

Biolebensmittel Besser, gesünder, geschmackvoller?

**Haben Ökolebensmittel wertvollere
Inhaltsstoffe als konventionelle Produkte?
Fördern sie die Gesundheit und schmecken
dabei auch noch besser? Eine eindeutige
Antwort auf diese Fragen gibt es (noch) nicht.
Alleine auf diese Parameter kommt es aber
auch nicht an. Jeder, der sich bewusst
mit Ernährungsfragen auseinandersetzt,
landet ohnehin bald bei Bio.**

Von Carola Strassner

Prof. Dr. Carola Strassner
Fachhochschule Münster
Fachbereich Ökotropologie
Corrensstraße 25, D-48149 Münster
Tel. + 49 / 251 / 8365415
carola.strassner@a-verdis.com



Bio ist keine Eigenschaft, die sich nur auf die Qualität eines Endprodukts bezieht, sondern wird als Prozessqualität verstanden. Die Frage, ob Biolebensmittel besser, gesünder und geschmackvoller sind, wird in der Regel aus der Konsumentenperspektive gestellt, nicht aus der Verarbeitungs-, Anbau- oder Züchtungsperspektive. Trotzdem müssen wir uns mit diesen Attributen ähnlich auseinandersetzen wie mit dem Begriff Qualität. Selbst beim Endprodukt Biolebensmittel haben wir mehr als ein Produkt, wir haben eine große Lebensmittelpalette. Diese reicht von einfachen oder unverarbeiteten Ökoprodukten wie Äpfeln, über verschiedene Grade der Verarbeitung bis hin zu ganzen Speisen und Fertigprodukten. Die Frage könnte demnach auch lauten: Ist das Biolebensmittelangebot besser, gesünder oder geschmackvoller? Die Summe aller Bioprodukte hat sich mit der Zeit sehr stark verändert. Heute sind deutlich mehr Süßwaren, Knabberartikel, Limonaden und Fertigpizzas im Bioangebot zu finden als noch vor fünfzehn Jahren. Es wäre daher sehr spannend, das Ökosortiment heute mit der aktuellen Orientierungstabelle der Vollwert-Ernährung über Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl¹ zu bewerten.

Wertgebende und wertmindernde Stoffe

Häufig werden nur die Stoffe betrachtet, die den Wert eines Lebensmittels aus ernährungswissenschaftlicher Sicht steigern beziehungsweise mindern, wie Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe oder Cholesterin. Teilweise werden auch wertmindernde Stoffe berücksichtigt, die durch die landwirtschaftlichen Prozesse in Lebensmittel gelangen, beispielsweise Rückstände von Pflanzenschutzmitteln. Darüber hinaus ist der Kauf von Biolebensmitteln für manche Konsumenten ein Weg, den Einsatz von Gentechnik bei Pflanzen, Tieren oder Hilfsstoffen zu vermeiden. Auch geht es darum, Zusatzstoffe in den Lebensmitteln zu vermeiden oder doch zumindest die enthaltene Palette stark einzuschränken. Zu diesen Aspekten sind einige umfassende Analysen, meist Metaanalysen, verfügbar (FiBL, 2006; Soil Association, 2001; Dangour 2009; Velimirov 2003). Dass Bioprodukte nachweislich weniger Rückstände von Pflanzenschutzmitteln, weniger GVO-Spuren und niedrigere Nitratwerte als konventionelle Lebensmittel aufweisen, dürfte nicht weiter überraschen, ist dies doch bedingt durch die Anbauvorgaben. Die Einhaltung gesetzlicher Vorgaben zu überprüfen, ist eine Routine und regelmäßige Aufgabe der Lebensmittel- und Veterinärüberwachungsämter in allen Bundesländern. Die Ergebnisse sind öffentlich zugänglich. Zugänglich sind ebenso die Resultate des BNN-Monitorings (Bundesverband Naturkost Naturwaren) für Obst und Gemüse: Bei der überwiegenden Mehrzahl der Proben fanden die Labore nicht einmal Spuren von Pflanzenschutzmitteln. Auch die Soil

¹ Einteilung in vier Wertstufen von „sehr empfehlenswert“ bis „nicht empfehlenswert“

Association bestätigt dieses Ergebnis (Soil Association, 2001). In seiner Literaturanalyse belegt der Anbauverband im Schnitt höhere Gehalte an Vitamin C, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen in verschiedenen Biolebensmitteln. Spätere Analysen bestätigten den eher höheren sekundären Pflanzenstoffgehalt, insbesondere für Flavonoide und Phenole (Dangour et al., 2009; Velimirov/Müller, 2003). Abgesehen von einigen Risikogruppen herrscht im deutschsprachigen Raum Europas keine ausgeprägte Nährstoffmangelsituation. Selbst wenn in Zukunft neue hochwertige Studien nachweisen sollten, dass Biolebensmittel signifikant mehr wertgebende Inhaltsstoffe enthalten als vergleichbare konventionelle, muss die Frage gestellt werden, welche Relevanz das für die Gesundheit des Einzelnen hat. Beispielsweise ist bei der hierzulande üblichen Mischkost kein Mangel an den oben genannten Mineralstoffen wahrscheinlich.

