

Herausgeber: Sächsische Landesanstalt für Landwirtschaft
August-Böckstiegel-Straße 1, 01326 Dresden

Internet: WWW.LANDWIRTSCHAFT.SACHSEN.DE/LFL

Autorin: Cindy Reichenberg, Zwethau

Redaktion: Sächsische Landesanstalt für Landwirtschaft
Fachbereich Pflanzliche Erzeugung
Dr. Hartmut Kolbe
Telefon: 0341 / 91 74 - 149
Telefax: 0341 / 91 74 - 111
E-Mail: hartmut.kolbe@smul.sachsen.de (Kein
Zugang für elektronisch signierte sowie für verschlüsselte elektronische Dokumente)

Redaktionsschluss: Dezember 2002, Überarbeitung März 2007

Foto: Verein zur Förderung der gesunden
Ernährung und Diätetik (VFED) e.V., Aachen

Hinweis: Die Veröffentlichung steht ausschließlich im
Internet zur Verfügung.



Das Lebensministerium



Vollwert-Ernährung und Öko-Landbau

Wissenswertes über Bioprodukte
für den Verbraucher

Verteilerhinweis

Diese Informationsschrift wird von der Sächsischen Staatsregierung im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlhelfern zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für alle Wahlen.

Freistaat  Sachsen

Sächsische Landesanstalt für Landwirtschaft

1. Einleitung

Nicht nur für die Gesundheit spielen unsere Essgewohnheiten eine wichtige Rolle. Auch die Umwelt und Lebensqualität anderer Menschen – z.B. in den so genannten Entwicklungsländern – können davon beeinflusst werden, was bei uns auf den Tisch kommt. Mit der Vollwert-Ernährung besteht die Möglichkeit, ein höheres Maß an Gesundheit, Naturschutz und soziale Gerechtigkeit zu verwirklichen.

Neben sozialen Kontakten und einer ausreichenden Bewegung gehört auch die richtige Ernährung zu einer gesunden Lebensführung. Für eine Ernährung ist aber nicht allein die Auswahl der Lebensmittel wichtig, sondern auch ihre Herkunft und ihre Anbauweise. Sie kann die Qualität und damit auch den gesundheitlichen Wert der Nahrungsmittel wesentlich beeinflussen. Gesunderhaltende Lebensmittel stehen im engen Zusammenhang mit einer „gesunden“ Landwirtschaft. Vollwert-Ernährung und ökologische Landwirtschaft bedingen sich deshalb gegenseitig.

2. Die Grundsätze der Vollwert-Ernährung

- In der Vollwert-Ernährung gibt es keine Verbote, sondern nur Empfehlungen, und jeder kann seinen persönlichen Geschmack berücksichtigen
- Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel (überwiegend lakto-vegetabile Ernährungsweise)
- Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel (Lebensmittel so natürlich wie möglich)
- Reichlicher Verzehr unerhitzter Frischkost (etwa die Hälfte der Nahrungsmenge)
- Zubereitung genussvoller Speisen aus frischen Lebensmitteln, schonend und mit wenig Fett
- Vermeidung von Nahrungsmitteln mit Zusatzstoffen
- Vermeidung von Nahrungsmitteln aus bestimmten Technologien (wie Gentechnik, Food Design, Lebensmittelbestrahlung)
- Möglichst ausschließliche Verwendung von Erzeugnissen aus anerkannt ökologischer Landwirtschaft (nach den Richtlinien der ökologischen Anbauverbände oder der EU-Bio-Verordnung)
- Bevorzugung von Erzeugnissen aus regionaler Herkunft und entsprechend der Jahreszeit

- Bevorzugung unverpackter oder umweltschonend verpackter Lebensmittel
- Vermeidung bzw. Verminderung von Schadstoffemissionen und der Schadstoffaufnahme durch Verwendung umweltverträglicher Produkte und Technologien
- Verminderung von Veredelungsprodukten durch geringeren Verzehr tierischer Lebensmittel
- Bevorzugung landwirtschaftlicher Erzeugnisse, die unter sozial verträglichen Bedingungen erzeugt, verarbeitet und vermarktet werden (u.a. fairer Handel mit Entwicklungsländern)

3. Die wichtigsten Empfehlungen für die Vollwert-Ernährung

Reichlicher Verzehr	Mäßiger Verzehr	Geringer Verzehr
<ul style="list-style-type: none">• Vollkornprodukte• Gemüse und Obst• Kartoffeln• Hülsenfrüchte• Kräuter- oder Fruchtee• Gewürze und Kräuter	<ul style="list-style-type: none">• Nüsse, Ölsamen• Butter, kaltgepresste Öle• Milch und Milchprodukte• Jodiertes Salz	<ul style="list-style-type: none">• Auszugsmehlprodukte• Konservierte Lebensmittel• Isolierte Zucker• Fleisch- und Wurstwaren• Eier, raffinierte Fette• Alkohol, Kaffee, schwarzer Tee• Kochsalz

