

Tag des Ökolandbaus 2006

## **Bio statt billig**

### **Wege zu neuem Wohlstand**

---

## **Qualität, die schmeckt**

Dr. Harald Hoppe, Bio-Catering Marbachshöhe GmbH

---

Noch nie war das Lebensmittelangebot so vielfältig und reichhaltig wie heute. Praktisch jede gesunde Gemüse- und Obstsorte ist rund um das Jahr verfügbar. Die Zeitschriften und Bücher sind voll von „schlau“ Ernährungsempfehlungen und Diäten. Trotzdem nehmen ernährungsbedingte Krankheiten dramatisch zu, allen voran das Übergewicht. Jedes fünfte Kind, jeder dritte Jugendliche und fast jeder zweite Erwachsene leiden unter dieser Zivilisationskrankheit und deren Folgen. Es wird zu viel, zu fett und zu viele leicht verdauliche Kohlenhydrate gegessen. Die Folge: über 6 Mio. Deutsche haben Diabetes und ca. 20 Mio. leiden unter dem metabolischen Syndrom, der Vorstufe von Diabetes. Jedes dritte nach dem Jahr 2000 geborene Kind wird voraussichtlich im Laufe seines Lebens Diabetes entwickeln. Volkswirtschaftlich betrachtet entstehen in Deutschland über 100 Milliarden € Kosten für die Folgen ernährungsbedingter Erkrankungen.

Doch wo liegen die Fehlentwicklungen der letzten Jahrzehnte?

### **Wir essen zu fett**

Der Fleischkonsum, insbesondere der Verbrauch von relativ fettem Schweinefleisch, hat in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen.

### **Wir essen zu energiekonzentrierte Lebensmittel**

Immer mehr Lebensmittel, insbesondere auch Fertiggerichte, haben eine zu hohe Energiedichte je Gewichtseinheit. So haben typische Fastfoodgerichte wie Pommes Frites, Burger oder Fertigpizza häufig eine Kaloriendichte, die 2-3 mal über der einer vernünftigen Ernährung liegt. Bei gleichzeitig abnehmendem Kalorienbedarf durch immer mehr sitzende Tätigkeiten führt dies zu einer permanenten Überversorgung.

### **Viele Kohlenhydrate in der Nahrung sind zu schnell verfügbar**

Immer mehr Lebensmittel beinhalten Produkte, die den Blutzuckerspiegel zu schnell in die Höhe schießen lassen, mit der Folge einer übermäßigen Insulinausschüttung, dadurch verursachter Unterzuckerung und dem dann folgenden Heißhunger. Das so genannte „Blutzucker-Insulin-Jojo“.

### **Viele Lebensmittel sind verarmt an stoffwechselsteuernden Inhaltsstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen**

Der konventionelle Landbau, der einseitig auf Ertragsmaximierung ausgerichtet ist, führt zu einer Verarmung dieser für die menschliche Ernährung wichtigen Substanzen.

### **Verfall der Ernährungskultur**

Die bisherige Ernährungskultur ist einem schnell fortschreitenden Verfall ausgesetzt. Die durchschnittliche deutsche Familie trifft sich nur noch einmal in der Woche zum

gemeinsamen Essen. Jede Familie kauft durchschnittlich 5 Fertigpizzen pro Woche. Der Anteil der selbst kochenden Haushalte nimmt ständig ab.

### **Auswege aus dieser Krise**

Der ökologische Landbau und die genussorientierte Vitalküche können viele positive Impulse zur Gesundung beitragen. Da Pflanzen und Tiere im Ökolandbau geringere Mengenerträge erzielen und Zeit zum Wachsen und Reifen haben, werden durch viele Studien belegt höhere Gehalte an wertgebenden Inhaltsstoffen festgestellt.

Zunehmend werden insbesondere von Kindern und Jugendlichen Obst, Gemüse und Salat abgelehnt. Viele herkömmlich erzeugte Produkte sind geschmacklich so verarmt, dass deren Verzehr nicht mehr mit Genuss verbunden ist. Häufig überwiegen bittere oder seifige Geschmacksnoten.

In zahlreichen Blindstudien konnten Ökoprodukte ihre eindeutige Geschmacksüberlegenheit beweisen. Unsere Erfahrung bei der Versorgung von Kitas und Schulen bestätigen diese Bevorzugung. In der Regel können die Verzehrsmengen von genussvoll zubereitetem, ökologischem Salat und Gemüse nach Anfangsschwierigkeiten deutlich gesteigert werden.

Die Steigerung der Konsummengen von Obst, Gemüse und Salat ist für die Volksgesundheit essentiell. Diese Produkte haben eine niedrige Energiedichte und sind Hauptlieferanten vieler gesundheitsfördernder Substanzen. Sie können quasi in fast unbegrenzten Mengen gegessen werden. Da sie den Blutzuckerspiegel nur wenig verändern, tragen sie nicht zum Übergewicht bei.

Die notwendige Reduzierung eines übermäßigen Fleischkonsums ist umso einfacher, je besser fleischlose - also vegetarische - Gerichte schmecken. Dies ist bei guter Kochkunst durch die Verwendung frischer, ökologischer Produkte ohne Schwierigkeiten zu erreichen. Werden gleichzeitig hocharomatische Kräuter und Gewürze, hochwertige Öle aus Olive und Walnuss und besondere Meersalze eingesetzt, können viele Nichtvegetarier begeistert werden.

Unsere Erfahrungen im Catering für Kitas, Schulen aber auch für Erwachsene bestätigen dies. Durchschnittlich können auch bei gemischtem Kundenklientel 70% vegetarische Gerichte abgesetzt werden. Da der Mehrpreis bei vegetarischer Küche nicht so sehr ins Gewicht fällt, können diese Gerichte auch mit einem geringen Preisaufschlag im Vergleich zu herkömmlicher Produktion angeboten werden.

Für die zukünftige Entwicklung ist es unumgänglich, Kindern und Jugendlichen eine genussvolle gesundheitsbezogene Ernährungskultur zu vermitteln. Da dies von den Haushalten nicht mehr geleistet werden kann, müssen Kita und Schule diese Aufgabe übernehmen. Gerade die starke Tendenz zur Ganztagsbetreuung setzt hier hohe Maßstäbe an ein verantwortungsbewusstes Handeln der Bildungsträger. Die Ernährungskultur muss als Bildungs- und Erfahrungswert in das Bildungsziel aufgenommen werden und durch neue erlebnispädagogische Konzepte großflächig umgesetzt werden. So gibt man Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, tatsächlich für das Leben zu lernen und schon früh die Erfahrung machen zu können, die wir uns auch für immer mehr Erwachsene wünschen: „Qualität schmeckt und ist auch noch gesund“.