

# AUGEN AUF

beim Lebensmittelkauf!





© I.K.O. APA\_Ludwig Scheidl

**Irene NEUMANN-Hartberger**  
Bundesbäuerin

## Liebe Konsumentin, lieber Konsument!

Herausfordernde Zeiten haben uns deutlich gemacht, wie wichtig es ist, dass die Versorgung mit heimischen Lebensmitteln sicher gestellt ist. Der Einkauf von regionalen Produkten hat viele Vorteile.

### Bewusstes Einkaufen ist aktiver Klimaschutz

Kurze Transportwege schonen die Umwelt und halten den CO<sub>2</sub>-Ausstoß gering. Jeder Einzelne kann durch sein Einkaufs- und Ernährungsverhalten beitragen.

### Saisonale Lebensmittel aus der Region bringen Genuss und Frische

Frisches Obst und Gemüse, das keine weiten Transportwege hinter sich hat und reif geerntet wird, schmeckt besonders.

### Ursprüngliche Lebensmittel sind Mittel zum Leben

Bewusster Einkauf, sorgsamer Umgang mit Lebensmitteln sowie das Selberkochen geben Sicherheit, schaffen Genuss und schonen den Geldbeutel.

Die Herkunftskennzeichnung in der Außer-Haus-Verpflegung:  
[www.gutzuwissen.co.at](http://www.gutzuwissen.co.at)



## Verantwortungsvoller Konsum heißt mehr Lebensqualität

Unsere Einkaufs- und Essethik hat einen wesentlichen Einfluss auf unsere Umwelt und Kulturlandschaft, auf die Qualität des Bodens, auf den Umgang mit Nutztieren und auf unsere persönliche Lebensqualität. Denn wir leben in und mit der Region.

### »Fair Play« bei Lebensmitteln

Weltweit faire Preise für die Bäuerinnen und Bauern ermöglichen die Sicherung ihres Einkommens und erhalten bzw. schaffen Arbeitsplätze.

### Sichere Lebensmittel = Qualität und Transparenz

Lebensmittel mit den behördlich genehmigten Gütesiegeln garantieren höchste Qualität, nachvollziehbare Herkunft und unabhängige Kontrollen.

### Achten Sie beim Einkauf auf das AMA-Gütesiegel, AMA-Biosiegel und auf »Gutes vom Bauernhof«!

[www.baeuerinnen.at](http://www.baeuerinnen.at)

#### Impressum

#### Inhaberin, Herausgeberin und Herstellerin:

ARGE Österreichische Bäuerinnen

([www.baeuerinnen.at](http://www.baeuerinnen.at)), Schauflergasse 6, 1015 Wien.

Änderungen sind vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr.

Bildnachweis sofern nicht anders gekennzeichnet: [www.baeuerinnen.at](http://www.baeuerinnen.at)

**Gestaltung:** [www.adprico.at](http://www.adprico.at)

**Druck:** [www.gutenberg.at](http://www.gutenberg.at) | 2021

Klimaneutral gedruckt | [climatepartner.com/53401-2678-0009](http://climatepartner.com/53401-2678-0009)



PEFC zertifiziert  
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen | [www.pefc.at](http://www.pefc.at)



gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des österreichischen Umweltzeichens, Gutenberg-Werbung GmbH, UfW-Nr. 844



## AMA-Gütesiegel

- Beim rot-weiß-roten AMA-Gütesiegel stammen die Rohstoffe zu **100% von österreichischen Bauernhöfen**. Auch die Be- und Verarbeitung erfolgt im Land.
- Das gilt auch **für verarbeitete Lebensmittel**. Nur ausnahmsweise dürfen Zutaten aus einem anderen Land stammen, wenn diese nicht in Österreich produziert werden, z. B. Bananen im Fruchtjoghurt oder Pfeffer in der Wurst.
- Die **Qualitätsvorgaben sind strenger** als die gesetzlichen Vorschriften.
- Es gibt **regelmäßige Kontrollen** durch unabhängige Prüfer über alle Stufen der Wertschöpfungskette.

