

UNSER KAMPF UMS GUTE ESSEN

... Steirische Brettljause,
Schweinsbraten,
Zucchinicremesuppe,
Kaiserschmarrn,
Mousse au Chocolat.
Da läuft einem doch
ordentlich das
Wasser im Mund
zusammen. Aber
was ist, wenn
in unseren
Lebensmitteln
nicht das
drinsteckt, was
wir glauben?

WAMAHLEZEIT



KOMMENTAR

Wir, als zukünftige Generation die etwas zu bewegen vermag, sollten bewusster essen und unsere hohe Lebensmittelqualität in Österreich (be-)schützen. Bei Fragen zum Thema und/oder Anregungen u.a. für weitere Artikel schreibt mir doch einfach unter andrea.m.friedrich@htu.tugraz.at

Text:
Andrea
Friedrich

Das Geschäft mit Bio-Produkten

Auf einem idyllischen Bauernhof in einer malerischen Landschaft lebt glücklich eine Schar von Tieren. Sie fühlt sich pudelwohl, tummelt sich auf endlosen Weiden, hinter denen die Sonne in einem atemberaubenden Spektakel untergeht, und wird von den liebevollen Händen der Jungbäuerin in adrettem Dirndl umsorgt. Bio so weit das Auge reicht.

Fakt ist, dass alles, wo Bio drauf steht, beim kritischen Konsumenten, der keine vollkommen zerstörte und ausgelaugte Welt hinterlassen möchte, boomt, weswegen die Menge an produzierten Bio-Produkten seit 2006 um rund 20% gestiegen ist (RollAMA, AMA-Marketing 2013). Man kann sich daher ausrechnen, dass diese heile Welt, in der Schweine zu Schinken liebkost und das Brot in mehlmelverstaubten, altmodischen Backstuben ausschließlich von Hand hergestellt wird, in dieser Form in der Realität nicht existiert. Umso mehr die Nachfrage steigt, umso weiter weg führt der Weg vom traditionellen Bio-Bauern hin zum industrialisierten Bio-Betrieb. Die Unterschiede zur herkömmlichen, konventionellen Landwirtschaft sinken. Auch wenn jede Werbung dem gutgläubigen

Konsumenten gerne in den blumigsten Farben etwas anderes verspricht. Denn was hat beispielsweise ein Bio-Betrieb von 18.000 Legehennen in Österreich bzw. sogar bis zu 70.000 bei unseren deutschen Nachbarn mit dem kleinen Gehöft in unserer Vorstellung, in der die Stallkatze schnurrend die verkleckerten Milchreste aufleckt, gemeinsam? Wenig, außer dass den Hennen mit sechs Hühnern/m² etwas mehr Platz als in konventionellen Betrieben zugesprochen wird.

Auch sollte man sich überlegen, ob es realistisch klingt, dass ein Bio-Bauer für eine so große Schar an Nutztieren aller Art das Futter nur am Hof herstellen kann. Das ist mit wachsender Größe eines Betriebes immer unwahrscheinlicher, was heißt, dass zumindest ein Teil des Futters mit LKWs etc. an den Ort des Geschehens gekarrt werden muss. Die Umweltbelastung steigt somit bei immer größer werdenden Betrieben, denen oft aber keine andere Wahl bleibt, als mit der zunehmenden Nachfrage mitzugehen, wenn sie nicht von der Konkurrenz verschluckt werden wollen.

Bio steht für nachhaltige, ökologische und hochwertige Lebensmittel. Bio ist allerdings nicht gleich Bio, denn dieses Image wird immer öfter missbraucht, um die nicht ganz so romantische Wahrheit zu verschleiern.

