ZWISCHEN BILLIG UND BIO

«Wer kochen kann, isst mehr Gemüse»

Ist der Höhepunkt der Bio-Welle erreicht? Werden die Schweizer bald zu Insektenessern? Antworten gibt Christina Hartmann. Sie forscht an der ETH Zürich über Ernährungspsychologie und weiss, weshalb glutenfreie Produkte boomen.

Interview **Leila Chaabane** Fotos **Simone Gloor**

Wo waren Sie heute mittagessen, und was gab es?
Bis auf ein leckeres Brötchen mit Nüssen, das ich in der Cafeteria der ETH gekauft habe, hatte ich nichts. Später esse ich vielleicht noch einen Salat, den ich mitgebracht habe.

Haben Sie den Salat selbst zubereitet?
Nein, es ist ein Fertigsalat mit Bohnen und Mais aus der Migros. Ich kaufe den öfters, weil er mir sehr gut schmeckt.

Hätten wir dieses Interview auch beim Mittagessen im McDonald's mit Burger und Pommes führen können?
Ich hätte versucht, Ihnen eine Alternative vorzuschlagen, da ich kein Fleisch esse. Auch bin ich keine grosse Pommes-Esserin, und die Salate bei McDonald's wirken oft nicht frisch.

Die Umsatzzahlen von McDonald's sind 2014 zum ersten Mal seit 2002 international gesunken. Haben die Menschen genug vom Fastfood, oder leidet der Riese an seinem Gammelfleisch-Skandal in Asien?
Kurzfristig reagiert der Konsument auf Lebensmittelskandale wie Gammelfleisch oder Ähnliches. Aber langfristig hält diese Zurückhaltung nicht an. Vielen schmeckt Fastfood, und sie lassen sich nicht abschrecken. Ein weiteres Argument: Es ist bequem und schnell erhältlich.

Eine Ihrer Studien besagt, dass die Wahl der Lebensmittel von den Kochfertigkeiten beeinflusst wird.
Ja, die Studie zeigt, dass Personen, die kochen können, viel mehr Gemüse essen. Denn viele Gemüsesorten muss man zubereiten können. Wer zudem Freude am Kochen hat, ist bereit, den zusätzlichen Zeitaufwand auf sich zu nehmen. Berufstätige, die kochen können, greifen unter der Woche trotzdem gerne zu Fertigprodukten oder zu Gerichten, die schnell zubereitet sind, und nutzen das Wochenende zum Kochen.

Wer die Wahl hat, hat aber auch die Qual. Beispielsweise bei den Eiern: Da gibt es Bodenhaltung, Freilandhaltung, Bio-Eier, Eier aus dem In- und Ausland. Kennen die Käufer die Unterschiede?
Kaum. Alleine die vielen Bio-Labels können die meisten nicht voneinander unterscheiden. Man spricht gar von einem Label-Wald. Wer Bio-Produkte kauft, weil bio gerade in ist, versucht erst gar nicht, sich in den zahlreichen Angeboten zurechtzufinden. Wer sich wirklich für Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft interessiert, muss Zeit investieren, um die Grundsätze des jeweiligen Bio-Labels zu überprüfen, und zusätzlich Informationen einholen. Auf den Verpackungen stehen meist keine Angaben zu Herstellung, Tierhaltung, Fütterung oder zu einem allfälligen Antibiotika-Einsatz.

Das klingt sehr aufwändig.
Ja, ist es auch. Und oftmals haben die Konsumenten nicht die Zeit, all dies abzuklären. Deshalb lassen sich viele von Attributen leiten wie «natürlich» oder «grün». Beides assoziieren wir mit Natur.

Wie die neue Coca-Cola Life?

(Lacht.) Ja, genau. Ich finde aber die Farbwahl bei der neuen Cola schlecht. Das passt überhaupt nicht zum schwarzen Getränk. Aber mit dieser Farbe will die Firma Natürlichkeit suggerieren.

Noch vor einigen Jahren befanden sich in den Supermärkten Bio-Gemüse- und -Früchte in einer Ecke. Heute nehmen sie den besten Platz ein. Woher kommt dieser Wandel?
Ein Teil der Konsumenten ist umweltbewusster geworden und will mit gutem Gewissen einkaufen. Die Nachfrage hat dazu geführt, dass das Angebot im Bio-Bereich in den letzten Jahren stark angestiegen ist. Haben die Konsumenten mehr Auswahl, greifen sie eher zu. Einige Käufer bevorzugen bio auch, weil sie glauben, dass es gesünder sei und besser schmecke.

