

Kasten 23 Die Variationsbreite der Lebensmittel bei uns

Betrachten wir das Angebot in einem großen Lebensmittel-Supermarkt (und vergleichen dies gedanklich mit einem kleinen Krämerladen auf dem Lande vor einigen Jahrzehnten) dann werden Aussagen verständlich, wie: Noch nie gab es eine solche Fülle von Lebensmitteln. Es gibt auch keinen Kontinent, von dem wir nicht unser Nahrungsangebot bereichern können. Dazu nur einige Stichworte:

aus Europa – kommen aus dem Süden: Pizza, Spaghetti, Gyros
aus dem Westen: Camembert, Whisky
aus dem Norden: Knäckebrot, Aquavit
aus dem Osten: Kaviar, Wodka

aus Amerika – kommen die „Hamburger“ und Cola, aber auch argentinische Steaks

aus Asien – kommen viele Gewürze für die chinesisch/indische Küche, Bambus-Sprossen, Soya-Sauce, Tee

aus Australien – kommen Lammfleisch und Kiwi

aus Afrika – kommen Erdnüsse, Kakao und Kaffee.

Diese Listen sind fast beliebig zu verlängern.

Die Zahlen aus Amerika haben fast immer Rekordcharakter: So wurden für die USA 60.000 verschiedene Lebensmittel gezählt. 1928 hatte der größte Supermarkt in den USA 867 Lebensmittelprodukte in seiner Palette, heute sind es über 12.000.

(Quelle: G.T.T. Molitor: The Food Systems in the 1980's J. Nutrition Education 12 (2, Suppl. 1) 103-111 (1980))

Man kann aber auch feststellen, daß rund 3/4 und mehr der angebotenen Lebensmittel verarbeitete Produkte sind. Und betrachtet man dann einmal die Lebensmittelpalette, da fällt auf, daß ein großer Anteil von dieser überwältigend erscheinende Variationsbreite auf die geschickte, raffinierte Verarbeitung von relativ wenigen Grund-Lebensmitteln beruht.

Man kann sich die Tabellen über den Lebensmittel-Verbrauch in der Bundesrepublik – wie sie z.B. im Ernährungsbericht 1984 stehen – daraufhin ansehen. So ergibt sich folgendes:

	tägl. Zufuhr pro Kopf (in kcal)
Schweinefleisch	300
Milch (+ Käse, Butter)	250
Weizen	650-700
Kartoffeln	150
Zucker, Süßwaren	400
Alkohol	300

Es zeigt sich, daß rund 2000 kcal (oder 1/3 der täglichen Nahrung) aus nur 6 Grundprodukten bestehen. Wir verzehren die verschiedensten Variationen vom Schwein, als Kotelett, als Bratwurst; es gibt X Variationen von Milch, Joghurt, Käse und alles kommt von der Kuh; und so kann man sich die Brötchen-, Kartoffel-Chips-, Bonbon- und Schnaps-Vielfalt vor Auge führen.

Denkt man nun daran wieviele Pflanzen und Tiere potentiell eßbar sind – so kommt man auf einige Tausend. Betrachtet man dazu ein wenig unsere „Ernährungsgeschichte“, sieht man sich an, was der Markt für das gehobene Bürgertum anbot, was in Rezeptbüchern vor 100 Jahren stand, dann wird eine andere Art von Variationsbreite deutlich. Es wurde nicht nur ein „Standardhähnchen“ gegessen, sondern eine recht große Breite von Geflügel; es gab nicht nur „Standard-Fisch-Filet“ sondern viele Arten von Fluß-, Teich- und Seefischen; es gab nicht nur Weizen – sondern auch solche Getreidesorten, die jetzt im Zuge der „Blowelle“ wiederentdeckt werden: Grünkern, Dinkel, Hirse, usw. Es gab nicht nur den „Standard-Treibhaus-Salat“ und das „Standard-Gewürzbord“, sondern eine Vielzahl von Sammelpflanzen. So wurden kürzlich im AID-Verbraucherdienst an die früher 700 Sammelpflanzenarten erinnert, wie z.B. Brennessel, Gartenmelde, Giersch, Der Gute Heinrich, Löwenzahn, Wilde Malve und Taubnessel.

Sicher war diese Vielfalt beschränkt auf einen kleinen Bevölkerungskreis; aber die, die es sich auch damals leisten konnten, gut zu essen – haben mindestens ebenso abwechslungsreich getafelt wie heute. Entsprechende Festessenbeschreibungen bezeugen dies.

(Quelle: E. Dümmer – Wildgemüse.
AID-Verbraucherdienst 30 (5): 91-97 (1985))

Aus (OLT 094) Oltersdorf, U.: Zur Welternährungslage- die zwei Gesichter von Fehlernährung. aid-Verbraucherdienst, 30. Jg., Sonderdruck, erweiterte Neuauflage, (DIN A 4), Bonn, 1985, 101 S.