- Rund **45.000 landwirtschaftliche Erzeuger** nehmen an den Programmen teil, rund 800 Lizenznehmer dürfen ihre Produkte mit dem AMA-Gütesiegel auszeichnen.

### **Folgende Produktgruppen kommen dafür in Frage:**

- Milch und Milchprodukte
- Obst, Gemüse und Speisekartoffeln
- Fleisch von Rind, Kalb, Schwein, Huhn, Pute und Lamm
- Wurstwaren und Fleischerzeugnisse
- Fisch und Fischprodukte
- Eier
- Brot und Gebäck
- und einige verarbeitete Produkte wie Tiefkühlgemüse, Speiseöl, Bier, Fruchtsäfte, Honig etc.

Mehr Infos zum »AMA-Gütesiegel« finden Sie unter  
[www.amainfo.at](http://www.amainfo.at)



© sech - stock.adobe.com



## Was ist Bio?

### Biologische Landwirtschaft bedeutet:

- Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel
- **Schonende Bodenbearbeitung**
- **Natürliche Düngemittel** und ausgewogene Fruchtfolge
- Förderung der natürlichen Regulationsmechanismen für intakte Ökosysteme
- Völliger **Verzicht auf Gentechnik**
- **Artgerechte Tierhaltung** und Fütterung mit biologischem Futter

Die Biolandwirtschaft erfolgt nach **klaren gesetzlichen Vorgaben der EU**. Deren Einhaltung wird mindestens einmal jährlich von unabhängigen, staatlich anerkannten Kontrollstellen überprüft.

## AMA-Biosiegel

- **100% biologische Zutaten**
- Qualitätsvorgaben sind **strenger** als das Gesetz
- **Transparente Herkunft:**  
Beim **rot-weißen AMA-Biosiegel** stammen alle landwirtschaftlichen Rohstoffe zu 100% aus Österreich. Das gilt auch für verarbeitete Lebensmittel. Nur wenn eine Bio-Zutat nicht in Österreich erzeugt wird, darf sie aus einem anderen Land stammen.
- Das **schwarze AMA-Biosiegel** garantiert **biologische Rohstoffe und Qualität** laut den AMA-Richtlinien. Es gibt keinen Hinweis über die Herkunft der verwendeten Rohstoffe.
- **Kontrollen** durch unabhängige Stellen

Mehr Infos zum »AMA-Biosiegel« finden Sie unter  
[www.bioinfo.at](http://www.bioinfo.at)



## EU-Bio-Logo

- Die Produkte müssen zu mindestens **95% aus Biozutaten** bestehen, **gentechnikfrei** und gemäß den **Vorgaben der EU-Verordnung** zum biologischen Landbau erzeugt, verarbeitet und gekennzeichnet werden.
- Es gibt **Auskunft über die Herkunft** landwirtschaftlicher Rohstoffe des Produktes.
- Im gleichen Sichtfeld wie das Logo muss der Kontrollstellencode und die Herkunft der landwirtschaftlichen Rohstoffe angegeben werden, z.B. »Österreichische Landwirtschaft«, wenn mehr als 98% der landwirtschaftlichen Rohstoffe aus Österreich stammen.

Weitere Informationen über alle Aspekte der EU-Politik zur biologischen Landwirtschaft: [https://ec.europa.eu/info/food-farming-fisheries/farming/organic-farming/organic-logo\\_de](https://ec.europa.eu/info/food-farming-fisheries/farming/organic-farming/organic-logo_de)



## Bio Austria (Verbandszeichen)

- Steht für den Verband von rund **12.500 österreichischen Biobäuerinnen und -bauern**.
- BIO AUSTRIA Betriebe wirtschaften **neben den EU-Bio-Richtlinien** und den Bundestierschutzgesetzen **nach den verbandseigenen Richtlinien**. Sie produzieren dadurch Bio-Lebensmittel **besonders hoher Qualität**: nämlich der BIO AUSTRIA-Qualität.
- BIO AUSTRIA Produkte, die aus einem Rohstoff bestehen, stammen zu 100% von Betrieben, die von BIO AUSTRIA anerkannt sind.
- Bei zusammengesetzten Verarbeitungsprodukten müssen mindestens zwei Drittel der Rohstoffe von BIO AUSTRIA Betrieben stammen.
- Das BIO AUSTRIA Zeichen findet sich überwiegend auf Bio-Produkten bäuerlicher Produktion.

