

## Qualität der Nahrung - was ist damit gemeint? oder Woran erkenne ich Qualität?

Das Gütesiegel „Bio“ oder die Handelsklassenbezeichnung ist oft nicht ausreichend, um ein Lebensmittel als qualitativ hochwertig einzustufen.

Die Handelsklasse bestimmt die Größe, Farbausprägung oder die Form eines Produkts, aber nicht die Qualität. Um z. B. die Handelsklasse I zu erreichen, braucht man oft einen hohen Pestizideinsatz zur Abwehr von Schädlingen.

Auch das Gütesiegel „Bio“ bezeichnet nur die Anbaumethode und nicht die Qualität oder den Geschmack des Produktes.

Wird z. B. im Bioanbau als Vorfrucht Raps (nitrathaltig) angebaut und untergeackert und danach Kartoffeln, die als Dünger viel Mist und Gülle brauchen (auch nitrathaltig), so kann es sein, dass Biokartoffeln mehr Nitrat enthalten, als herkömmlich angebaute Ware.

Außerdem können Keime oder Wurmbefall aus Mist und Gülle z. B. bei krebserkrankten Menschen zu Schädigungen führen, da deren Immunsystem bereits geschwächt ist.

### Worauf soll man also achten?

Um Qualität bei frischen (lebendigen) Lebensmitteln zu erkennen, ist es also wichtig, nicht nur auf die Handelsklasse oder auf das Biosiegel zu schauen, sondern auch darauf, wo das Produkt angebaut wurde, und ob es gerade Saison hat.

Ein Produkt ist nur so gut, wie die Bodenbeschaffenheit, das Wasser und das Licht, das es zum Wachsen braucht.

Eine polnische Biotomate im Winter zu erwerben, zeugt nicht nur von der Dekadenz unserer Gesellschaft, Hauptsache Tomaten, Hauptsache Bio, sondern auch von Unwissenheit. Ein Produkt, das hohe Energiekosten verursacht, viel Dünger benötigt und kaum Tageslicht bekommt, kann meist auch geschmacklich nicht überzeugen.

Es ist daher klug, Produkte von Anbaugebieten zu wählen wo sie auch normalerweise wachsen. Bei Tomaten (Tropengewächs) sind das südliche Länder. Dabei ist nicht nur der ökologische Aspekt (keine Heizkosten) von Bedeutung, sondern auch die Bodenbeschaffenheit (z. B. Lavagestein in Sizilien. Das Produkt hat durch die Pottasche des Lavagesteins wesentlich mehr Kalium)

In einigen südlichen Ländern und auch in Deutschland setzt man auf „integrierten Anbau“ und setzt Nützlinge gegen Schädlinge ein. Dies bedeutet: es werden möglichst keine Pestizide eingesetzt, was wiederum einen weiteren Schritt zu einem vernünftigen Umgang mit unserer Umwelt bedeutet.

Es ist mittlerweile wissenschaftlich belegt, dass qualitativ hochwertige Nahrung schneller satt und zufrieden macht. Die Qualität der Nahrung zu erhöhen bedeutet weniger Krankheiten, kein Übergewicht, mehr Lebensfreude, höhere Lebensqualität.

Ein Umdenken in der Gesellschaft ist dringend nötig. Denn Qualität kann man nicht in Dosen kaufen, es gibt sie nicht in Pulverform und auch nicht im Tetrapak.

Qualität bedeutet Frische, Lebendigkeit und guter Geschmack. Qualitativ hochwertige Nahrungsmittel sollen möglichst erntefrisch verzehrt werden, denn, dies liegt in der Natur der Sache, sie vergammeln schnell und verlieren dann auch rapide an Vitaminen und Mineralien.