



Lohnen sich Bio-Fleisch und Bio-Fisch?

BIO – Geldmacherei oder sinnvolle Alternative? (II)

von Holger Gugg, 11.10.2012 - 10:54

Liebe Leserinnen und Leser von Team-Andro,

Teil 1 meines BLOG 3-Teilers hat den Begriff BIO definiert und sich mit den Ansprüchen, Vorgaben, Kontrollen befasst die mit der Kennzeichnung des BIO-Siegels in Verbindung stehen. Außerdem habe ich bereits ausführlich Stellung zum Thema Biomilch genommen und Ihnen das Ergebnis meiner Recherchen als Entscheidungshilfe für ihr individuelles Konsumverhalten dargelegt.

Heute möchte ich mit den Hintergründen zu Fisch und Fleisch befassen.

Worin bestehen die Unterschiede und stehen sie tatsächlich in Verhältnis zum teilweise hohen Mehrpreis den man für die BIO-Variante bezahlen muss?

Lesen Sie weiter und erfahren Sie mehr.....

Lohnt sich die Anschaffung von Bio-Fleisch?

Zu dieser Frage existiert eine Fülle an Studien und Untersuchungen.

Studie zum Fettsäuremuster

Eine davon stammt von der Universität Weihenstephan. Im Rahmen des Projekts wurden über die Jahre 2005 und 2006 regelmäßig Fleischproben von Biorindfleisch und Rindfleisch aus konventioneller Haltung hinsichtlich des Gehalts an Omega-3-Fettsäuren untersucht. Die Rinder aus der konventionellen Haltung entstammten der Intensivmast, der reinen Stallhaltung und wurden mit Maissilage und Kraftfutter genährt. Die Biorinder wurden mit Kleeegrassilage, Heu und Gras gefüttert. Sie hatten im Rahmen der artgerechten Tierhaltung zudem regelmäßigen Auslauf.

Ergebnis

Der Gesamtfettgehalt beider Gruppen unterschied sich nicht signifikant. Auffällig war jedoch, dass im Fleisch der Biorinder die 3-fache Menge an Omega-3-Fettsäuren festgestellt werden konnte. Der stärkste Einfluss auf das Ergebnis ging von der Fütterung aus.

Auch bei der Zartheit des Fleisches konnten Unterschiede zugunsten des Biofleisches festgestellt werden.

Interessant: Anders als bei Milch bestehen bei Fleisch und Wurstwaren keine größeren saisonalen Unterschiede bzgl. des Omega-3-Fettsäuregehalts, da sich die Fettsäuren im Fleisch des Schlachtviehs einlagern.

Studie 2

Das Lehr- und Forschungszentrum Raumberg-Gumpenstein arbeitete ein Screening zu Qualitätsunterschieden zwischen Bio- und konventionellem Rindfleisch aus. Sie verglichen dabei beispielsweise Saftverluste beim kochen und grillen an 45 Fleischproben und stellten fest, dass bei Fleisch aus konventioneller Herstellung wesentlich mehr Saft verloren geht als bei Biofleisch. Ebenso konnten bei Biofleisch signifikant höhere Werte bei Mineralstoffen Kalium und Magnesium festgestellt werden. Die Uni Graz untermauert diese Beobachtung anhand eigener Arbeiten. Der in Studie 1 bereits attestierte höhere Gehalt an Omega-3-Fettsäuren konnte auch in dieser Arbeit bestätigt werden.

Thema Vitamin D

Vitamin D, das Sonnenvitamin nehmen wir eigentlich über die Haut auf. Der Versorgungsanteil den die Ernährung ausmacht ist als eher gering einzuschätzen. Leider sind wir Deutschen aufgrund des Längen- und Breitengrades auf dem wir leben eher in der Situation, ganzjährig zu wenig Vitamin D über die Sonne abzubekommen. Erschwerend kommen fehlende Stunden unter Sonneneinstrahlung hinzu, die wir beispielsweise an unseren Arbeitsplätzen oder aber auch im Fitnessstudio verbringen. Erste Untersuchungen zeigen, dass Fleisch von Biorindern einen höheren Anteil Vitamin D aufweist als Rindfleisch aus konventioneller Haltung. Die Begründung ist logisch, da eben auch Rinder mehr Vitamin D aus UV-Licht abbekommen wenn sie einen Teil Ihres Tages im Freien verbringen. Besonders in der Leber und in Muskelfleisch werden signifikante Mengen Vitamin D in einer für den Menschen gut absorbierbaren Form gespeichert. Die Aufnahme von Biorindfleisch kann so den Vitamin-D-Status zumindest leicht anheben.