Bio-Produkte, Bio-Einkaufsquellen, Veranstaltungen, Ab Hof-Adressen und Bauernmärkte unter [www.bio-austria.at](http://www.bio-austria.at)



## Gutes vom Bauernhof – Die Qualitätsmarke für bäuerliche Direktvermarktung

- Garantiert bäuerliche Lebensmittel **direkt vom Bauernhof**
- Vergabe der Marke nur **an streng kontrollierte Betriebe**
- **Sorgfältige Gewinnung und Verarbeitung** der Rohstoffe vom eigenen Bauernhof
- Herstellung von **Qualitätsprodukten** und **handverlesenen bäuerlichen Spezialitäten**
- Bäuerliche Lebensmittel erhalten ein Stück österreichische Kultur und Tradition.
- »Gutes vom Bauernhof«-Betriebe stehen im **direkten Kontakt mit ihren Kunden** und können individuelle Wünsche bestmöglich erfüllen.

Mehr Infos zu »Gutes vom Bauernhof« finden Sie  
unter [www.gutesvombauernhof.at](http://www.gutesvombauernhof.at)



## AMA Genuss Region

- Das staatlich anerkannte Gütesiegel für **bäuerliche Direktvermarkter, kleine Lebensmittelmanufakturen** wie Bäcker oder Fleischer, sowie **Gastronomiebetriebe**.
- Dieses Gütesiegel zeichnet die **besondere Qualität von Lebensmitteln aus den Regionen** aus.
- In der Gastronomie wird auch die frische Zubereitung der Speisen verlangt.
- Alle Betriebe werden von **unabhängigen Prüfungsorganen** genau kontrolliert.

Mehr Infos zu »AMA Genuss Region« finden Sie  
unter [www.genussregionen.at](http://www.genussregionen.at)



## Geschützte Ursprungsbezeichnung – g.U.

- Die geschützte Ursprungsbezeichnung (g.U.) garantiert, dass die **Erzeugung, Verarbeitung und Herstellung in einem bestimmten geografischen Gebiet** nach einem festgelegten Verfahren erfolgt.
- Die Angaben und das Logo dürfen nur verwendet werden, wenn das Produkt **allen Vorgaben der Spezifikation** (das ist die genaue Beschreibung des Produktes mit Aussehen, Herstellungsverfahren, Gebiet etc.) entspricht.
- Die Zulassung und **Kontrollen** erfolgen auf nationaler Ebene und auf EU-Ebene.



## Geschützte geographische Angabe – g.g.A.

- **Eine der Herstellungsstufen** wie Erzeugung oder Verarbeitung muss in einem bestimmten Herkunftsgebiet stattfinden. Der Rohstoff muss nicht aus dem angegebenen Gebiet stammen.
- Die Zulassung und Kontrolle erfolgen auf nationaler Ebene und auf EU-Ebene.

## Garantiert traditionelle Spezialität – g.t.S.

Dieses Gütesiegel bezieht sich auf Lebensmittel, die einen **traditionellen Charakter** haben. Das heißt, sie müssen seit mindestens 30 Jahren auf dem europäischen Markt etabliert sein und besondere Eigenschaften aufweisen, die andere gleichartige Lebensmittel derselben Kategorie nicht besitzen und die eng mit der jeweiligen Spezifikation verbunden sind. Beispiel hierfür ist die Heumilch.

Mehr Infos finden Sie unter

[www.ec.europa.eu/agriculture/quality/schemes/index\\_de.html](http://www.ec.europa.eu/agriculture/quality/schemes/index_de.html)



## Fairtrade

- FAIRTRADE kennzeichnet Waren, die aus **fairem Handel stammen** und bei deren Herstellung bestimmte **soziale, ökologische und ökonomische Kriterien** eingehalten wurden.
- FAIRTRADE ermöglicht Produzentenorganisationen **stabilere Preise, höhere Einkommen, langfristige Handelsbeziehungen** sowie eine zusätzliche FAIRTRADE-Prämie für Gemeinschaftsprojekte.
- Ein Großteil der FAIRTRADE-Produkte kommt als Bio-Produkt auf den Markt, »FAIRTRADE« bedeutet aber nicht automatisch »bio«!
- Produzentengruppen, Händler und Lizenznehmer werden **regelmäßig** von der internationalen Zertifizierungsstelle »FLO-CERT« **kontrolliert**.

