



Qualität und Vitalität von Lebensmitteln



Foto: Biobüffet, BLE, Thomas Stephan

Lebensmittel erhalten uns am Leben. Wir nehmen mit Lebensmitteln Stoffe und (Lebens-) Energie auf. **Ein frisch gekochtes duftendes Gericht nährt Körper, Seele und Geist.** Wir können die darin enthaltenen Nährstoffe gut verdauen und es gibt uns wieder Energie für die nächsten Stunden. Dank Informationen werden wir kompetenter in der Beurteilung, welche Lebensmittel eine gute Qualität haben. **Urteilen Sie selbst über die Qualität und Wirkung der Lebensmittel und Speisen:**

Was beinhaltet mehr Ernährungsqualität? Schonend verarbeitetes Vollkornbrot oder Weissbrot vom Supermarkt?

Brot aus frisch und schonend gemahlenem Vollkorngetreide (Steinmühle), mit langer Teigführung (d.h. der Teig geht mehrere Stunden). Oder: Brot aus Weissmehl, das in einer modernen Mühle beim Mahlen hohen Temperaturen ausgesetzt ist, in einer Backstrasse vorgebacken, tiefgekühlt, und in einer Supermarktfiliale ausgebacken wurde.



Was gibt uns mehr Energie für den Tag im Winter?

Ein warmes Porridge aus Haferflocken, Birne, gewürzt mit etwas Vanille und Zimt, dazu Haselnüsse.
Oder: Kaltes Müsli aus rohen Flocken, mit Joghurt, Nüssen und Südfrüchten?
Ein warmer Tee oder ein Orangensaft?

Welches Getreide enthält mehr Lebenskraft?

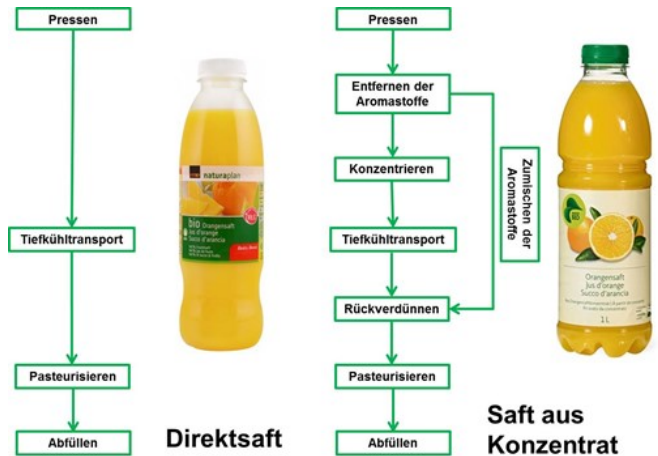
Weizen aus Bioanbau, mit organischem Dünger langsam gewachsen, zweimal mit einem Bioschädlingsbekämpfungsmittel gegen einen Pilz besprüht. Oder:
Weizen aus konventionellem Anbau, mit Kunstdünger zu schnellem Wachstum gebracht, dafür mit Halmverkürzer niedrig gehalten, sechsmal mit Insekten- und Pilzgiften und Unkrautvertilgern besprüht. In der Lagerhaltung mit Schädlingsbekämpfungsmitteln begast.





Frischer, unverdünnter oder rückverdünnter Saft?

Bio Suisse und Demeter verlangen eine möglichst schonende Verarbeitung der Lebensmittel. Das nebenstehende Schema (von R. Bickel, FiBL) zeigt am Beispiel von Orangensaft, welche Verarbeitungsschritte bei Knospe (Marke von Bio Suisse) erlaubt sind und welche bei Migros-Bio Orangensaft. Dies hat auch eine Auswirkung auf den Geschmack: In einer Degustation im Seminar Biolebensmittel und nachhaltige Ernährung haben die Teilnehmenden den Direktsaft als besser beurteilt.



Tofu. Foto: Pixabay



Texturiertes Soja. Foto: Prozesstechnik-online.de

Ist sogenanntes texturiertes Sojaweiiss gesund?

Zur Herstellung von Tofu werden Sojabohnen gemahlen, eingeweicht, aufgekocht und Feststoffe ausgesiebt. Die entstandene Sojamilch gerinnt durch Zugabe von Salzen oder Säuren. Es entsteht ein Eiweisskuchen, welcher dann zu Tofu gepresst wird. Für texturiertes Tofu wird Eiweiss aus der Sojabohne isoliert, entfettet und in sogenannten Extrudern unter hohem Druck und Wärmezugabe (bis 250 Grad) strukturiert. Texturiertes Eiweiss hat eine fleisch-ähnliche Konsistenz und wird für Fleischersatzprodukte wie Sojaschnitzel verwendet. Oft werden noch Zusatzstoffe wie Bindemittel und Aromen zugefügt.

Für eine gesunde Ernährung sind qualitativ gute Lebensmittel notwendig, mit folgenden Eigenschaften:

- Möglichst frisch, naturbelassen, schonend verarbeitet und bekömmlich zubereitet
- Möglichst wenig künstliche Zusatzstoffe
- Regionale und saisonale Lebensmittel entsprechen unseren Bedürfnissen mehr als importierte Produkte. Zum Beispiel wärmt Kürbis und Kohl, Tomaten kühlen jedoch den Körper.
- Gekochte Gerichte geben uns mehr Energie als Rohes. In unseren Breitengraden mit einem halben Jahr Winter müssen wir dem Körper Wärmeenergie zuführen. Das heisst nicht, dass man gar nichts mehr Rohes essen soll. Etwas Rohkost zu jeder Mahlzeit ist gut für die Zufuhr von Vitaminen, Fettsäuren und Faserstoffen, die wir auch benötigen. Das kann zum Beispiel sein: Sanddornsaft zum warmen Porridge am Morgen, einen kleinen Saisonsalat am Mittag und eine Frucht am Nachmittag oder Abend.
- Biologische, natürlich gewachsene Lebensmittel enthalten mehr Vitalität als konventionelle Produkte. Zum Thema „Ist Bio besser?“ erfahren Sie mehr im nächsten Newsletter.

Karin Nowack, 12.1.2015

Fotos: wenn nicht anders vermerkt: Pixabay; Abbildung Orangensaft: Regula Bickel, FiBL

Karin Nowack
Dipl. Natw. ETH Umweltnaturwissenschaftlerin
Zert. Ernährungsberaterin TCM

Nachhaltige und gesunde Ernährung
CH-5000 Aarau - Schweiz
www.karin-nowack.ch post@karin-nowack.ch