Thema Antibiotika-Resistenz

Über dem Fleischverzehr liegt der Schatten der sog. Antibiotika-Resistenz. Man versteht darunter bestimmte Bakterien denen es gelingt die Wirkung von Antibiotika abzuschwächen oder gar ganz zu neutralisieren. Auf natürlichem Wege müssen sich für eine derartige Resistenz die Umweltbedingungen drastisch ändern. Wir Menschen verursachen Resistenzen gegen Antibiotika zum einen aufgrund unkritischer Einnahme derartiger Medikamente auch für Krankheiten bei denen der Einsatz nicht nötig und angebracht wäre. Auch Unterdosierungen bei der Anwendung von Antibiotika können Resistenzen verursachen in dem Bakterien Resistenzen ausbilden und Ihre Gene mit anderen Bakterien austauschen. Des Weiteren haben wir die Situation, dass sich Antibiotika nur schlecht abbauen und so durchaus auch ins Abwasser geraten. Dort können Bakterien in Ruhe daran arbeiten, eine Resistenz auszubilden. Letztlich zählt auch der prophylaktische Einsatz von Antibiotika in der Viehzucht zu den Gründen warum sich Resistenzen gegen Antibiotika ausweiten. Die Ausbringung von antibiotikahaltiger Gülle auf die Felder fördert die Ausbreitung ebenfalls

Richtlinien und Unterschiede

Während Leistungsverstärker und Mastbeschleuniger seit 2006 EU-weit verboten sind, werden Antibiotika in konventioneller Viehzucht trotzdem noch deutlich häufiger als in der Bio-Viehzucht eingesetzt, besonders zur Behandlung von Krankheiten. Die Tiere aus konventioneller Viehzucht erkranken aufgrund mangelnder Frischluft, höherer Stressbelastung, Hitze, Hygieneproblemen und hohem Tierbesatz schneller als Bio-Vieh und der Einsatz von Antibiotika wird so ebenfalls schneller und öfter nötig.

Keime auch bei BIO-Fleisch entdeckt

Trotz der stark eingeschränkten Verwendung von Antibiotika in der Biolandwirtschaft mehren sich Hinweise, die auch bei Biofleisch auf eine Keimbelastung hinweisen. Besonders für Geflügelfleisch existieren etliche Untersuchungen die dies bezeugen.

Bei den analysierten Keimen handelt es sich um sog. ESBL-Bakterien (Extended spectrum Beta Laktamase). Sie entstammen dem Verdauungstrakt von Tieren aber auch Menschen und kommen überall in der Natur vor. Deren Resistenz gegen Antibiotika kann beim Mensch dazu führen, dass Infektionen sich bei schwachem Immunsystem zu gefährlichen Krankheiten ausbilden können, sofern die entsprechende Resistenz nicht sofort bemerkt wird. Studien zeigen zwar, dass ESBL-Bakterien in Bioställen und bei Biofleisch seltener Vorkommen, es aber dennoch unvermeidbar ist, dass eine gewisse Menge davon auch hier auftritt. Werden Biofleisch und konventionelles Fleisch in derselben Anlage geschlachtet können Bakterien übertragen werden, genauso wie bei einem evtl. Transport des Schlachtviehs beider Gruppen im selben Vieh-Transporter. Das Bio-System hat hier in jedem Fall noch eine Schwachstelle.

Verhaltensregeln

Um sich generell gegen Keime und Bakterien zu schützen, sollte man einige Verhaltensregeln bei der Zubereitung und Lagerung einhalten. Allem voran ist es wichtig immer für eine ausreichende Kühlung des Fleisches zu sorgen. Rohes Fleisch sollte vor der Zubereitung mit kaltem Wasser abgewaschen und abgetupft werden. Beim Schneiden sollten sich keine anderen Lebensmittel in unmittelbarer Nähe befinden. Alle Werkzeuge und Unterlagen zur Verarbeitung müssen sauber sein. Auch wenn "medium" und "englisch" gerade bei Rindfleisch sehr beliebte Zubereitungsvarianten sind, werden nur bei durchgebratenem Fleisch alle Keime abgetötet.