Einfluss auf die Gesundheit

Sind ökologische Essgewohnheiten gesünder? Dies nach aktuellen wissenschaftlichen Standards zu untersuchen, ist eine große Herausforderung. Gewöhnlich dauert es mehrere Jahrzehnte, um den gesundheitlichen Einfluss einer Ernährungsweise nachzuweisen. Wieso gibt es dann entsprechende Daten über vegetarisch lebende Bevölkerungsgruppen? Weil es Bevölkerungsgruppen gab und gibt, die sich für umfassende epidemiologische Studien eignen, wie die Siebente-Tags-Adventisten, eine Glaubensgemeinschaft, die strenge Lebensstilregeln über einen langen Zeitraum hinweg beachtet. Gleiches für einen „Öko-Esstil“ zu leisten, würde voraussetzen, eine Gemeinschaft zu finden, die seit vielen Jahren einen hohen, fast ausschließlichen Anteil an Biolebensmitteln konsumiert und sich auch sonst in vielen Lebensstilfaktoren ähnlich ist (z. B. Rauchverhalten). Ist dieser Untersuchungsansatz nicht möglich, kann man sich der Frage nach dem Ernährungs- und Lebensstil einer Gruppe auch auf andere Weisen nähern, beispielsweise über ihre Kaufgewohnheiten. Jüngst veröffentlichte Analysen von Daten der Nationalen Verzehrsstudie II haben ergeben, dass Biokäufer eine gemessen an gültigen Ernährungsempfehlungen günstigere Lebensmittelauswahl aufweisen als Nichtbiokäufer. Die günstigere Lebensmittelauswahl war ferner mit guten Ernährungskennntnissen sowie einem insgesamt gesundheitsbewussteren Verhalten gekoppelt (vgl. S. 19–21).

Schmeckt Bio besser?

„Über Geschmack lässt sich nicht streiten“ besagt eine Redensart. Das scheint im Fall der Biolebensmittel nicht ganz zu stimmen. Meinungsbildner wie Wolfram Siebeck, Journalist und Gastrokritiker, kommen zu dem Schluss, dass Biolebens-

Was von der gewohnten Sensorik abweicht, empfindet der Konsument zum Teil als unnatürlich oder künstlich.

mittel besser schmecken. Zunehmend bekannt sind außerdem Untersuchungen von *Stiftung Warentest* und *Ökotest* sowie die sensorischen Überprüfungen und Prämierungen der Deutschen Landwirtschaftsgesellschaft (DLG) auch für Ökoprodukte.

Die Wissenschaft möchte es aber genauer wissen: Mit dem inzwischen abgeschlossenen Forschungsprojekt für ein Ökogeschmackssiegel wurde ein sensorisches Bewertungsmodell für biologische Lebensmittel in Deutschland entwickelt. Naturkostläden und Produzenten stellten fest, dass Konsumenten herkömmlicher Lebensmittel biologische Produkte als sehr ungewohnt empfinden. Das, was von ihren gewohnten sensorischen Eindrücken abweicht, empfinden Konsumenten zum



■ Ist diese Biomöhre gesünder als ihr konventionelles Pendant? Eine Frage, die viele Konsumenten umtreibt. (Foto: fotolia/panther-foto)



■ Vitamin C, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe machen Gemüse und Obst so gesund. Haben Biolebensmittel noch mehr davon? (Foto: fotolia/ExQuisine)

Teil als unnatürlich oder künstlich. Wenn Menschen beispielsweise von Kind an den Geschmack von Vanillin gewohnt sind, kann es sein, dass sie diesen Geschmack als natürlicher empfinden als den echter Vanille.