Stimmt das denn nicht?
Das kann man so pauschal nicht sagen. Bio-Lebensmittel sollten weniger oder gar nicht mit Pestiziden, chemischen Düngemitteln oder Antibiotika belastet sein. Das heisst, Bio-Obst und -Gemüse haben nicht unbedingt einen höheren Gehalt an Vitaminen oder sekundären Pflanzenstoffen als konventionell erzeugte Produkte. Der Geschmack von Bio-Lebensmitteln muss objektiv gesehen nicht unbedingt besser sein. Es kommt auch auf die verwendeten Sorten an. Wer sichergehen will, der pflückt im eigenen Garten. Denn nichts schmeckt besser als die selbst angebauten Lebensmittel.

Auch Kennzeichnungen wie laktose- oder glutenfrei sind immer mehr zu sehen. Auch auf Nachfrage der Konsumenten?
Laktosefreie Produkte sind in den letzten Jahren sehr bekannt geworden. Was mitunter dazu führen kann, dass Menschen ihre stressbedingten Verdauungsprobleme – ohne ärztliche Abklärung – auf milchzuckerhaltige Produkte zurückführen und laktosefreie Produkte kaufen. Weiter ist beispielsweise laktosefreie Milch leicht süsslich und schmeckt vielen besser. Die Welle der glutenfreien Ernährung kommt als Diättrend aus Amerika. Nur wenige Personen haben tatsächlich eine Glutenunverträglichkeit. Viele Frauen essen die Produkte als Diätstrategie in der Hoffnung, ihrem Körper und Gewicht etwas Gutes zu tun. Natürlich nutzen das die Hersteller.

Ist der Höhepunkt der Bio-Welle erreicht?
Die Zahl der Bio-Produkte wird nicht mehr so drastisch ansteigen wie in den letzten Jahren. Dafür werden Konsumenten wohl vermehrt darauf achten, Lebensmittel mit geringem ökologischem Fussabdruck zu kaufen, mehr saisonales Gemüse konsumieren und auf recycelbares Verpackungsmaterial Wert legen.

Wird sich vegane Ernährung weiterverbreiten?
Eine Umstellung auf eine vegane Ernährungsform ist am Anfang sehr aufwändig. Wer ganz auf tierische Produkte verzichten will, muss wissen, wie er alle Nährstoffe, die der Körper braucht, aufnehmen kann. Als Nebeneffekt setzen sich die Leute mit ihrer Ernährung auseinander, was gut ist. Auch wenn sie dann langfristig nicht vegan essen, so ist es doch begrüssenswert, wenn sie vegane Gerichte in ihren Speiseplan einbauen, denn diese sind sehr reich an guten pflanzlichen Nährstofflieferanten.

Trotz dieses Trends boomt auch das Geschäft der Discounter. Ein Zeichen dafür, dass billig nicht zwangsläufig ungesund sein muss?
Natürlich ist billig nicht zwangsläufig ungesund. Doch was wir günstig einkaufen, wurde günstig produziert. Massentierhaltung und die damit oftmals einhergehende schlechte Fleischqualität sind die Folgen davon. Wer immer Billigfleisch kauft, merkt nicht, dass er Qualitätseinbussen hinnimmt. Mitunter schmeckt es viel wässeriger. «Billig» sollte jedoch nicht mit «konventionell» hergestellten Lebensmitteln verwechselt werden.

«In Holland werde ich einen Insekten-Burger versuchen.»

Christina Hartmann, *29, forscht an der ETH Zürich im Bereich Ernährungspsychologie & Konsumentenverhalten. Nach ihrem Studium für Ernährungswissenschaften in Deutschland promovierte sie 2014 an der ETH Zürich. In ihrer Dissertation analysierte sie Daten einer Langzeitstudie (2011–2014) mit Fokus auf individuelle Faktoren, die das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Schweizer beeinflussen. Heute untersucht Christina Hartmann weitere Aspekte des Konsumentenverhaltens, wie beispielsweise die Wahrnehmung und Akzeptanz neuartiger Lebensmittel.*

Werden billig und bio weiterhin nebeneinander bestehen, oder wird eines überhandnehmen?