Fazit: Biofleisch scheint generell eine gute Anschaffung zu sein. Vorteile in Sachen Produktqualität, Mineralstoffsättigung, Vitamin-D-Gehalt und des Anteile an Omega-3-Fettsäuren rechtfertigen meiner Meinung nach besonders bei Rindfleisch den Mehrpreis für Biofleisch.

Bei allen Fleischsorten, besonders jedoch bei Geflügelfleisch, besteht mit Biofleisch zwar ein nicht ausbleibendes dennoch geringeres Risiko hinsichtlich der Aufnahme antibiotikaresistenter Bakterien. Gerade bei Geflügel entscheiden sich viele Konsumenten neben der Produktqualität sicherlich auch aufgrund der Haltungsunterschiede für die BIO-Variante.

ERGO: Daumen hoch für Bio-Fleisch!

Lohnt sich die Anschaffung von Biofisch?

Studie

Zum Thema Biofisch existiert eine Untersuchung des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV). Die Arbeitsgruppe untersuchte den Einfluss unterschiedlicher Futtermittel auf die Produktion und Qualität bei Bachforellen und Seesaiblingen. Die Biozucht stützt sich bei Fisch hauptsächlich auf die Verwendung besonderer Futtermittel sowie auf Teiche mit begrenzter Besatzdichte.

Ergebnisse

Eindeutig war, dass bei Biofisch mehr Geld pro kg Frischfisch für die Fütterung ausgegeben werden muss. (+43%). Die Aufzucht von Bachforellen verlief unter ökologischen Bedingungen problemlos während bei Seesaiblingen ein geringeres Wachstum, vermehrte Krankheit und ein frühzeitiger Beginn der Gonadenreifung eintrat. Bzgl. Der Produktqualität kam es zu keinerlei Unterschieden zwischen beiden Aufzuchtmethoden. Das Fleisch beider Gruppen enthielt hohe Mengen Taurin und Omega-3 sowie Omega-6-Fettsäuren

Generelle Beurteilung von Fisch bezüglich Schadstoffbelastung

Wenn es um den Einsatz von Fisch in der Sporternährung geht, teilt sich das Feld in die Gruppe der Befürworter und die Gruppe der Fischgegner. Befürworter nennen Argumente wie einem hohen Gehalt an EPA und DHA, sowie biologisch hochwertigem Protein. Fischgegner führen als Argument gegen einen Verzehr meist eine steigende Schadstoffbelastung bei Fisch an.

Hierzu kann ich sagen, dass ich mich zur Gruppe der Befürworter zähle.

Warum?

Erst kürzlich musste ich mich ausführlich mit dem Thema Thunfisch beschäftigen, einem Raubfisch. Wie einige von Ihnen vielleicht wissen, sind es gerade Raubfische bei denen besonders hohe Mengen an Schwermetallen und sonstigen Schadstoffen auftreten. Betrachtet und bewertet man die aktuelle Studienlage, so besteht jedoch selbst bei Thunfisch für den Otto-Normalverbraucher kein erhöhtes Risiko einer Schadstoffbelastung. Vorsicht ist lediglich für Schwangere, Stillende oder Kleinkinder bis 6 Jahre geboten. Sie sollten den Fischverzehr und besonders den Thunfischverzehr einschränken.

Fazit: Fisch ist und bleibt eine der besten und hochwertigsten Protein- und Fettquellen! Hinsichtlich der Produktqualität und des Nährwertgehalts ist es unwahrscheinlich, dass sich durch den Verzehr von Biofisch Vorteile ergeben.

ERGO: Sparen Sie sich das Geld für Biofisch!

Zusammenfassung

Im heutigen BLOG haben wir eine Menge über Biofleisch und Biofisch erfahren. Meine Bewertung fällt dabei für beide Produktgruppen gänzlich anders aus.

Während ich die Anschaffung von Biofleisch aus den genannten Gründen für eine sinnvolle Sache halte, ist die Aufzucht von Fisch nach BIO-Richtlinien zumindest für uns Sportler nicht wirklich als gewinnbringend anzusehen.

Man darf BIO als keinesfalls bei allen Produktgruppen über einen Kamm scheren. Dies werden Sie auch in Teil 3 nochmals erkennen wenn ich mich abschließend mit Bioeiern und Biogemüse befassen werde.

Bis dahin wünsch ich Ihnen liebe Leserinnen und Lesern alles Gute und verbleibe mit den besten Wünschen

Ihr
Holger Gugg
www.body-coaches.de

gedruckt am 11.10.2012 - 11:41

<http://www.team-andro.com/bio-ii.html>