

# WAS MICH (ER)NÄHRT!

Eva Metz' Kolumne zu gesundem Essen



# Wertvolle Lebensmittel

Natürliche Ernährung trotz steigender Lebensmittelpreise.

**A**ls ich letzte Woche einkaufen war, haben sich gleich zwei Kundinnen an der Kasse über die extrem gestiegenen Lebensmittelpreise beschwert. Die verunsicherte Verkäuferin hat versucht zu rechtfertigen, dass Qualität ja auch den Preis wert wäre. Vor dem Hintergrund dieser Entwicklung kann ich die empörten Kundinnen gut verstehen. In den letzten 3 Jahren sind die Kosten für Lebensmittel um knapp 30 Prozent gestiegen, nach Angaben der Verbraucherzentrale.

Gleichwohl ist die Aussage der Verkäuferin ebenfalls richtig, gute Ware muss wertgeschätzt werden. Hier erschließen sich zwei Fragen: Gibt es in Zukunft, qualitativ hochwertige Lebensmittel nur noch für den wohlhabenden Teil der Bevölkerung? Was sind wertvolle Lebensmittel?

In meinem Studium der Ernährungswissenschaft haben wir Studierenden vor 30 Jahren untersucht, welche wertgebenden Inhaltsstoffe Äpfel haben.

Den Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelement, und Ballaststoffe haben wir in diesem Rahmen untersucht. Dazu haben wir alte Apfelsorten mit neuen Apfelsorten verglichen.

Das Ergebnis war, dass die alten Apfelsorten von den regionalen Bäumen einen höheren Gehalt an wertgebenden Inhaltsstoffen hatten im Vergleich zu den neuen Sorten aus dem Supermarkt. Wenn ich im Herbst mit dem Rad unterwegs bin, kann ich beobachten, dass die „guten“ Äpfel oft von den Bäumen fallen und niemand interessiert sich dafür.

## Vorteile durch Ernährungskompetenz

In einer anderen interessanten Projektarbeit im Studium haben wir Studierenden uns damit beschäftigt, ob sich Familien mit geringen Einkommen überhaupt Bio-Lebensmittel leisten können. Die Familien, die das meiste Know-How im Bereich Ernährung hatte, waren klar im Vorteil. Diese Familien kannten sich in den Bereichen Einkaufen, Zubereiten, Kochen und Haltbar machen gut aus, sodass sie auch Bio-Lebensmittel in den Speiseplan integrieren konnten. Hier kamen auch die krummen Möhren und aussortierten Kartoffeln in den Topf. Aus Gemüse-Resten haben sie eine Gemüsebrühe hergestellt. Die Familien, die überhaupt keine Kenntnisse in diesen Bereichen hatten, waren klar im Nachteil.

Es ist sowohl eine Frage des Einkommens, ob „wertvolle“ Lebensmittel auf den Tisch kommen, als auch eine Frage von Wissen, Know How und Zeit.

Zum Thema Lebensmittelqualität und wertgebenden Inhaltsstoffen hat sich auch Dr. Stefan Hügel Gedanken gemacht und geforscht. In seinem Buch, „Die Mineralienwende“ zeigt er auf, dass die Bodenqualität wichtig ist. „Die Gesundheit des Bodens ist eng mit der Gesundheit des Menschen verbunden. Das Ausmaß dieses Zusammenhangs liegt auf der Hand, wird aber selten thematisiert. Hochwertige Nahrungsmittel können nur auf hochwertigen Böden wachsen und gedeihen.“

## Humusaufbau und Pflanzengesundheit

Das Buch ist ein echter Augenöffner, wie sehr wir von der Bodengesundheit und der Natur abhängig sind. Das Wichtigste dabei ist der Humusaufbau. Es gibt schon viele mutmachende Projekte, Bewegungen in diese Richtung, wie Permakultur, Agro-Forest, Waldgärten und die Regenerative Landwirtschaft – um nur einige zu nennen. Essbare Wildpflanzen, haben erstaunlich viele gute Inhaltsstoffe und könnten ebenso den Speiseplan bereichern. Hierfür begeistere ich mich gerade sehr und habe es zu meinem neuen Ausbildungsfeld gemacht.

Es ist auch möglich, den Garten ein bisschen zu „verwildern“ und die reichen Naturschätze dort anzusiedeln. Dann freuen sich der Mensch, die Tiere und die Natur. Das könnte ein wichtiger und nachhaltiger Beitrag zum Umwelt-, Arten- und Naturschutz sein.

HAUSHALTWAREN · EISENWAREN  
**KOCH**  
KG SEIT 1902

WERKZEUGE · EISENWAREN · SICHERHEITSTECHNIK  
GARTENGERÄTE · HEIMWERKERBEDARF  
HAUSHALTWAREN · KÜCHENHELFER  
ELEKTROKLEINGERÄTE

FRANKFURTER STRASSE 57 · 34121 KASSEL · TEL. 0561 21019  
INFO@EISENWAREN-KOCH.DE · WWW.EISENWAREN-KOCH.DE  
FACEBOOK.COM/EISENWARENKOCH