es darf kein giftiger Dünger benutzt werden.

Die Lebensmittel haben nur sehr wenige
Zusatz-Stoffe.

Und meistens sogar gar keine.

- Es wird darauf geachtet,
dass die Zutaten für die Lebensmittel aus der Region kommen.



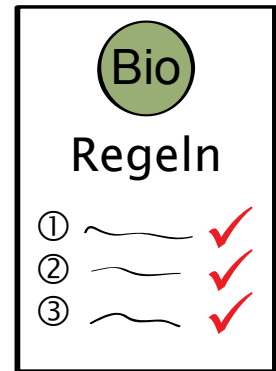
Es gibt klare Regeln, wie man ein Bio-Siegel bekommt.

Eine Firma, die Bio-Lebensmittel herstellen möchte, muss sich ganz genau an diese Regeln halten.

Das wird regelmäßig von einem Prüfer kontrolliert.

Er überprüft zum Beispiel:

- Ob es den Tieren gut geht.
Das bedeutet:
 - ▶ Ob sie genug Platz haben.
 - ▶ Ob sie Bio-Futter bekommen.
- Und ob die Firma für die Herstellung der Lebensmittel keine giftigen Stoffe benutzt hat.



Wo kann man Bio-Lebensmittel kaufen?

Mittlerweile findet man viele Bio-Produkte in fast jedem Lebensmittel-Geschäft.

Zum Beispiel:

- Im Super-Markt um die Ecke
- Im Reform-Haus
- Auf dem Wochen-Markt



Es gibt aber auch Orte, wo man nur Bio-Produkte kaufen kann.

Zum Beispiel:

- In einem Bio-Laden
- Oder auf einem Bio-Bauernhof





Der Bio-Bauernhof Gut Sambach

In ganz Deutschland gibt es viele Bio-Bauernhöfe.
Ein Besuch auf einem der Bauernhöfe lohnt sich.
Man kann sehen,
wie die Tiere gehalten werden.
Und wie Gemüse und Obst angebaut wird.



Ein besonders schöner Bio-Bauernhof ist das **Gut Sambach**.
Der Bauernhof liegt in Mühlhausen.
Das ist in Thüringen.



Auf Gut Sambach gibt es große Felder
für Obst und Gemüse.
Dort leben Hühner, Kühe und Schweine.
Auf dem Bio-Hof werden viele
Lebensmittel hergestellt.
Der Käse wird aus der Milch
von den eigenen Kühen gemacht.
Auch das Brot wird selbst gebacken.
Das Getreide kommt vom eigenen Feld.



Auf Gut Sambach gibt es auch
einen kleinen Hof-Laden.
Dort werden alle Lebensmittel verkauft,
die von dem Bauernhof kommen.



Die Tiere haben auf Gut Sambach viel Platz auf der Weide und im Stall. Sie bekommen nur gesundes Bio-Futter. Das Futter kommt auch von dem Bauernhof. Alle Tiere können dort glücklich leben. Deswegen schmeckt die Milch und die Wurst viel besser.



Gemüse und Obst wachsen auf Gut Sambach ohne giftigen Dünger. Die Pflanzen brauchen nur Erde, Wasser und Sonne. Damit das Obst und Gemüse gesund wächst, wird es auch gedüngt. Aber ohne Pestizide oder chemische Dünger.



Der Bio-Bauernhof hält sich an viele Regeln. Nur deshalb darf er sich Bio-Bauernhof nennen. Alles wird ökologisch angebaut. In den Lebensmitteln gibt es keine Zusatz-Stoffe. Und die Tiere auf Gut Sambach werden art-gerecht gehalten.





Ein paar Worte zum Nachdenken

Wir können jeden Tag entscheiden,
etwas Gutes für uns selbst zu tun.
Und auch für unsere Umwelt und die Tiere.
Wenn man Bio-Lebensmittel kauft,
tut man etwas Gutes.



Wir Menschen dürfen nicht vergessen,
dass Tiere auch Gefühle haben.
Sie empfinden auch Angst,
genau wie wir Menschen.
Tiere spielen und kuscheln gern miteinander.
Sie freuen sich,
wenn sie sich auf einer Wiese
frei bewegen können.
Und wenn die Sonne über ihnen scheint.



Wir können unser Essen viel mehr genießen,
wenn wir öfter Bio-Lebensmittel kaufen.
Denn dann weiß man,
dass die Tiere ein gutes Leben hatten.



