



### Natur zum Anbeißen



- Mit frischen und natürlichen Lebensmitteln gönnen wir uns reichlich wertvolle Inhaltsstoffe – und genießen die Vielfalt der Natur.
- Wir verbrauchen weniger Energie, Verpackungen und Wasser.
- Bevorzugen wir Grundnahrungsmittel, können wir kostenbewusst einkaufen.
- Mit selbst Kochen fördern wir Kochkunst und Gemeinschaftserlebnisse.

Faculties Konzeption: Beratungsstelle für Ernährungsfragen, München und Technische Universität München, Fach Nachhaltige Ernährung; Dr. Karl von Koerber, Eveline Dorsch, Andreas Bauer, Lukas Wenzinger | [www.kfznet.de](http://www.kfznet.de) und [www.werkschuh.de/ku](http://www.werkschuh.de/ku)  
Foto: SIMEP | Jahn Pankas/Dr. Ina Kuntze | K. Lindner/Geddes | Dr. E. Schmitt/Becker | Dr. J. Jansen/Maxx | Dr. J. Jansen/Maxx | Dr. S. Schmitt/Wassermann | Dr. M. Eickhoff/Steinwald | Dr. A. Steinhilber  
© Edukative/Photo (Brotku) | © Konrad/Photo (Brotchen Puri)



## Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel

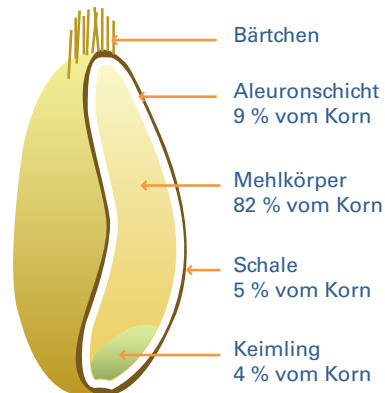
Unsere beschleunigte Lebens- und Arbeitswelt führt zu einem höheren Verzehr an stark verarbeiteten Lebensmitteln und Fertiggerichten sowie Snacks und Süßigkeiten. Diese Produkte enthalten oft viel Fett, Zucker oder Salz. Außerdem weisen sie häufig einen konzentrierten Energiegehalt auf (hohe Energiedichte), bei gleichzeitig wenig gesunden Inhaltsstoffen pro Kalorie (niedrige Nährstoffdichte). Nicht selten werden Farb- oder Konservierungsstoffe, Aromen oder ähnliches zugesetzt. Ein übermäßiger Verzehr von stark verarbeiteten Lebensmitteln kann zu Gesundheitsproblemen beitragen. Außerdem benötigen industrielle Verarbeitung, Transport und Verpackung eine hohe Menge Energie, wobei Schadstoffe freigesetzt und Wasser verbraucht werden. Darüber hinaus können durch den Verzehr von stark verarbeiteten (Fertig-)Produkten der Bezug zum landwirtschaftlichen Rohstoff und die Fertigkeiten des Selberkochens verloren gehen (2).

### **Gesundheit und Genuss**

Wir wollen wissen, was wir essen. Gering verarbeitete Lebensmittel enthalten zumeist wenig Fett, Zucker und Salz. Außerdem in der Regel mehr lebensnotwendige und gesundheitsfördernde Substanzen, weil diese bei der Lebensmittelverarbeitung oft vermindert oder abgetrennt werden. Dazu zählen Vitamine und Mineralstoffe, außerdem Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Zum Beispiel werden bei der industriellen

Herstellung von Weißmehl die nährstoffreichen Randschichten und der Keimling des Kornes weitgehend abgetrennt (Abb. 7). Bei Vollkornmehl wird hingegen das ganze Korn genutzt. Vollkornprodukte sind demnach gegenüber Weißmehlprodukten gesundheitlich vorteilhaft (Tab. 2) (2).