Beides bleibt auch in Zukunft. Denn es spricht unterschiedliche Bedürfnisse an. Ironischerweise hätten wir auch gar nicht genügend Lebensmittel, wenn sich alle nur noch mit Produkten aus ökologischer Landwirtschaft ernähren wollten.

Aldi setzt seit letztem Jahr mit dem neuen Schweizer Bio-Label «Nature Suisse Bio» auf Billig-Bio. Müssen die anderen Anbieter um ihre Kundschaft bangen?

Da spielt Aldi natürlich mit allen Komponenten, die den Konsumenten ansprechen: «Suisse, Bio, Natürlichkeit». Eine sehr gute Namensgebung. Ich denke, Aldi versucht damit, seine bestehenden Kunden zu halten. Getreu dem Glauben: Wer bei Aldi einkauft, wird auch Bio bei Aldi kaufen. Ich denke aber nicht, dass Aldi damit die Bio-Käufer von Migros oder Coop erreichen wird. Denn einkaufen ist auch ein Erlebnis, und das ist zwischen Pappschachteln nicht sehr bereichernd.

In Ihrer Studie stellen Sie fest, dass sich die Lebensmittelauswahl verändert, sobald Mann und Frau zusammenziehen. Was passiert?

Es gibt Studien, die belegen, dass der Mann langfristig von der Frau im gemeinsamen Haushalt profitiert und sich gesünder ernährt. Wir untersuchten, wie sich das Essverhalten im ersten gemeinsamen Jahr verändert. Dabei haben wir festgestellt, dass sich zunächst die Frau anpasst und sich ihr Fleischkonsum erhöht. Nach der Geburt des ersten Kindes steigt der Gemüsekonsum erheblich. Ob es daran liegt, dass sich die Frau gemeinsam mit dem Kind gesünder ernähren will oder ob sie eine Diät macht, konnten wir nicht genau eruieren.

Werden wir in Zukunft also mehr oder weniger Fleisch essen?

Der Fleischkonsum wird wohl nicht drastisch zurückgehen. Fleisch hat noch immer einen unglaublichen Symbolcharakter: Männlichkeit, Stärke, Energiespender, Wohlstand und Genuss, beispielsweise an warmen Sommerabenden mit Freunden beim gemeinsamen Grillen.

Was werden wir in 20 Jahren ausserdem essen?

Hoffentlich qualitativ hochwertige Produkte, auch, was ihre Herstellung betrifft. Sprich: geringer ökologischer Fussabdruck, tierfreundlich hergestellt unter Verwendung fair gehandelter Rohstoffe. Zudem favorisieren die Konsumenten diejenigen Lebensmittel, die sie bereits kennen. Neues hat es schwer. Dennoch: Ich bin gespannt, was für neue Produkte auf uns zukommen. Wie neue Grundstoffe als Alternative zum konventionell produzierten tierischen Protein. Zum Beispiel Sportriegel mit Insektenmehl oder Mikroalgen mit ihrem hohen Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen. Die Verbraucherakzeptanz solcher neuen Produkte gilt es noch zu erforschen, was wir unter anderem auch tun.

Im Sommer entscheidet der Bund, ob wir 2016 Heuschrecken und Mehlwürmer im Einkaufszentrum kaufen können. Werden die Schweizer zu Insektenessern?

Das Problem ist, dass wir eine Aversion gegen Insekten haben und sie nicht als Lebensmittel, sondern als Schädlinge betrachten. Es wird schwierig werden, die Kunden zu überzeugen, dass sie Insekten essen können. Dabei ist ihr Protein ernährungsphysiologisch besser als das tierische und kann nachhaltiger produziert werden. Mit ein paar gewieften Marketingleuten, die das neue Essen gut vermarkten und darauf achten, dass die Insekten appetitlicher aussehen – also keine Beine und Augen mehr dran sind –, könnte es klappen. Als vor wenigen Jahren neu Sushi angeboten wurde, fanden viele den Gedanken, rohen Fisch zu essen, eklig. Heute verkaufen sogar Coop und Migros Sushi.

Haben Sie schon Kochrezepte für Mehlwürmer und Heuschrecken bereit?

Nein, so weit bin ich noch nicht. Ich werde bald für eine Konferenz nach Holland gehen. Dort sind einige Insektenarten bereits als Lebensmittel zugelassen, und man kann zum Beispiel Burger kaufen, die aus Insekten gemacht werden. Ich habe mir vorgenommen, einen zu versuchen. ■