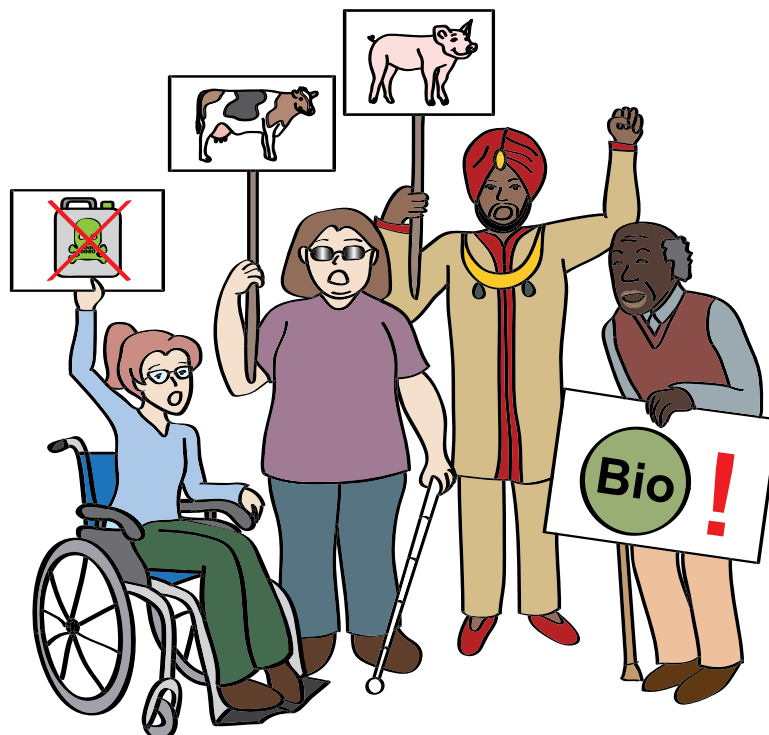
Wir müssen darauf achten,
dass es allen gut geht:

- Den Menschen
- Den Tieren
- Und auch der Natur

Dann haben wir ein gutes und glückliches Leben miteinander.

**Tiere können nicht für sich selbst sprechen.
Und deshalb ist es so wichtig,
dass wir als Menschen unsere Stimme für sie erheben.
Und uns für sie einsetzen.**

Der Spruch ist von: Gillian Anderson





Zwei Bio-Rezepte zum Nach-Kochen

1. Nudeln mit Gemüse-Käse-Soße



Diese Zutaten brauchen Sie für 2 Personen:

- 1 Packung Nudeln: Tortellini mit Käse-Füllung
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauch-Zehen
- 250 Gramm Pilze: Champignons
- 200 Gramm Blatt-Spinat
- 100 Gramm Bio-Käse: Gorgonzola
- Ein halbes Bund Lauch-Zwiebeln
- 1 Becher Bio-Sahne
- Ein halber Gemüse-Brühwürfel
- 2 Ess-Löffel Oliven-Öl
- Pfeffer und Salz





1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und dann in kleine Würfel schneiden.



2 Pilze und Lauch-Zwiebeln säubern und in kleine Stücke schneiden.



3 2 Ess-Löffel Oliven-Öl in eine Pfanne geben.



4 Das Gemüse in die Pfanne geben und 5 Minuten anbraten.



5 Sahne unterrühren.



6 Gorgonzola in Würfel schneiden und mit dem Spinat in die Pfanne geben.



7 Mit Pfeffer, Salz und einem halben Gemüse-Brühwürfel würzen.



8 Wasser mit 1 Ess-Löffeln Salz in einem Topf zum Kochen bringen.



9 Nudeln in das kochende Wasser geben. Dann 8 bis 10 Minuten kochen.



10 Nudeln abgießen und die Soße darüber verteilen.
Guten Appetit!

2. Tomaten-Suppe



Diese Zutaten brauchen Sie für 2 Personen:

- 750 Gramm Bio-Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauch-Zehen
- 1 Gemüse-Brühwürfel
- 500 Milli-Liter Wasser
- Frische Kräuter:
 - ▶ Basilikum
 - ▶ Thymian
 - ▶ Petersilie
- 2 Ess-Löffel Oliven-Öl
- 2 Ess-Löffel Tomaten-Mark
- 2 Ess-Löffel Bio-Schmand
- 1 Tee-Löffel Zucker
- Pfeffer und Salz





1 Tomaten waschen, unten ein Kreuz einritzen, und sie in eine Schüssel geben.



2 Wasser zum Kochen bringen und über die Tomaten gießen.



3 Nach 10 Minuten die Haut abziehen und die Tomaten in Stücke schneiden.



4 Zwiebeln und Knoblauch in Stücke schneiden und im Topf mit Öl andünsten.



5 Die Tomaten-Stücke dazugeben.



6 Die gehackten Kräuter dazugeben und mit Pfeffer, Salz und Zucker würzen.



7 Gemüse-Brühwürfel in 500 Milli-Liter Wasser auflösen und in den Topf gießen.



8 20 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen.