Daher sollte man sich genau überlegen, woher man Bio-Produkte bezieht, denn es ist ein Unterschied, ob man direkt am Hof kauft (in der Stadt leider kaum möglich – Alternative: Bauernmarkt) oder

bei größeren Lebensmitteleinzelhandelsunternehmen. Und ich kann euch bestätigen, dass das durchschnittliche Brot am Markt nicht teurer ist als anderswo und zum Teil kostengünstiger als beim Bäcker. Außerdem finde ich es geschmacklich viel besser! Also schneidet euch doch mal einfach eine Scheibe ab.

Im Laden des Vertrauens angekommen, greift der mitdenkende Konsument dann gerne wohlwollend zu den viel schmackhafteren, gesünderen und absolut umweltbewusst hergestellten Bio-Lebensmitteln. Aber sind sie das wirklich?

In Österreich „landwirtschafteln“ zwar rund 22.000 Bio-Bauern fleißig für unser Essen, was 16,3% aller landwirtschaftlichen Betriebe ausmacht (Bio-Austria), aber es ist halt immer so ein Ding der Unmöglichkeit, genau dann etwas zu erhalten, wenn es nicht verfügbar ist. So gibt es etwa im tiefsten Winter keine frischen, saftigen Tomaten oder einen Grazer Krauthäuptel – das muss man einfach so akzeptieren. Aber nachdem das den Konsumenten verärgern würde, kann man fast alle Lebensmittel ganzjährig kaufen.

So auch Biokartoffeln aus Ägypten. Stopp, lest das bitte nochmal: Biokartoffeln aus Ägypten. Oder Biobananen aus Südamerika. Gut, der Anbau erfolgt ohne chemische Düngungsmittel und unter strengeren Auflagen, aber der Begriff „BIO“ auf den plakativen bunten Etiketten sollte wohl für den gesamten Prozess stehen - vom Anbau weg bis zum Zeitpunkt, an dem die Ware in den Supermarktregalen landet.

Zurück zu den Biokartoffeln aus Ägypten: Da es in Nordafrika nun mehr oder weniger sehr heiß werden kann, muss beim Anbau ständig für eine ausreichende Bewässerung gesorgt werden. Dazu wird lebenswichtiges Grundwasser aus 150 Meter Tiefe gepumpt. Ein zusätzlicher, nicht zu vernachlässigender Energieverbrauch und eine große Menge CO₂ (Stichwort Klimaerwärmung) entstehen zusätzlich beim Transport an die Zielorte, wie etwa Europa. So ist es leider ein Irrglaube, dass man Bio mit einer guten Ökobilanz gleichsetzen kann. Also dann auch bei Bio doch lieber saisonal und regional.

Zudem darf man als Konsument die Bio-Produkte nicht automatisch mit gesunder Ernährung gleichsetzen. Es stimmt zwar, dass diese oft mehr Mineralstoffe sowie Spurenelemente beinhalten, die für unseren Stoffwechsel wichtig sind, aber so ist z.B. in einem „Bio-Müsli“ nicht zwingend weniger Zucker als in herkömmlichen Müsli enthalten.

Zusätzlich darf man sich nicht von Begriffen wie „aus kontrolliertem Anbau“ oder „umweltfreundlich erzeugt“ an der Nase herumführen lassen. Diese sind nicht geschützt und sagen nichts darüber aus, ob es sich tatsächlich um ein Bio-Produkt handelt, sondern könnten nur darauf hinweisen, dass es so ist. Aber Fakt ist, dass nicht alle Rohstoffe in biologischer Qualität zur Verfügung stehen, weswegen ein Anteil von 5% aller Zutaten, die in einem Produkt vorhanden sind, aus konventionellen Betrieben stammen darf.

Viele von uns verirren sich auch mal im Dschungel der Gütesiegel. So wird u.a. das AMA-Biokontrollzeichen gerne

mit dem AMA-Gütesiegel verwechselt, bei dem eine nachhaltige ökologische Produktion nicht zwingend erforderlich ist. Beispielsweise ist „Gentechnikfreiheit bei der Fütterung von Nutztieren beim AMA-Gütesiegel nicht vorgeschrieben“ (Greenpeace).

