

Hat unsere Nahrung heute weniger Inhaltsstoffe?

Auch 100 Jahre nach dem Landwirtschaftlichen Kurs von Rudolf Steiner hat das Thema Lebensmittelqualität an Aktualität nicht verloren. Der Einfluss von Boden, Düngung, Saatgut, aber auch von Klimaveränderungen auf die Inhaltsstoffe steht dabei immer wieder im Fokus. Die Frage ist, ob unsere heutigen Lebensmittel weniger lebenswichtige Inhaltsstoffe enthalten als früher.

In verschiedenen Studien, auf die sich zahlreiche Veröffentlichungen beziehen, ist ein deutlicher Rückgang bei den Inhaltsstoffen festzustellen. Hierbei wurden z.B. in Großbritannien Obst- und Gemüsesorten in den 1930er Jahren mit Proben aus den 1980er Jahren verglichen. Die jüngere Untersuchung zeigte dabei niedrigere Mengen an z.B.

Magnesium und Kupfer. Ähnlich die Ergebnisse einer Untersuchung aus den USA, die Gemüsesorten aus den Jahren 1950 und 1999 vergleicht. Auch hier wurde ein Rückgang u.a. bei Kalzium, Eisen und Vitamin C festgestellt.

Doch auch, wenn die Untersuchungen Rückgänge zeigen, ist damit die grund-



Weizen –weniger Inhaltsstoffe durch neue Sorten? Foto: AKE

sätzliche Frage nach den Inhaltsstoffen noch nicht geklärt. Denn die Zahlenbasis ist relativ dünn und die Qualität der Früchte, die untersucht wurde, unterschiedlich. Wie wurden die Pflanzen angebaut, auf welchen Böden, bei welchen Wetterbedingungen, welche Sorten, wann geerntet? All dies kann Einfluss auf die Inhaltsstoffe haben. Zudem haben sich die Untersuchungsmethoden geändert, so dass heutige Ergebnisse nicht einfach mit früheren Analysen vergleichbar sind.

Genauere Ergebnisse liefert Rothamstead Research. Hier werden in Großbritannien bereits seit 1843 Proben von Getreide, dem Boden, aber auch der Düngung erfasst. Die Ergebnisse beziehen sich also immer auf dasselbe Stück Land und den dort vor Ort herrschenden Bedingungen. Hier zeigt sich in einer Studie, dass sich beim Weizen der Gehalt an Mineralstoffen erst ab 1968 verringert hat und zuvor relativ stabil blieb. Der Rückgang war u.a. bei Magnesium und Kupfer zu verzeichnen.

Interessanterweise konnte im Boden kein Rückgang bei den Mineralien aufgrund der vorgenommenen Düngung festgestellt werden. Die Ursache könnte also bei der Pflanze zu finden sein. Rothamstead Research sieht den Rückgang denn auch im zeitlichen Zusammenhang mit neuen Weizensorten, die auf einen höheren Ertrag gezüchtet werden. Es scheint so zu sein, dass die Pflanzen mehr Kohlenhydrate ein-

lagern und weniger Mineralien. Die Ergebnisse beziehen sich allerdings nur auf Weizen.

Eine bio-dynamische Landwirtschaft, die einen gesunden Boden mit Pflanzenzüchtungen kombiniert, bei denen nicht nur die Menge im Fokus steht, könnte hier eine Antwort geben. Doch bei der Ernährung stellt sich nicht nur die Frage, welche Inhaltsstoffe die Lebensmittel haben, sondern auch, was gegessen wird und wie die Verarbeitung und Zubereitung erfolgen. Wie viele Nährstoffe wir aufnehmen, ist individuell und hängt von verschiedenen Faktoren ab. Zu betrachten sind hierbei auch Begleitstoffe, die mit verzehrt werden.

Nach Angaben des Deutschen Bauernverbands hat der Pro-Kopf-Konsum in Deutschland von Gemüse und Salat von 1900 bis 2022 um über 80 % auf 82 kg im Jahr zugenommen. Der von Obst immerhin um knapp 60 % auf 69 kg im Jahr. Deutlich rückläufig war hingegen der Konsum von Kartoffeln und von Brot.

Ein reiner Blick auf die Inhaltsstoffe einiger Lebensmittel gibt also noch kein vollständiges Bild, ob wir weniger Inhaltsstoffe zu uns nehmen. Die veränderten Ernährungsgewohnheiten, aber auch die Frische der Produkte, ihre Herkunft, die Anbaumethoden, die Sorten, aber auch die Zubereitung und hier der Trend zu stark verarbeiteten Produkten sollten mit beachtet werden. Da-

mit bleibt aber noch reichlich Raum für weitere Untersuchungen, auch im Hinblick auf den heutigen Bedarf an Nährstoffen. So dürfte er sich in den vergangenen Jahrzehnten durch einen veränderten Lebensstil, wie z.B. durch Stress, gewandelt haben.

Anmerkung: Unsere Ernährung heute und im Jahr 1900, Quelle: Deutscher Bauernverband, <https://de.statista.com/www.rothamsted.ac.uk>

Autorennotiz: Dr. Sönke Knop ist Volkswirt und selbständig im Bereich Finanzkommunikation tätig. Er ist leidenschaftlicher Hobby-Imker und hat die AKE Fortbildung mit dem Zertifikat abgeschlossen. Email: sknop@edicto.de



Fernkurse zu den Grundlagen der biodynamischen Landwirtschaft

Ziel der Fernkurse ist es, einen übersichtlichen Einblick in die Grundlagen der biologisch-dynamischen Landwirtschaft zu gewähren und zur praktischen Anwendung anzuregen. Dazu gibt es zwei modular aufgebaute Fernkurse – „Einführung in die Anthroposophie“ und „Der Landwirtschaftliche Kurs“. Benötigt werden ein PC und Internetanschluss. Mit Studienheften, ergänzenden Texten und Einsendaufgaben kann man bei freier Zeiteinteilung selbstständig arbeiten. Dabei stehen erfahrene Tutor:innen begleitend zur Seite. Anmeldung und Beginn sind jederzeit möglich. Die Dauer beträgt 4 bzw. 6 Monate, kann individuell variiert werden. Weitere Informationen unter www.biodyn-fernkurs.com

Arbeitsgemeinschaft für Biologisch-Dynamische Wirtschaftsweise im Westen e.V. Alfred-Herrhausen-Str. 44 58455 Witten Tel.: 02302-915218 Mail: info@demeter-im-westen.de