Quelle: nach KOERBER et al. (2004)

4. Der vollwertige Speisenplan

Genießen Sie reichlich **Obst und Gemüse** der jeweiligen Jahreszeit – einen großen Teil davon als Frischkost. Frisches Obst und Gemüse sättigt sehr gut, liefert aber nur wenig Energie. Besonders günstig ist es, wenn vor jeder Hauptmahlzeit ein Frischkostsalat gegessen wird. Bringen sie wieder öfter Gerichte mit **Kartoffeln und Hülsenfrüchten** auf den Tisch. Zu Unrecht haben Kartoffeln das Image eines Dickmachers, fettreich sind lediglich Kartoffelerzeugnisse wie Pommes frites, Kroketten oder Chips.

Bevorzugen Sie **Getreide und Getreideprodukte** wie Brot, Brötchen, Gebäck oder Nudeln aus Vollkorn. Vollkornprodukte sind neben Obst und Gemüse die wichtigsten Lieferanten für Ballaststoffe. Im Magen-

Darm-Trakt wirken Ballaststoffe wie ein Schwamm, der sich voll Wasser saugt und somit das Volumen des Speisebreis vergrößert. Dadurch fühlt man sich länger satt. Das größere Volumen regt die Darmmuskulatur an, wodurch der Transport des Speisebreis normalisiert wird. Verstopfung ist bei einer ballaststoffreichen Ernährung kein Thema mehr.

Essen Sie weniger Fett, aber verwenden Sie qualitativ hochwertige **Fette und Öle** wie kaltgepresste, unraffinierte Speiseöle, Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarinen mit hohem Anteil an Kaltpressöl. Fett gibt einen guten Geschmack an Speisen und ist notwendig, um fettlösliche Vitamine aus der Nahrung für unseren Körper zugänglich zu machen. Fett liefert aber sehr viel Energie, daher sollte es nur maßvoll verwendet werden. Versteckte Fette sind in Fleisch- und Wurstwaren, Käse, Knabber- und Süßwaren enthalten.

Verzehren Sie täglich **Milch und/oder Milchprodukte**. Milch gilt aufgrund ihres Energie- und Nährstoffgehalts als Lebensmittel und nicht als Getränk. Fettreiche Milchprodukte sollten das Essen nur in kleinen Mengen verfeinern. Auch Käse enthält reichlich Fett und sollte daher nur in Maßen verzehrt werden. Sauermilchprodukte sind Joghurt, Kefir, Buttermilch und Dickmilch. Sie sind fettarm und gut bekömmlich, weil Milchzucker in Milchsäure umgewandelt wird. Milchsäure hat einen positiven Einfluss auf die Darmflora und trägt dazu bei, dass die Mineralstoffe Calcium und Eisen besser vom Körper aufgenommen werden.

Wenn überhaupt gewünscht, verzehren Sie nur gelegentlich **Fleisch, Fisch und Eier**, z.B. bis zu zwei Stück bzw. Portionen pro Woche. Ein Zuviel an Fleisch und anderen tierischen Lebensmitteln führt zu ernährungsabhängigen Krankheiten wie z.B. Arteriosklerose oder Gicht durch Purine und Cholesterin. Als **Getränke** eignen sich ungechlortes Trinkwasser, natürliches Mineralwasser, Quellwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte. Sie sollten nur gelegentlich und nicht in größeren Mengen Fruchtnektar, Bohnenkaffee, schwarzen Tee, Bier und Wein zu sich nehmen. Nicht empfehlenswert sind Fruchtsaftgetränke, Limonaden, Colagetränke, Instantkakao, andere Instantgetränke sowie Spirituosen.

Verwenden Sie frische oder getrocknete **Kräuter und Gewürze**. Diese bringen Geschmack und Abwechslung ins Essen, regen den Speichelfluss an, fördern die Verdauung oder wirken Blähungen

entgegen. Wenn Sie Kräuter und Gewürze vielseitig und phantasievoll einsetzen, können Sie die Zufuhr von Kochsalz senken. Zum sparsamen Salzen sollten Sie jodiertes Meer- oder Kochsalz einsetzen, denn über jodhaltige Lebensmittel allein ist der Bedarf heute nicht mehr zu decken.