Bio ist trotzdem immer (zumindest) etwas besser als konventionelle Landwirtschaft, da es sehr strenge Auflagen, die auch kontrolliert werden, einzuhalten gilt. Die Tierhaltungsstandards sind auf Bio-Bauernhöfen am höchsten, außerdem dürfen keine Medikamente wie Antibiotika vorbeugend eingesetzt werden. Es gibt eine geringere Pestizidbelastung, aufgrund des Verbots mit chemisch-synthetischen Düngemitteln zu arbeiten. Allerdings fallen andere Regelungen noch immer weitaus dürfziger aus: So gibt es keine Gesetze, die es Bio-Lebensmitteln verbieten, um die halbe Welt transportiert oder unnötig verpackt zu werden. Verpackungen stellen bis heute (leider) ein heikles Thema dar.

**Saatgut, Futtermittel,
Dünger – was früher
auf dem Bauernhof
selbst produziert
werden konnte, sind
heute alles separate
Sektoren in der globalen
Wertschöpfungskette
der Nahrungsmittel.
Dazu gehören auch der
Handel, die Verarbeitung
und der Verkauf der
fertigen Lebensmittel.**



© Ariane Sept / pixelio.de

Wenn uns Verpackungen und Inhaltsstoffe krank machen

Billig soll es sein, schnell muss es gehen, hygienisch und möglichst lange haltbar muss es sein. Im Supermarkt ist alles abgepackt, „eingesackerlt“ und eingeschweißt. An sich doch eigentlich recht praktisch, das ganze Plastik. Besonders verführerisch sind zudem diese Sackerl-Spender in jedem Supermarkt, bei denen man schon mal gerne tüchtig zulangt.

Aber Lebensmittelchemiker schlagen Alarm, denn hinter dem Namen „Verpackung“ verstecken sich oft giftige Inhaltsstoffe, die in die Lebensmittel übergehen und zu schwerwiegenden Erkrankungen führen können. Auf Verpackungen angeschrieben – kaum.

In manchen Verpackungen sind Hilfsstoffe wie Phthalate vorhanden, die als Weichmacher bei der Plastikherstellung verwendet werden. Diese Substanzen wirken als „endokrine Disruptoren“, beeinflussen das Hormonsystem also negativ und führen besonders bei Männern zu entscheidenden Veränderungen, da Phthalate wie weibliche Hormone wirken. Eine mögliche Folge bei dauerhafter Verwendung könnte deshalb u.a. Unfruchtbarkeit sein.

DEHP, Di(2-ethylhexyl)phthalat für all jene, die beim Aussprechen keinen Knoten in der Zunge bekommen, wurde zum Beispiel in Nutella gefunden. Der Konzern meinte dazu allerdings, dass die durch Nutella aufgenommene Menge natürlich ganz und gar unbedeutend für unsere Gesundheit sei.

Ein weiteres Beispiel wäre Bisphenol A (BPA), das u.a. in der Beschichtung von Konservendosen oder im Thermopapier von Kassenbons, Parkpinkerln etc. enthalten sein kann. BPA wird in Verbindung mit einem erhöhten Pool an Fettzellen als schädigend für das Erbgut und mancher Organe oder mit einem negativen Einfluss auf die Fruchtbarkeit betrachtet. Dieses „Gift“ wurde daher in Europa (seit 2011) und Kanada bereits aus Babyfläschchen verbannt.

Das sind allerdings nur zwei Beispiele und die Liste ist lang, denn es wurden dabei bereits mehrere hundert dieser Substanzen entdeckt, die potentielle Gefahren für den humanen Organismus darstellen.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) und andere Institutionen sind zuständig dafür, dass solche giftigen Stoffe vom Markt genommen werden. Allerdings nützt das wenig, wenn diese dann zwar in der EU nicht mehr produziert, aber oft noch importiert werden dürfen oder wissenschaftliche Studien zum Thema unterschiedliche Meinungen vertreten, ob eine Substanz nun gesundheitsschädigend wirkt oder nicht, und diese fraglichen Inhaltsstoffe im Endeffekt nicht verboten werden.

