



Lebensmitteleinkauf: Die Qual der Wahl – Bio? Regional? Saisonal?

VIVIANE BÜHR

Am 17. September 2009 fand am Inselspital Bern die nationale Fachtagung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) statt. Die Tagung wurde in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Landwirtschaft (BLW), Agroscope und dem Bundesamt für Umwelt (Bafu) durchgeführt und war mit mehr als 300 Teilnehmern ausgebaut.

«**Frische, unverarbeitete Lebensmittel haben nicht a priori mehr Vitamine und Mineralstoffe als schonend verarbeitete Lebensmittel.**»

Roland Charrière, stellvertretender Direktor und Leiter des Direktionsbereichs Verbraucherschutz des Bundesamtes für Gesundheit (BAG)

Mit falschen Vorstellungen und Irrtümern betreffend der Qualität und Sicherheit von Lebensmitteln räumte Roland Charrière gleich zu Beginn der Tagung auf: «Naturnah produzierte Lebensmittel sind weder gesünder noch sicherer als konventionell produzierte Produkte.» Es gebe jedoch viele andere wichtige Gründe, wie beispielsweise die Belastung der Umwelt durch die Nahrungsmittelproduktion, weshalb es sinnvoll sei, regionale, saisonale oder naturnah produzierte Produkte zu kaufen. Mit einem einprägsamen letzten Dia schloss Charrière seinen Vortrag ab. Darauf war zu lesen: «Wenn Sie einen Rolls Royce besässen, würden Sie ihn mit billigem Öl füllen? Sie besitzen

«**Grundsätzlich sind alle Lebensmittel gleich gesund, ob biologisch oder konventionell hergestellt, aber: Bio-Lebensmittel werden schonend und mit weniger Zusatzstoffen hergestellt, enthalten weniger Rückstände und teilweise etwas mehr Nährstoffe.**»

Christine Müller, wissenschaftliche Mitarbeiterin beim Bundesamt für Landwirtschaft (BLW)

nur einen Körper, füllen Sie ihn nicht mit «billiger» Nahrung!»

Zwischen Bio-Lebensmitteln und nicht biologisch hergestellten Lebensmitteln gibt es laut einer neuen Studie keinen ge-

sundheitswirksamen Unterschied im Nährstoffgehalt, wie Christine Müller erklärte. Sie betonte, dass auch konventionell hergestellte Lebensmittel in der Schweiz nach hohen Standards und ökologisch nachhaltig produziert würden. Es liege im persönlichen Ermessen, welche Lebensmittel man wähle und welche Produktionsweise man damit unterstütze. Die Anforderungen an biologische Lebensmittel werden durch die Bio-Verordnung geregelt und entsprechen den Anforderungen der EU. Es gibt jedoch kein offizielles Bio-Label des Bundes.

«Sowohl die Sorte als auch die Anbauweise, das Klima sowie zahlreiche weitere Vor- und Nacherntefaktoren wie bei-

«**Die Lagerung ist kein Spital. Die Qualität von Früchten und Gemüse kann im besten Fall einige Zeit gehalten werden.**»

Anna Bozzi Nising, Leiterin der Gruppe Lebensmittel an der Forschungsanstalt Agroscope Changins-Wädenswil (ACW)

spielsweise die Lagerung und Zubereitung können beträchtliche Auswirkungen auf die Mikronährstoffe und die sekundären Pflanzenstoffe haben», erklärte Anna Bozzi Nising. Somit hätten nicht nur Lebensmittelhersteller, sondern auch der Handel und die Konsumenten einen Einfluss auf das Nährwertprofil von Früchten und Gemüse.

«**In 30 Jahren müssen weltweit doppelt so viel tierische Lebensmittel produziert werden wie heute, um die Nachfrage zu erfüllen.**»

Caspar Wenk, Departement für Agrar- und Lebensmittelwissenschaften der ETH Zürich

Obwohl die Leistung der Tierzucht in Bezug auf die Fleisch-, Milch- und Eierquantität enorm gestiegen sei, bleibe die steigende Nachfrage eine grosse Herausforderung in der Produktion tierischer Le-



bensmittel. Caspar Wenk zeigt auf, dass durch Züchtungs- und Fütterungsmassnahmen auch die Lebensmittelqualität wesentlich beeinflusst wird: Bei Fleisch und Eiern kann beispielsweise der Omega-3-Fettsäuren-Gehalt erhöht werden, bei Eiern und Milch der Jodgehalt. Auch die Gehalte fettlöslicher Vitamine sowie der Spurenelemente Selen und Zink werden so beeinflusst. Im Fleisch konnte der Fettgehalt in den letzten Jahrzehnten wesentlich reduziert werden.

