

Interview mit Dr. Karl von Koerber

Sonntagsbraten oder fleischlose Küche?

Vegetarische bzw. vegane Ernährung findet immer mehr Anhänger. Wie ist diese Entwicklung gesamtgesellschaftlich zu bewerten und welche Rolle sollte Tierhaltung in der Landwirtschaft zukünftig spielen? NN befragte hierzu den Ernährungswissenschaftler Dr. Karl von Koerber, der seit vielen Jahren zum Thema "Nachhaltige Ernährung" forscht, lehrt und publiziert.

NN: Begrüßen Sie als Ernährungswissenschaftler die sich ändernden Essgewohnheiten vieler Menschen hin zu weniger Fleisch oder gänzlichem Verzicht auf tierische Nahrungsmittel?



Dr. Karl von Koerber

Foto: Dr. Friedhelm Mühleib

Dr. Karl von Koerber: Eine überwiegend pflanzliche Ernährung bringt uns deutliche ökologische, gesellschaftliche und wirtschaftliche Vorteile. Und auch aus gesundheitlicher Sicht ist ein Weniger an Fleisch, Eiern und Milch zu begrüßen, denn zahlreiche „Wohlstands“-Erkrankungen stehen im Zusammenhang mit zu reichlichem Konsum tierischer

Lebensmittel. Schwieriger wird es hingegen bei einem völligen Verzicht auf alle Lebensmittel tierischen Ursprungs – also einer veganen Ernährungsweise. Hier können Versorgungsempässe mit Nährstoffen wie Kalzium, Eisen, Zink, Jod, Vitamin D, Vitamin-B₂ und vor allem Vitamin-B₁₂ entstehen – beziehungsweise sich gegenüber der Allgemeinbevölkerung verstärken. Besonders bedenklich sind Unterversorgungen bei Säuglingen und Kindern. Der Vitamin-B₁₂-Bedarf lässt sich bei einer veganen Ernährung nicht durch einen angepassten Speiseplan decken, sondern nur durch angereicherte Lebensmittel und Zahncreme mit künstlichem Vitamin-B₁₂ ausgleichen – oder durch Nahrungsergänzungsmittel. Damit würden wir uns jedoch von einer angestrebten natürlichen Ernährung entfernen.

NN: Sie raten also nicht grundsätzlich von tierischen Lebensmitteln ab?

Dr. Karl von Koerber: Wir müssen hier differenzieren. Der Verzehr tierischer Lebensmittel in großen Mengen trägt stark zum Treibhauseffekt bei und erschwert wegen der sehr großen Landwirtschaftsflächen zur Futterproduktion die globale Nahrungsvorsorgung. Über ein Drittel der weltweiten Getreideernte wird heute verfüttert, von der bei der Umwandlung in tierische Lebensmittel etwa 70-90 Prozent der Nahrungskalorien durch „Veredelungsverluste“ verloren gehen. Diese Nahrungsverschwendung können bzw. sollten wir uns angesichts von weltweit über 800 Millionen hungriger Menschen nicht mehr leisten!

Aber Wiederkäuer wie Rinder, Schafe und Ziegen sind – anders als Schweine und Geflügel – nicht auf Getreide- und Sojafutter angewiesen und können für uns Menschen nicht verwertbares Gras in hochwertige Lebensmittel wie Milch und Rindfleisch umwandeln. Dafür prägen wir den Begriff „Veredelungsgewinne“. Wiederkäuer sind somit keine Nahrungskonkurrenten des Menschen. Vorhan-

denes Dauergrünland wäre ohne sie zur Lebensmittelproduktion kaum nutzbar – wodurch die Überwindung des Welthungers noch schwieriger würde: circa 70 Prozent der weltweiten landwirtschaftlichen Nutzfläche ist Grünland! Es bindet außerdem CO₂ aus der Atmosphäre im Boden und trägt somit zu einer Begrenzung des Klimawandels bei.