Aber auch in unserer Nahrung lauern Gefahren, die mit dem bloßen Auge, vor allem für den Normalverbraucher, nicht zu erkennen sind und aber zu Krankheiten führen (können).

Zu nennen wäre an dieser Stelle u.a. Fruktose, umgangssprachlich Fruchtzucker genannt, eine jener Substanzen, die mitverantwortlich für die zunehmende Fettleibigkeit der westlichen Zivilisation gemacht wird (Fettleber, Diabetes Typ II). Die Rede ist nicht von Fruktose, die in unterschiedlichen Mengen natürlich in Obst vorkommt, sondern davon, dass der Fruktosegehalt in industriell hergestellten Lebensmitteln stark zugenommen hat, etwa in Getränken. Fruktose besitzt eine weitaus bessere Süßungsstärke als Glukose und wird daher gerne eingesetzt. Dass man davon nicht satt wird, ist eine andere Sache.

Biochemisch erklärt, leuchtet es ein, dass Fruktose bei Überkonsum zu Fettleibigkeit führt: Die meiste Fruktose aus der Nahrung gelangt in die Leber, wo diese jedoch aufgrund eines substratspezifischen Enzyms für Glukose nicht einfach abgebaut und dem Körper direkt als Energie zur Verfügung gestellt werden kann. So muss die Fruktose einen anderen (Haupt-) Stoffwechselweg einschlagen, dessen Endprodukt Vorläufermoleküle für die Fettsynthese sind.

Kurz gesagt, viel Fruktose erhöht, über einen langen Zeitraum in größeren Mengen konsumiert, die Wahrscheinlichkeit für Fettleibigkeit.

β -Carotin (E 160a), das zur Färbung von Lebensmitteln in den Tönen orange bis rot herangezogen wird, erhöht beispielsweise als isolierte Vorstufe von Vitamin A und in übermäßiger Menge zu sich genommen, bei Rauchern das Risiko für Lungenkrebs. Wie es sich auf Nichtraucher auswirkt ist bis dato nicht ausreichend erforscht.

Auch der Süßstoff Aspartam (E 951), der vor allem in zuckerreduzierten Lebensmitteln zum Einsatz kommt, die man natürlich gerne kauft, wenn man ein paar Kilos abspecken oder sich einfach gesünder ernähren möchte, wird in Verbindung mit Krebserkrankungen gebracht. Das europäische Ramazzini-Institut (Bologna, Italien) hat diesbezüglich 2005 eine Studie veröffentlicht, die einen solchen Zusammenhang nahe legt. Allerdings wird Aspartam von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) noch immer als unbedenklich eingestuft.

Zwar müssen Zusatzstoffe laut einer Gesetzgebung der EU aus dem Jahr 2009 für den Verbraucher von Vorteil sein, aber viele Studien entdecken erst Jahrzehnte nach der Zulassung, dass als unbedenklich erachtete/getestete Substanzen doch gravierende Folgen für uns Konsumenten haben.

Daher stellt sich die Frage, was man heute überhaupt noch ohne Bedenken konsumieren kann?

Und wie sieht es in Zukunft mit unseren Lebensmitteln aus, wenn wir mit gentechnisch veränderten Produkten (die in Österreich bereits zum Teil importiert, aber nicht selbst erzeugt werden dürfen) überschwemmt, von Abkommen wie TTIP (Transatlantic Trade and Investment Partnership) überrollt werden und wenige Oligopole eigentlich bestimmen, was wir essen (müssen). Werden zukünftige Generationen noch wissen, wie „Essen“ wirklich schmeckt?

Hiermit wünsche ich euch allen einen guten Appetit!