« Mit dem Flugzeug transportierte Lebensmittel belasten die Umwelt um ein Vielfaches stärker. »»

Niels Jungbluth, ESU-services GmbH (siehe auch *Kasten*)

Niels Jungbluth befasst sich seit Jahren mit der Ökobilanzierung von Nahrungsmitteln, die alle Aspekte von der Produktion bis zur Entsorgung umfasst. Mit dem Flugzeug transportiertes Gemüse verbrauche ein Äquivalent von 4 bis 5 Litern Erdöl pro Kilogramm, im Treibhaus gezogenes Gemüse 0,5 bis 1 Liter und die heimische Freilandkultur 0,1 bis 0,3 Liter. Deshalb sei es wichtig zu wissen, wann Gemüse wie Spargeln oder Bohnen Saison haben, auch wenn sie das ganze Jahr über angeboten werden. Bei der Produktion schneiden biologisch produzierte Lebensmittel besonders gut ab, jedoch variiert die Ökobilanz auch von Betrieb zu Betrieb wesentlich. Bei der Konservierung belastet die Tiefkühlung die Umwelt mit Abstand am meisten.

«Da das öffentliche Interesse für das Thema hoch ist, ist die Lebensmittelauswahl ein guter Ansatzpunkt für Verhaltensänderungen», so Jungbluth. Problematisch sei jedoch, dass die Zeit für den Entscheid vor dem Regal im Laden oft knapp sei, und dass teilweise gegenläufige Empfehlungen mit den eigenen Wünschen in Einklang gebracht werden müssten. «Es ist aber auch wichtig zu wissen, dass die Auswirkungen der Lebensmittelauswahl im Vergleich zu Bereichen wie Mobilität und Wohnen gering sind», sagte Jungbluth. So verursacht die Bereitstellung und Zubereitung von Nahrungsmitteln knapp ein Fünftel der Umweltbelastungen, die durch Konsumentenhandlungen entstehen.

« Lieber eine Hors-sol-Tomate oder eine Tomate aus der Dose als gar kein Gemüse. »»

Hans-Peter Bachmann, Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux (ALP) und SGE-Vorstandsmitglied

Hans-Peter Bachmann betonte zum Abschluss der Tagung, dass eine ausgewogene Ernährung nach der Lebensmittelpyramide das entscheidende Kriterium für die Gesundheit sei. «Dennoch brauchen wir unbedingt mündige Konsumenten, die mithilfe, die Umweltbelastungen aus dem Nahrungsmittelaufkauf zu verringern.»

Die goldenen Regeln für umweltbewusste Esser:

- vegetarische Ernährung oder eine Ernährung gemäss der Lebensmittelpyramide
- Reduktion des Fleisch- und Milchkonsums
- keine mit dem Flugzeug transportierten Produkte
- keine Gewächshausprodukte
- saisongerechte Produkte bevorzugen
- energiesparende Haushaltsführung (in Bezug auf das Kochen und Kühlen)
- Verzicht aufs Auto, Abfallvermeidung

Quelle: Referat von Niels Jungbluth, ESU-services GmbH

Weitere Informationen:

- Präsentationen und Zusammenfassungen der Referate: www.sge-ssn.ch/veranstaltungen-aus-und-weiterbildung.html
- Zeitschrift für Ernährung TABULA «Bio-logisch?» www.tabula.ch

Kontakt/Rückfragen:

Viviane Bühr
SGE, Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 031-385 00 13
E-Mail: v.buehr@sge-ssn.ch



Die SGE ist die nationale Organisation für Ernährung. Sie informiert sowohl die Bevölkerung als auch die Fachwelt und zählt rund 7000 Mitglieder und Abonnenten.

Geschäftsstelle
Postfach 8333, 3001 Bern
Tel. 031-385 00 00, Fax 031-385 00 05
info@sge-ssn.ch, www.sge-ssn.ch

NUTRINFO®
Informationsdienst für Ernährungsfragen
Tel. 031-385 00 08 (Mo–Fr 8.30–12h)
nutrinfo-d@sge-ssn.ch, www.nutrinfo.ch