

## Bio 3.0: Klischee oder Wirklichkeit?

### Dossier zum animierten Bio-Wissensfilm

## Episode 9: Als Genussmensch habe ich mit Bio nichts am Hut

Video-Link: <https://youtu.be/5sL4ukf6EGc>

Recherche und Zusammenstellung: Forschungsinstitut für biologischen Landbau FiBL, 06/2019

- Biologische Ernährung hatte lange Zeit das Image von trockenem "Körndlfutter" und fader Entbehrung (diese Ernährungsart galt als "gesund"). Der Genuss stand zugunsten von Vernunft im Hintergrund. Dieser Ansatz hat sich in den letzten Jahren eindeutig verändert und immer mehr Konsument/innen wissen und erfahren, dass Bio nicht Askese, sondern Qualität, Frische, Geschmack und Genuss bedeutet.
- Auch immer mehr Spitzenköch/innen, Top-Winzer/innen, Gastronom/innen, Essens-Journalist/innen usw. schätzen Qualität und Geschmack biologischer Lebensmittel
- Schweinsbraten, Leberkäse, Schokolade, Chips und Eistee – in Maßen genossen sicher kein Problem, dennoch zählen diese Produkte nicht gerade zu den Zutaten zu einer ausgewogenen Ernährung. Die genannten Lebensmittel gibt es alle auch in Bioqualität und das zeigt, dass der Konsum biologischer Lebensmittel nicht per se gesünder ist. Es zeigt aber auch, dass das Image Bioessen = Körndlfutter nicht stimmt.
- Biologische Lebensmittel sind etwas Besonderes. Nicht nur bezüglich der Produktions- und Verarbeitungsweise erfüllen sie hohe Standards, auch geschmacklich spielen Bioprodukte in der obersten Liga. Das Genusspotenzial biologischer Lebensmittel ist riesig.
- Die Qualität biologischer Lebensmittel und deren ökologische, ethische und ernährungsphysiologische Vorteile sind wissenschaftlich vielfach belegt. Die im Biolandbau sehr weit gefasste Definition von Lebensmittelqualität beinhaltet sowohl optimale Produkt- als auch Prozessqualität.
- Das Image, dass Bio genussfeindlich ist, wurde längst widerlegt. Konsument/innen wollen Biolebensmittel aber nicht nur aufgrund ihres Geschmacks genießen, ihnen sind auch der Produktionsprozess und die Produktqualität bzw. die Inhaltsstoffe ein wichtiges Anliegen.
- Ein direkter Zusammenhang zwischen biologischer Ernährung und dem Gesundheitszustand konnte bisher wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden. Die individuelle Gesundheit hängt schließlich von vielen Faktoren ab. Allerdings weisen breit angelegte Studien darauf hin, dass Biokonsument/innen mehr auf eine ausgewogene Ernährung achten und Biolebensmittel daher zu einem gesunden Lebensstil beitragen können.
- Die Qualität biologischer Lebensmittel ergibt sich nicht nur aus ihrer ressourcen- und umweltschonenden Herstellung und Verarbeitung, auch die Bioprodukte selbst überzeugen mit besonderer Qualität: In zahlreichen Studien wurden die Auswirkungen biologischer Bewirtschaftung auf die Produktqualität untersucht. Da die Qualität von Lebensmitteln nicht nur durch das Anbausystem, sondern auch durch Sortenwahl, Standort, Klima und Nacherntebedingungen beeinflusst wird, lassen sich Ergebnisse einzelner Qualitätsuntersuchungen nur bedingt verallgemeinern. Besonders wertvoll sind daher Studien, welche die Ergebnisse vieler Einzeluntersuchungen zusammenfassen und bewerten. Diese zeigen immer wieder, dass Bioprodukte hinsichtlich

ernährungsphysiologisch erwünschter Inhaltsstoffe, wie sekundäre Pflanzenstoffe, Mineralstoffe oder Vitamin C, die Nase vorn haben:

- Bis zu 10.000 verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe finden sich in pflanzlichen Lebensmitteln. Sie bringen nicht nur Farbe, Duft und Geschmack in Obst und Gemüse, sondern erfüllen auch ganz wesentliche Funktionen im Stoffwechsel der Pflanze: Neben der Abwehr von Schädlingen und Krankheiten locken sie Nützlinge an und unterstützen die Kommunikation der Pflanzen untereinander. Und auch das menschliche Immunsystem profitiert vom positiven Einfluss dieser Stoffe. Zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe spielen in der menschlichen Ernährung eine Rolle und sind in Biopflanzen meist in besonders hohem Maß zu finden: Da im Biolandbau die Pflanzen nicht mit Pestiziden behandelt werden und daher stärker auf ihre eigenen Abwehrmechanismen angewiesen sind, sind die Gehalte an sekundären Pflanzenstoffen um bis zu 70 % höher als in konventionellem Obst und Gemüse. Außerdem dürfte sich die organische Düngung mit Mist und Kompost positiv auf den Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen in Bio-Obst und -Gemüse auswirken. Die Forscher/innen betonen, dass der Wechsel zu einer Ernährung mit biologischem Obst, Gemüse und Getreide so viele zusätzliche Antioxidantien zur Verfügung stellen würde, wie ein bis zwei zusätzliche Portionen Obst und Gemüse täglich.
- Für tierische Produkte wie Biomilch und Biofleisch zeigt sich, dass sie um bis zu 50 % mehr ernährungsphysiologisch wertvolle Inhaltsstoffe wie Omega-3-Fettsäuren und konjugierte Linolsäuren enthalten. Diese werden vor allem dann gebildet, wenn Kühe viel (frisches) Raufutter fressen, also auf der Weide sind, und Kraftfutter und Maissilage sehr sparsam eingesetzt werden. Beides ist typisch für Biobetriebe.
- Biolebensmittel haben aber nicht nur einen höheren Gehalt an verschiedenen wertvollen Inhaltsstoffen, sie weisen gleichzeitig auch keine bzw. nur sehr geringe Rückstände von Pflanzenschutzmitteln und Schwermetallen sowie niedrigere Nitratwerte als herkömmliche Lebensmittel auf. Rückstände im Spurenbereich sind in den seltenen Fällen, in denen sie auftreten, vor allem darauf zurück zu führen, dass eine vollständige Rückstandsfreiheit nicht uneingeschränkt garantiert werden kann, da die Produkte nur so sauber sein können wie die Umwelt, in der sie hergestellt werden.
- Und auch in der Verarbeitung gibt es Unterschiede: In Biolebensmitteln haben Hilfs- und Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker und synthetische Farbstoffe ebenso wenig zu suchen wie künstliche Aromen und Stabilisatoren.
- Essen hat eine Vielzahl direkter Auswirkungen auf Umwelt und Klima, Biodiversität, Ressourcennutzung, Tierhaltung, Handelsbeziehungen, Arbeitsbedingungen, Struktur und Identität ländlicher Regionen, unsere Gesundheit und vieles mehr. Für die Qualität eines Lebensmittels sind also nicht nur einzelne Kriterien wie Inhaltsstoffe, Geschmack oder Aussehen entscheidend, sondern der gesamte Produktionsprozess vom Feld bzw. Stall bis auf den Teller. Dazu müssen unter anderem die Beanspruchung natürlicher Ressourcen wie Luft, Wasser, und Boden sowie die negativen Auswirkungen der Lebensmittelerzeugung in der Qualitätsdiskussion berücksichtigt werden. Für diese Aspekte gibt es zahlreiche Fakten, die die Überlegenheit der biologischen Lebensmittelproduktion belegen.

- Qualitätskriterien sind bei Lebensmitteln äußerst unterschiedlich. Neben subjektiven Kriterien, wie persönlichen Geschmackspräferenzen und Prioritäten (bio, fair, vegan, billig, ...), gibt es eine Vielzahl genau definierter Qualitätskennzeichen und gesetzlicher Vorgaben. Per Definition wird die Qualität eines Lebensmittels durch die Gesamtheit seiner wertbestimmenden Eigenschaften bestimmt. Eine umfassende Definition von Lebensmittelqualität ist jedenfalls äußerst vielschichtig und lässt sich daher nicht auf die Analyse von Inhaltsstoffen und den Einsatz bzw. den Verzicht von Zusatzstoffen reduzieren.
- Während sich die Produktqualität direkt am Lebensmittel orientiert, also vor allem über die direkte Wirkung von Lebensmitteln auf die Konsument/innen charakterisiert wird und Parameter wie Gesundheitswert bzw. ernährungsphysiologische Qualität, Genusswert und Eignungswert umfasst, spiegelt die Prozessqualität alle Auswirkungen des Produktions- und Verarbeitungsprozesses auf ökologische, ökonomische, ethische und gesundheitliche Dimensionen wider.
- An biologische Lebensmittel stellen wir Konsument/innen besonders umfassende Erwartungen: pestizidfrei, geschmackvoll und gesund, umweltschonend, tiergerecht und sozial-verträglich produziert, ... Um diesen vielfältigen Ansprüchen gerecht zu werden, verfolgt die biologische Landwirtschaft nicht nur das Ziel, Konsument/innen mit qualitativ hochwertigen und optisch einwandfreien Produkten zu versorgen, sondern auch die vielschichtigen Auswirkungen unseres Ernährungssystems zu berücksichtigen. Der biologische Qualitätsbegriff geht daher über rein technologische Merkmale und chemisch analytische Eigenschaften eines Produktes weit hinaus und steht für eine Kombination von Produkt- und Prozessqualität.
- Eine nachhaltige Ernährung umfasst das gesamte Ernährungssystem von Produktion über Verarbeitung, Verpackung, Transport, Handel bis zu Konsum und Entsorgung. Zudem ist sie mehrdimensional und umfasst zumindest vier Dimensionen: Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft, die drei Säulen der Nachhaltigkeit, und, im Ernährungsbereich unabdingbar, die Gesundheit. Einem Konzept-Update zufolge kann man noch die Dimension Kultur hinzufügen. Die gesundheitliche Dimension des Essens, bei der es vorrangig um die Prävention ernährungsabhängiger Krankheiten sowie um Wohlbefinden geht, ist wichtig, aber nicht die einzige. Die Dimension Umwelt beschäftigt sich etwa mit den Umweltauswirkungen der Ernährung, der Frage der schonenden Nutzung von Boden, Wasser und Energie. In der Dimension Gesellschaft geht es um politische, rechtliche, kulturelle, sozio-ökonomische und ethische Aspekte des Essens, zum Beispiel um Subventionen, Gesetze, Werte, Normen, Armut, Sozialverträglichkeit der Lebensmittelproduktion und Tiergerechtigkeit. In der Dimension Wirtschaft finden sich Preise und Kosten ernährungsbezogener Produkte und Dienstleistungen, es geht hier auch um Verteilungsgerechtigkeit und fairen Handel. Die Dimension Kultur schließlich setzt sich mit der Entfremdung der Konsument/innen von Lebensmitteln und deren Herstellung auseinander, mit dem Rückgang an Wissen und Erfahrung hinsichtlich der Zubereitung, aber auch mit der Suche vieler Konsument/innen nach mehr Orientierung, Sicherheit und Transparenz in ihrer Ernährungsweise und dem Wunsch, Genuss, Verantwortung und gutes Gewissen zu verbinden. Diese Multidimensionalität macht die nachhaltige Ernährung sehr komplex, einfache Empfehlungen, die Medien und auch wir Konsument/innen gerne hätten,