Es kommt aber noch ein weiterer Aspekt zum Tragen: Wie können wir auch in Zukunft unsere Böden ausreichend mit Stickstoff versorgen? Noch setzt die konventionelle Landwirtschaft überwiegend chemisch-synthetische Stickstoffdünger ein, die unter sehr hohem Einsatz fossiler Energiequellen wie Erdöl hergestellt werden. Doch die Erdölvorräte gehen allmählich zur Neige und fossile Energieträger werden langfristig wesentlich teurer, Alternativen sind also gefragt. Der Öko-Landbau ist bereits heute unabhängig von den „Erdöl-Düngern“ und setzt stattdessen natürliche Stickstoffdünger ein, die auf Kompost, Gründüngung mit Leguminosen und Mist/Gülle aus der Tierhaltung basieren. Durch die flächengebundene Tierhaltung passt die Menge des Mistanfalls mit dem Düngbedarf der Futterpflanzen zusammen, ein völliger Verzicht auf Tierhaltung würde daher im Öko-Pflanzenbau zur Unterversorgung und langfristig zur Verödung der Böden führen.

Letztendlich ist es wichtig, dass wir insgesamt weniger Fleisch, Wurst, Milch und Eier essen, aber dafür in hoher Qualität – bevorzugt aus Öko-Tierhaltung, besonders nach den strengeren Richtlinien der Öko-Verbände. Für diejenigen, die weiterhin Wert auf Fleisch legen, kann der früher übliche „Sonntagsbraten“ eine gute Richtschnur sein, also beispielsweise einmal in der Woche ein Gericht mit Fleisch und eventuell ab und zu mal etwas Wurst. Ganz „fleischlos“ muss die Küche also auch nicht sein.

NN: Die Lebensmittelverarbeitung bietet uns eine immer größere Auswahl an veganen Fertigprodukten an. Wie bewerten Sie diese Entwicklung und welche Rolle kann diese in unserer Ernährung spielen?

Dr. Karl von Koerber: Mit traditionellen Produkten wie Tofu, Seitan, Tempeh und Lupinen können fleischähnliche Mahlzeiten gestaltet werden – und sie ermöglichen Abwechslung und neue Kreationen. Jedoch zeigt sich an neuen stark verarbeiteten Fertigprodukten, wie schwierig es ist, sich von alten Ernährungsgewohnheiten und unserer Ernährungskultur zu lösen. So versuchen Lebensmitteldesigner zunehmend, gängige Wurstsorten und Fleisch durch texturiertes Sojaprotein zu imitieren. Auch Käse-Imitate finden sich vermehrt. Hierzu sind aufwändige technische Verarbeitungsschritte notwendig, häufig verbunden mit einer Vielzahl von Zusatzstoffen und technisch bedingten Zutaten, teilweise sogar zugefügten Aromastoffen, die den Fleischgeschmack nachahmen sollen. Nicht alle veganen Lebensmittel können daher mit „gering verarbeitet“, „natürlich“ bzw. „gesund“ gleichgesetzt werden.

NN: Wie könnte eine nachhaltige Ernährungsweise in Zukunft aussehen?

Dr. Karl von Koerber: Eine überwiegend pflanzliche Kost, bestehend aus ökologisch, regional, saisonal und fair produzierten Lebensmitteln mit geringem Verarbeitungsgrad trägt dazu bei, die weltweiten Lebens- und Umweltbedingungen positiv zu beeinflussen. Denn hochwertige, nachhaltige Lebensmittel sind nicht nur Grundlage für gesunde Mahlzeiten und sinnlichen Genuss. Man fördert damit auch den Schutz von Umwelt und Trinkwasser, ein attraktives Landschaftsbild und den Tierschutz – sowie faire Wirtschaftsbeziehungen, soziale Gerechtigkeit, vor allem im globalen

ANZEIGE

Kontext, und eine Belebung der Ernährungskultur. Lebensmittel sind in den letzten Jahrzehnten aufgrund gestiegener Löhne und höherer Kaufkraft immer erschwinglicher geworden. Daher sollten die verständlicherweise in gewissem Umfang höheren Preise für Lebensmittel aus Öko-Anbau bzw. Fairem Handel nicht länger unüberwindbar sein. Die KonsumentInnen entscheiden mit darüber, was in vorgelagerten Gliedern der Produktionskette erfolgt, also ob sie sich nachhaltig entwickelt oder nicht. Das Wissen um diesen Mehrwert, verbunden mit entsprechendem Handeln, ist für viele ein großer persönlicher Gewinn – und eine lohnende Investition in die Zukunft.