9 2 Ess-Löffel Tomaten-Mark einrühren. Danach die Suppe mit dem Pürrier-Stab pürieren.



10 Richten Sie die Suppe mit etwas Schmand auf dem Teller an.

Guten Appetit!



Wer hat das Heft gemacht?

Herausgeber und Idee:

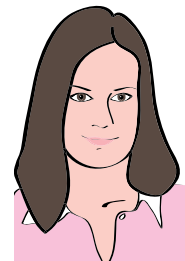
Hannah Greinke und Kristin Schrader

Sie haben die Texte zusammen
mit dem Büro für Leichte Sprache
vom CJD Erfurt geschrieben.



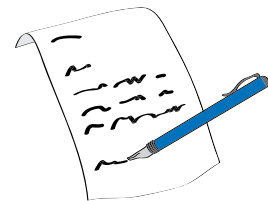
Ansprechpartner:

Dr. Nancy Brack



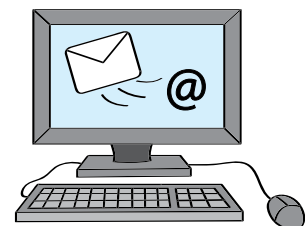
Sie können einen Brief schreiben:

CJD Erfurt
Büro für Leichte Sprache
Große Ackerhofsgasse 15
99084 Erfurt



Sie können eine E-Mail schreiben:

leichte-sprache@cjd-erfurt.de
www.büro-für-leichte-sprache.de



Sie können uns anrufen:

Telefon: 0361- 65 88 66 87
Telefax: 0361- 65 88 66 88



Prüfer für Leichte Sprache:

Ute Koch

Sabine Juppe

Steven Preuß

Kerstin Axthelm

Kathrin Lorenz

Heiko Schneider

Sabine Jahn

Simone Gebhardt

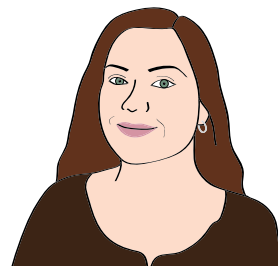


Gestaltung:

Büro für Leichte Sprache CJD Erfurt

Die Bilder sind von:

Katharina Magerl

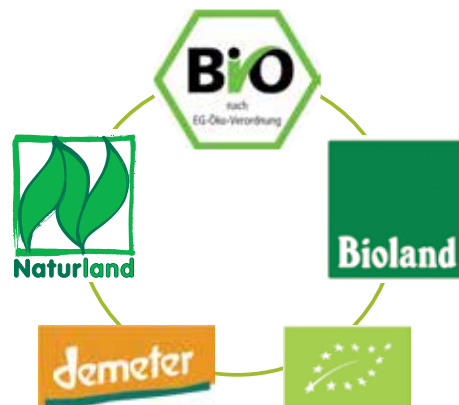


Die Fotos sind von:

Hannah Greinke und Kristin Schrader

Die Bio-Siegel sind von:

- www.naturland.de
- www.demeter.de
- www.bioland.de
- <http://www.oekolandbau.de/bio-siegel/nutzerinformationen/nutzung-des-bio-siegels/gestaltungsvorschriften/>
- http://ec.europa.eu/agriculture/organic/downloads/logo/index_en.htm



Vielen Dank für die Unterstützung!

In diesem Heft geht es um Bio-Lebensmittel.

Es ist in Leichter Sprache.

Das ist dem CJD Erfurt wichtig:

Alle Menschen sollen Informationen bekommen.

Zum Beispiel über diese Fragen:

- Was bedeutet Bio?
- Welche Bio-Lebensmittel gibt es?
- Woran erkennt man Bio-Lebensmittel?

Die Antworten auf diese Fragen finden Sie in unserem Heft.

Viel Spaß beim Lesen!