Mehr Infos zu »FAIRTRADE« finden Sie unter  
[www.fairtrade.at](http://www.fairtrade.at)



## Ohne Gentechnik hergestellt

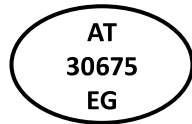
- Lebensmittel mit diesem Kontrollzeichen kommen während der **gesamten Produktion** (vom Feld bis zur Verpackung) **nicht mit Gentechnik in Berührung**.
- Bio-Produkte sind gemäß EU-Bio-Verordnung generell **gentechnikfrei**.
- Das Zeichen wird vom **Verband »ARGE Gentechnikfrei«** vergeben.
- Die Einhaltung der strikten Vorgaben für Gentechnikfreie Produktion wird **regelmäßig von externen, unabhängigen Kontrollstellen** überprüft.

Mehr Infos zum Zeichen »Ohne Gentechnik hergestellt« finden Sie unter [www.gentechnikfrei.at](http://www.gentechnikfrei.at)

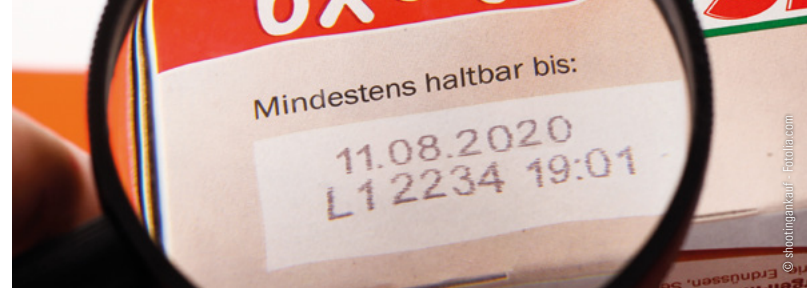




EAN-Code



Identitätskennzeichen



## EAN Code (Europäische Artikelnummerierung)

- Der »EAN-Code« ist ein **maschinenlesbarer Strichcode** und Hilfsmittel für die Warenwirtschaft im Handel und in der Verarbeitung.
- Die **ersten beiden Ziffern geben das Land der Registrierung an**, z. B. steht 90/91 für Österreich

## Identitäts-/Genusstauglichkeitskennzeichen

- Das Identitätskennzeichen ist eine **EU-weite Betriebszulassungsnummer**.
- Es kennzeichnet Verpackungen **tierischer Produkte** (z. B. Milch, Milchprodukte, Fleisch und Wurstwaren).

Beide Zeichen geben keine Auskunft über die Herkunft der Rohstoffe.

## Mindesthaltbarkeits-/Verbrauchsdatum

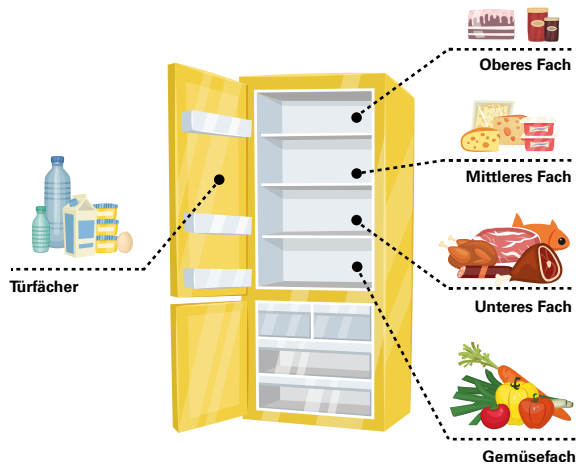
- Der Hersteller garantiert, dass das Produkt bei **ordnungsgemäßer Lagerung seine spezifischen Qualitäten mindestens bis zu diesem Zeitpunkt behält**. Um wie viel länger es genießbar bleibt, ist abhängig vom Produkt und von seiner Lagerung.
- In der Regel wird das **Mindesthaltbarkeitsdatum bei länger haltbaren** (z. B. Trockenwaren, Getränken) und das **Verbrauchsdatum bei schnell verderblichen Waren** (z. B. Fleisch, Fisch) verwendet.
- Wenn bei Farbe, Aussehen oder Geruch keine Auffälligkeiten zu bemerken sind, besteht kein Grund, ein derartiges Produkt nicht zu verzehren.
- Wenn als Datum »**zu verbrauchen bis**« angegeben ist, sollte das Produkt nach dem angegebenen Verbrauchsdatum **nicht mehr verzehrt werden**.