NN: Wie kann der Öko-Landbau dazu beitragen, dass unsere Ernährung in Zukunft noch nachhaltiger wird?

Dr. Karl von Koerber: Eine Ernährung mit Lebensmitteln aus Öko-Landwirtschaft ist für die Umwelt verträglicher. Dies gilt für eine geringere Klimabelastung, niedrigere Schadstoffeinträge in die Umwelt sowie für eine Verbesserung der Bodenerhaltung und der Biodiversität. Zusätzlich sollten auch im Öko-Bereich durch eine Weiterentwicklung der Richtlinien Optimierungspotenziale, beispielsweise in der Tierhaltung, erschlossen werden. Ein höherer Gesundheitswert wird durch eine in der Regel schonendere Lebensmittelverarbeitung, den Ausschluss fragwürdiger Technologien wie Gentechnik und Lebensmittelbestrahlung, die starke Begrenzung von erlaubten Zusatzstoffen und die Vermeidung von Rückständen erreicht. Viele VerbraucherInnen und SpitzenköchInnen bevorzugen Öko wegen des intensiveren Geschmacks, besonders von landwirtschaftlichen Urprodukten wie Gemüse und Obst. Deshalb gilt es, mehr KäuferInnen und Käufer für Öko zu begeistern – auch in der Gemeinschaftsgastronomie.

NN: Welche Rolle kann der Öko-Landbau für nachhaltige, globale Lebensmittelversorgung in Zukunft übernehmen?

Dr. Karl von Koerber: Vorbildlich ist, dass die Öko-Verbände wegen der vorgeschriebenen überwiegend hofeigenen Futtererzeugung keine Import-Futtermittel aus sogenannten Entwicklungsländern einsetzen, in denen die Futtermittelproduktion in direkter Flächenkonkurrenz zur Nahrungsproduktion für die einheimische Bevölkerung steht. Außerdem stellte sich heraus, dass in den Ländern des globalen Südens angepasste, nachhaltige beziehungsweise ökologische Landwirtschaftsformen häufig höhere Erträge ermöglichen als konventionelle Bewirtschaftung – dies besonders bei den zahlreichen Kleinbauern und Kleinbäuerinnen, die den größten Teil der Weltnahrungsproduktion erzeugen.

Wenn Öko-Lebensmittel für den menschlichen Verzehr aus diesen Ländern zu uns importiert werden, sind sie vielfach nach den Kriterien des „Fairen Handels“ erzeugt, der den Menschen vor Ort durch höhere Löhne und ein gesundheitsverträglicheres Arbeitsumfeld eine bessere Überlebensgrundlage ermöglicht.

Weitere Informationen:

Dr. Karl von Koerber

Arbeitsgruppe Nachhaltige Ernährung
Beratungsbüro für Ernährungsökologie
Mutter-Teresa-Str. 20

81829 München-Riem

E-Mail: koerber@nachhaltigeernaehrung.de

Homepage: www.nachhaltigeernaehrung.de

Buchtipps zu diesem Thema finden Sie auf Seite: 65

Das Interview führte Ralf Alsfeld,
Naturland e.V.

Besucher- und Ausstellerservice

T 0511.874654-820 / info@biomessen.info / biomessen.info

Hier trifft sich die Branche.

Eintrittskarten über
Aussteller/ausstellenden
Großhandel. **Aktuelles
Ausstellerverzeichnis** im
Internet: biomessen.info

BioOst / Berlin
19. April 2015 • 9–17.30 Uhr
Halle 25 • bioost.info

BioWest / Düsseldorf
10. Mai 2015 • 9–17.30 Uhr
Halle 14 • biowest.info



ReformWelt
Fachmesse für
Reformwaren