Zum **Süßen** geeignet ist frisches, reifes Obst oder in geringen Mengen nicht wärmeempfindlicher Honig bzw. ungeschwefeltes, eingeweichtes Trockenobst. In geringen Mengen können Sie auch Fruchtdicksäfte, Vollrohr- bzw. Vollrübenzucker oder Rübensirup verwenden. Der typische Eigengeschmack führt dazu, dass weniger gesüßt wird. So kann die Geschmacksschwelle für Süßes herabgesetzt werden und die natürliche Süße vieler Lebensmittel wird wieder wahrgenommen.

5. Schonend zubereiten – gewusst wie

Waschen Sie Obst und Gemüse kurz und gründlich vor dem Zerkleinern, das vermindert die Vitamin- und Mineralstoffverluste. Weil Mineralstoffe und die meisten Vitamine wasserlöslich sind, sollten Sie Frisches nicht im Wasser liegen lassen.

Lassen Sie Zerkleinertes nicht lange offen liegen, auch Licht und Sauerstoff können Vitamine zerstören. Kleingeschnittenes Obst und Gemüse bieten dafür reichlich Angriffsfläche. Bereiten Sie deshalb den Salat erst kurz vor dem Essen zu. Garen Sie Gemüse kurz im zugedeckten Topf mit wenig Wasser oder Fett, denn beim Kochen in Wasser werden viele wichtige Inhaltsstoffe aus dem Gemüse herausgeschwemmt. Verwenden Sie das Kochwasser mit, z.B. als Grundlage für eine Suppe oder Soße.

Garen Sie im Dampfdrucktopf nur Lebensmittel mit einer langen Gardauer, z.B. Hülsenfrüchte oder ganze Getreidekörner. Sonst werden durch den Druck in diesem Topf wertvolle Inhaltsstoffe zerstört. Vermeiden Sie das Warmhalten und Aufwärmen von Speisen. Falls ein Aufwärmen notwendig ist, sollten Sie die Speisen rasch abkühlen und erst vor dem Verzehr wieder erwärmen.

6. Tipps zur Umstellung

Führen Sie ihre Umstellung auf Vollwert-Ernährung sanft durch, geben Sie ihrem Organismus genug Zeit und damit eine Chance für die Umstellung. Planen Sie die Änderungen vom Bekannten zum Unbekannten, vom Gewohnten zum Neuen ganz langsam, lassen Sie

sich dabei von Ihrem Wohlbefinden leiten. Achten Sie auf Ihren Körper, was ihm bekommt und was er nicht so gut verträgt. Als Reihenfolge bei der Umstellung auf die Vollwert-Ernährung haben sich folgende Schritte bewährt:

- Essen Sie zunächst mehr frisches Obst und Gemüse – als Salat vor dem Essen sowie als Zwischenmahlzeit. Die Durchgangszeit der Speisen vom Verzehr bis zur Ausscheidung sollte etwa 24 Stunden betragen – plus minus acht Stunden. Dies können Sie selbst sehr einfach mit einer Portion Blaubeeren überprüfen.
- Vermindern Sie anschließend Ihre Fettaufnahme, indem Sie fettarme Speisen bevorzugen. Achten Sie auf die Qualität des Fettes und verzehren Sie mehr pflanzliche als tierische Fette. Der zu hohe Fettkonsum ist der folgenschwerste Fehler, der in der heutigen Ernährung gemacht wird. Hier lohnt sich eine Umstellung der Essgewohnheiten besonders.
- Essen Sie jetzt mehr Vollkornprodukte, das optimiert die Versorgung des Körpers mit Nähr- und Ballaststoffen. Empfehlenswert ist es, gleichzeitig weniger Zucker und zuckerhaltige Produkte zu verzehren, da es sonst zu Unverträglichkeiten in Form von Blähungen kommen kann.
- Verringern Sie nun Ihre Fleisch- und Wurstportionen. Der Verzehr von Fleisch in guter Qualität ist unproblematischer als der von den meisten Wurstwaren. Denn sie enthalten oft viel Fett, Kochsalz, Phosphat und andere Zusatzstoffe.
- Zuletzt können Sie eine Frischkornmahlzeit in Ihren Speiseplan einführen. Frischkornmahlzeiten kräftigen zusätzlich das Verdauungs- und Immunsystem und liefern nebenbei eine optimale Nährstoffzusammensetzung. Stellen Sie Ihre Ernährung jedoch nicht von heute auf morgen um, sonst wird Ihr Darm überfordert.