Abbildung 7: *Querschnitt eines Getreidekorns*





**Tabelle 2: Ausgewählte Inhaltsstoffe von 500 g Brot (Weizen) (nach 31)**

Inhaltsstoff	Wichtig für	Vollkornbrot		Weißbrot	
Vitamin B 1	... starke Nerven	1,15 mg	100 %*	0,45 mg	39 %*
Vitamin E	... gute Abwehr	4 mg	100 %*	3 mg	75 %*
Folsäure	... vitale Zellen	125 µg	100 %*	75 µg	60 %*
Magnesium	... aktive Muskeln	300 mg	100 %*	120 mg	40 %*
Eisen	... gesundes Blut	10 mg	100 %*	3,5 mg	35 %*
Ballaststoffe	... aktiven Darm	42 g	100 %*	15 g	36 %*

\* Hinweis: Die Prozentangaben beziehen sich auf die größtmöglichen Mengen an Inhaltsstoffen in Brot (Vollkornbrot = Maximum).

Außerdem enthalten gering verarbeitete Lebensmittel meist keine Zusatzstoffe (Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Aromen usw.). Die Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel bedeutet jedoch nicht, alles unverarbeitet bzw. roh zu verzehren. Ausgewogene Anteile an erhitzten und unerhitzten Lebensmitteln sind für eine gesunde Ernährung empfehlenswert. In Ausnahmefällen werden durch Verarbeitungsmaßnahmen auch wünschenswerte Inhaltsstoffe vermehrt, beispielsweise beim Ankeimen von Samen oder bei der Milchsäuregärung, z. B. Sauerkraut und Sauermilchprodukte (1, 2).

Schließlich können bei der bevorzugten Auswahl von Grundnahrungsmitteln aus der Landwirtschaft, die keine oder nur eine geringe industrielle Verarbeitung erfahren haben, Lebensmittelzusatzstoffe vermieden werden.

## **Schonung der Umwelt**

Was intensiver verarbeitet wurde, hat auch mehr Energie verbraucht und dadurch mehr Treibhausgase verursacht.

Beispielsweise ist der Energieaufwand für die Erzeugung von Trockenfrüchten wie Apfelringe 26-mal höher als der von frischen Äpfeln – die Menge der ausgestoßenen Treibhausgase ist 40-mal höher (jeweils 1 kg; Apfelringe sind durch Wasserentzug konzentriert) (32). Auch bei (Tief-)Kühlung und Erhitzung entstehen größere Mengen an Treibhausgasen (33). Beispielsweise verursachen tiefgekühlte Pommes frites bis zu 29-mal mehr CO<sub>2</sub>-Äquivalente als frische Kartoffeln (13). Durch den Kauf gering verarbeiteter Lebensmittel können nicht nur Energie und



Treibhausgase gespart werden, sondern auch viele Transportkilometer, die meist zwischen den einzelnen Verfahrensstufen liegen. Auch Zwischen- und Transport-Verpackungen werden vermindert. Außerdem wird weniger Wasser für die Produktion gebraucht.

## **Faire Wirtschaft**

Gering oder nicht verarbeitete Grundnahrungsmittel sind in der Regel preiswerter, weil kostenintensive Verarbeitungsschritte entfallen. Somit haben wir Verbraucherinnen und Verbraucher auch einen ökonomischen Vorteil. Dagegen sind Fertigprodukte, Süßigkeiten und Alkoholika teilweise unverhältnismäßig teuer – vor allem gemessen an ihrem fragwürdigen Gesundheitswert. Außerdem wird durch den Kauf von gering verarbeiteten Lebensmitteln die handwerkliche Verarbeitung durch kleinere und mittlere Betriebe gefördert. Bleibt die Wertschöpfung durch die Weiterverarbeitung bei diesen Betrieben, können deren Existenz gesichert und Arbeitsplätze in der Region erhalten bzw. neu geschaffen werden.

## **Soziale Gesellschaft**

Wer sich, seine Familie oder seine Freunde kulinarisch überraschen möchte, wird wohl kaum ein Fertiggericht auftischen. Mit frischen und natürlichen Lebensmitteln werden die sinnliche Wahrnehmung des Essens und die Wertschätzung der landwirtschaftlichen Rohprodukte gestärkt. Selbst Kochen fördert die Fähigkeiten der Nahrungszubereitung, die oft als mangelhaft beklagt wird oder ganz in Vergessenheit geraten ist. Gemeinsames Kochen in der Familie oder Gruppe kann Spaß machen und als soziales Gemeinschaftserlebnis wahrgenommen werden.