Auf europäischer Ebene befasst sich das Ecropolis-Projekt seit Anfang 2009 für etwa drei Jahre mit den sensorischen Eigenschaften von Biolebensmitteln. In dem Projekt erarbeiten der BNN, das Forschungsinstitut für Biologischen Landbau (FiBL) und das Sensoriklabor des Forschungsdienstleisters ttz Bremerhaven gemeinsam mit fünf weiteren europäischen Ökoverbänden und Forschungseinrichtungen eine länderspezifische Übersicht der bevorzugten sensorischen Qualität für sechs Produktgruppen: Milchprodukte, Backwaren, Fleischprodukte, Öle, Tomatenprodukte und Äpfel. Dabei wird insbesondere der Frage nachgegangen, welchen Einfluss die gesetzlichen Vorgaben der Biolebensmittelproduktion (z. B. deutlich weniger Lebensmittelzusatzstoffe) auf die sensorische Qualität von Ökoprodukten haben. Aus diesen Forschungsprojekten sowie aus DLG-Erfahrungen geht bereits heute klar hervor, dass Tester von Bioprodukten speziell geschult werden müssen, damit ihr Urteil dem Produkt gerecht wird.

Verbraucher werden zu Ko-Produzenten

Seit einigen Jahren erscheinen in der Presse regelmäßig Berichte über Forschungsergebnisse zur Frage „Ist Bio besser?“ Diese werden dann gerne und umfassend von vielen interessierten Lesern in Online-Foren diskutiert. Auffällig ist dabei, dass die Fragen und präsentierten Ergebnisse stark polarisieren in Biobefürworter und -gegner. Beide Seiten greifen die präsentierten Ergebnisse und Schlussfolgerungen der Studien in der Regel jeweils in der Weise auf, dass sie am ehesten zu der eigenen, bereits geformten Meinung passen. Beantwortet eine Pressemeldung die Frage, ob Biolebensmittel gesünder sind, auf der Basis einer bestimmten Studie mit Nein, werden Bio-

gegner sich bestätigt sehen und Biobefürworter kritisch hinterfragen, wer diese Studie finanziert hat oder wieso sie nicht dieses oder jenes Kriterium berücksichtigt hat – und andersherum. Diese Beobachtung ist nicht ungewöhnlich oder neu. Sie lässt sich mit der Theorie der kognitiven Dissonanz erklären: „Ein allen Menschen gemeinsames Motiv besteht darin, emotionale Unsicherheit zu vermeiden. Neue Informationen, die nicht ins bestehende Konzept passen, erzeugen Unsicherheit oder gar Verunsicherung. Die Theorie (...) beschreibt, dass Dissonanz vermieden und Konsonanz (Gleichklang) gesucht wird, um das ‚innere Gleichgewicht‘ herzustellen bzw. zu stabilisieren.“

Wie kommen wir also weiter? Sicher nicht mit dem alleinigen Versuch, eine eindeutige Antwort auf die Frage zu suchen, ob Biolebensmittel besser, gesünder und geschmackvoller sind. Vielmehr geht es darum, entsprechend der Ottawa-Charta der WHO zur Gesundheitsförderung, den einzelnen Menschen zu bewegen, sich für sein Wohlbefinden aktiv einzusetzen. Dieser partizipative Ansatz strebt ein hohes Maß an Selbstbestimmung für die Gesundheit an, der ebenso für die Ernährung gelten könnte und sollte. Schaffen wir es, Verbraucher in eine aktiv teilnehmende Rolle am Ernährungssystem zu bewegen – SlowFood nennt solche Konsumenten „Ko-Produzenten“ – geht damit automatisch eine Übernahme von Mitverantwortung einher. Der Weg zu Bio ist dann nicht mehr weit und ergibt sich fast von alleine. ■

► Eine vollständige Literaturliste kann bei der Autorin angefordert werden.

Literatur

- Dangour, A., A. Aikenhead, A. Hayter, E. Allen, K. Lock und R. Uauy (2009): **Comparison of putative health effects of organically and conventionally produced foodstuffs: a systematic review. Comparison of composition (nutrients and other substances) of organically and conventionally produced foodstuffs: a systematic review of the available literature.** Report for the Food Standards Agency, London
- FiBL (Hrsg.) (2006): **Qualität und Sicherheit von Bioprodukten. Lebensmittel im Vergleich (Dossier Nr. 4).** Abrufbar unter www.fibishop.org/shop/show.php?sprache=DE&art=1405
- Soil Association (Hrsg.) (2001): **Organic farming, food quality and human health. A review of the evidence.** Bristol House. Abrufbar unter www.soilassociation.org/LinkClick.aspx?fileticket=cY8kfP3Q%2BgA%3D&abid=388
- Velimirov, A., W. Müller (2003): **Die Qualität biologisch erzeugter Lebensmittel. Ergebnisse einer umfassenden Literaturrecherche.** BioAustria, Wien