7. Wo erhält man Bio-Produkte?

Bio-Produkte stammen aus einer besonders nachhaltigen, umwelt- und tiergerechten Form der Landwirtschaft. Der **biologische** bzw. **ökologische Landbau** ist gekennzeichnet durch weitgehend geschlossene Nährstoffkreisläufe, den Verzicht auf chemisch-synthetische Dünge- und Pflanzenschutzmittel, eine vielfältige Fruchtfolge und eine artgerechte Tierhaltung. Bio-Produkte werden in folgenden Verkaufsstellen angeboten:

- Ab-Hof-Verkauf eines landwirtschaftlichen Erzeugers oder Verarbeiters
- Zustellung (Abo-Kiste an Endverbraucher)
- Verkaufswagen oder Marktstand von Direktvermarktern bzw. handwerklichen Lebensmittelherstellern zu bestimmten Zeiten auf Wochen- oder Ökomärkten
- Gaststätte, Restaurant, z. T. Betriebskantine
- Naturkostladen, Reformhaus, Verbrauchergemeinschaften
- Supermarkt, Discounter
- Bäckerei, Metzgerei
- Feinkostladen, Drogeriemarkt
- Internet, z.B.: <http://oekolandbau.de/verbraucher/>

Einen „Einkaufsführer für ökologische Lebensmittel in Sachsen“ können Sie im Internet abrufen:

www.landwirtschaft.sachsen.de/wu/Landwirtschaft/LfL/inhalt/4988.htm

Und wo „Öko“ oder „Bio“ drauf steht, ist auch „Öko“ bzw. „Bio“ drin. Das Bio-Siegel gibt Sicherheit für ökologische Lebensmittel.



8. Was tun, wenn die Kasse knapp ist?

Kaufen Sie lagerfähige Produkte wie Getreide, Öl, Nudeln, Flocken, Honig, Nüsse, Kartoffeln, Zwiebeln, Möhren und Saft in größeren Mengen ein. In großen Gebinden sind die Waren preiswerter, besonders wenn Sie diese direkt vom Erzeuger beziehen.

Erkundigen Sie sich, ob es in Ihrer Nähe einen Ab-Hof-Verkauf gibt. Beim Bio-Bauern, Imker oder Winzer sind die Produkte meistens günstiger als im Laden. Halten Sie auch Ausschau nach Direktvermarktern, wenn Sie ohnehin unterwegs sind. Und nutzen Sie die Gelegenheit, sich gleich mit Vorräten einzudecken.

Einige Produkte lassen sich relativ schnell und für wenig Geld selbst herstellen, z.B. Joghurt, Kekse, Kuchen und Brotaufstriche. Nutzen Sie Sonderangebote. Einige Naturkostläden, Reformhäuser und Supermärkte haben regelmäßig einige Biowaren reduziert. Richten Sie Ihren Speiseplan nach günstigen Angeboten, aber lassen Sie sich nicht dazu verleiten, etwas zu kaufen, das Sie eigentlich gar nicht benötigen.

Nehmen Sie Ihre Verpflegung mit, anstatt viel Geld für belegte Brötchen und Getränke beim Bäcker, Kiosk oder in der Bahn zu investieren. Dafür gibt es praktische Behältnisse wie Thermoskannen, Getränkeflaschen und Brotdosen. Reduzieren Sie den Konsum von Fleisch und Fleischprodukten zugunsten von pflanzlichen Lebensmitteln, denn sie sind im Preis wesentlich günstiger.

9. Weiterführende Informationen

AID (2000): Vollwert-Ernährung – genussvoll, gesund, ökologisch, sozialverträglich. Auswertungs- u. Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft u. Forsten Nr. 3353, Bonn, <http://www.aid.de>

AID (2006): Lebensmittel aus ökologischem Anbau. Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Nr. 1218, Bonn, <http://www.aid.de>

BÖLW (2006): Nachgefragt: 25 Antworten zum Stand des Wissens rund um Öko-Landbau und Bio-Lebensmittel. Bund Ökologischer Lebensmittelwirtschaft, Berlin

JANSEN, B. & A. HOPPE (2002): Ökologischer Landbau – wie, was, warum? Sächsisches Ministerium für Umwelt und Landwirtschaft, Öffentlichkeitsarbeit, Dresden

KOERBER, K. von, Th. MÄNNLE & C. LEITZMAN (2004): Vollwert-Ernährung – Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung. Haug, Stuttgart

STIFTUNG ÖKOLOGIE & LANDBAU (SÖL) & VERBAND FÜR UNABHÄNGIGE GESUNDHEITSBERATUNG (UGB) (2001): Vollwert-Ernährung und Öko-Landbau – eine Einführung in die

ökologische Agrar- und Esskultur. Ökologische Konzepte Nr. 89, Stiftung Ökologie & Landbau, Bad Dürkheim