gibt es kaum: Meeresfisch zu konsumieren bringt zum Beispiel Vorteile für die Herzgesundheit, gleichzeitig gehen die weltweiten Fischbestände besorgniserregend zurück und die industrielle Fischerei raubt vielen kleinen Fischern die Existenzgrundlage. Das Wichtigste ist daher, gut und ausgewogen informiert zu sein, um nachhaltige Entscheidungen treffen zu können.

- Sich mit den vielen Dimensionen der Ernährung zu beschäftigen, ist zunächst aufwändig. Wenn man aus der Fülle an Lebensmitteln allerdings einmal die nachhaltigen herausgefiltert hat, schrumpft das Angebot auf eine angenehme Größe und der Einkauf ist einfacher als zuvor. Als Orientierungshilfe für eine nachhaltige Ernährung können folgende Praxis-Grundsätze dienen: Überwiegend pflanzlich, biologisch erzeugt, regional und saisonal, gering verarbeitet, fair gehandelt, ressourcenschonend – auch im eigenen Haushalt, genussvoll und bekömmlich sind die Schlagworte, die in Kombination eine nachhaltige Ernährung gewährleisten.
- Bio geht es nie nur um Inhaltsstoffe, Aussehen oder Geschmack, sondern immer auch um die vielfältigen Auswirkungen unserer Ernährung auf Mitmenschen, Nutztiere und Umwelt. Das macht Biolebensmittel auch so besonders: sie verbinden Verantwortung, Qualität und Geschmack. Bio und Genuss schließen sich daher nicht aus – Bio und Genuss gehören zusammen.

#### Verwendete Literatur

- Baranski, M. et al. (2014) Higher antioxidant concentrations and less cadmium and pesticide residues in organically-grown crops: a systematic literature review and meta-analyses. British Journal of Nutrition.
- FiBL (Hrsg.) (2015): Nachhaltigkeit und Qualität biologischer Lebensmittel. Dossier; BÖLW (Hrsg.) (2012): 28 Antworten zum Stand des Wissens rund um Ökolandbau und Bio-Lebensmittel.
- Hoffman, I.; Schneider, K.; Leitzmann, C. (Hrsg.) (2011): Ernährungsökologie. Komplexen Herausforderungen integrativ begegnen. oekom, München.
- von Koerber, K (2014): Fünf Dimensionen der Nachhaltigen Ernährung und weiterentwickelte Grundsätze – Ein Update. Ernährung im Fokus.
- Średnicka-Tober, D. et al. (2016): Composition differences between organic and conventional meat: a systematic literature review and meta-analysis. British Journal of Nutrition.
- Średnicka-Tober, D. et al. (2016): Higher PUFA and n-3 PUFA, CLA, ~~at~~tocopherol and iron, but lower iodine and selenium concentrations in organic milk: a systematic literature review and meta- and redundancy analyses. British Journal of Nutrition.
- [www.qlif.org](http://www.qlif.org);