Mehr Infos zu diesem Thema finden Sie unter [ages.at/themen/lebensmittelsicherheit/haltbarkeit/mindesthaltbarkeitsdatum/](https://www.ages.at/themen/lebensmittelsicherheit/haltbarkeit/mindesthaltbarkeitsdatum/)



## Kaufen Sie bewusst ein

- Schreiben Sie eine **Einkaufsliste**.
- Geben Sie **regionalen und saisonalen Produkten** den Vorzug.
- Prüfen Sie **Lock- und Aktionsangebote**.
- Verwenden Sie **Einkaufskörbe, Stoff- oder Papiertaschen**.
- Achten Sie auf den **richtigen Transport!**
- Leicht verderbliche Lebensmittel sollten so **rasch wie möglich nach Hause transportiert** werden.
- Bei längerem Transport oder heißen Temperaturen empfiehlt sich die **Verwendung einer Kühltasche**.
- Als besonders sensible Lebensmittel gelten rohes Geflügelfleisch, Faschiertes, Innereien, kurzgereifte Rohwürste, Fisch, Milch oder Rohmilchprodukte.



## Lagern Sie Ihre Lebensmittel richtig

- **Lagern Sie Ihre Lebensmittel wie im Kühlschrank oben.**
- Stellen Sie Lebensmittel mit **kürzerem Ablaufdatum** immer griffbereit **nach vorne**.
- Lagern Sie bei **Zimmertemperatur**:  
Äpfel (getrennt von anderem Obst und Gemüse), Tomaten (verlieren Geschmack im Kühlschrank), Zwiebel, Knoblauch, Kartoffeln (dunkel lagern), frische Kräuter (z. B. im Wasserglas), Brot und Gebäck (in Brotboxen oder Tongefäßen).

Mehr Infos zu diesem Thema finden Sie unter  
[www.bmlrt.gv.at/land/lebensmittel/kostbare\\_lebensmittel.html](http://www.bmlrt.gv.at/land/lebensmittel/kostbare_lebensmittel.html)



## Seminarbäuerinnen Österreich

SEMINAR  
BÄUER  
INNEN

### **Erfahrene Bäuerinnen vermitteln wertvolles Wissen rund um regionale Lebensmittel!**

Immer mehr Menschen entdecken die Lust am Selbermachen, an einem vernünftigen Umgang mit unseren Ressourcen und an einer bewussten Ernährung mit regionalen Lebensmitteln. In diesem Sinn verstehen sich die Seminarbäuerinnen als Botschafterinnen der heimischen Landwirtschaft.

### **Lust auf genussvolle, praxisnahe Kochseminare?**

Die Kurse ermöglichen authentische Einblicke in wertvolle bäuerliche Erfahrungsschätze. Die österreichischen Seminarbäuerinnen bieten eine Vielfalt an Weiterbildungsangeboten z. B. Workshops für Schulen sowie eine genussvolle Auswahl an praktischen Kochseminaren.

**[www.seminar-baeuerinnen.at](http://www.seminar-baeuerinnen.at)**

**[www.baeuerinnen.at](http://www.baeuerinnen.at)**

**[www.landwirtschaftundschule.at](http://www.landwirtschaftundschule.at)**

**[www.regionale-rezepte.at](http://www.regionale-rezepte.at)**

**[www.esserwissen.at](http://www.esserwissen.at)**