Lokal statt global!

Etwa 30.000 Pflanzenarten sind essbar; nur ca. 30 davon werden weltweit gehandelt. Kleinbauernfamilien kultivieren aber wesentlich mehr für lokale Märkte und Selbstversorgung.

Die weitaus höchsten Mengen Nahrungsenergie liefern Mais, Weizen, Reis, Soja und Kartoffeln. Mehr als die Hälfte der weltweiten Ernte kommt aber nicht auf die Teller, sondern in **Futtertröge** und Kraftstofftanks.

Von knapp 8 Milliarden Menschen auf der Erde sind eine Milliarde übergewichtig, eine weitere Milliarde sind mangelernährt.

Gut für Mensch und Erde ist eine weit überwiegend pflanzliche Ernährung. Alte Sorten und seltene Arten helfen dabei!

Was ist drin?

Es gibt nur wenige Untersuchungen, die die Inhaltsstoffe von alten und modernen Sorten direkt vergleichen, vom Gehalt an Fruchtzucker, Fruchtsäuren und der Trockensubstanz einmal abgesehen.

Welche Sorten sind gesünder?

Bei alten und modernen Sorten sind die Anbausysteme und die Züchtungsziele sehr verschieden. Daraus ergeben sich große Unterschiede für Gesundheit und Umwelt.

Alte Sorten
- wachsen in der Regel langsamer und ohne Agrarchemie
- können reif geerntet werden
- können meist **ohne Transport und Lagerung** frisch verzehrt werden

Zum sofortigen Verzehr empfohlen

Lagerfähigkeit kann Vitaminverlust bedeuten

Viele der alten Sorten kann man nicht lange lagern, zum Beispiel dünnhäutige Tomatensorten oder zarte Salatsorten.
Auch Blattgemüse wie der Gute Heinrich und der Baumspinat hätten im Regal keine Chance. So ist ihr Vitaminverlust klein im Vergleich zu den Handelssorten, die möglichst lange lagerfähig bleiben, dabei aber auch Inhaltsstoffe verlieren. Denn Pflanzen bauen nach der Ernte Nährstoffe ab.

Geschmack: musterhaft
Aussehen: unverkäuflich

Echte Möhrenvielfalt gibt es samenfest und frei von Geistigem Eigentum bei Biozüchtungsfirmen und Vielfaltserhalter*innen.

„Vielfalt" im Supermarkt?

Wenn ausgefallene Gemüsesorten in Supermärkten als Vielfalt beworben werden, sind es oft keine samenfesten alten Sorten, sondern Hybridsorten.
Die in Supermärkten erhältlichen violetten „Urmöhren" sind in Wirklichkeit oft Hybridsorten. Zum Beispiel die Sorte Purple Haze, im Geistigen Eigentum der Firma Bejo Zaden. Oder die Hybridsorte Anthonina, die nachweislich von einer türkischen Bauernsorte aus Adana abstammt. Eine Tochterfirma von Monsanto, heute Bayer AG, besitzt die Geistigen Eigentumsrechte an Anthonina.

Züchtung für Hausgärten gab es mehrere Jahrzehnte kaum noch. Aber inzwischen lassen zum Beispiel Solawis, Selbstversorgergärten und Gärtnereien mit Direktverkauf die Nachfrage nach Weiterzüchtung von samenfesten Sorten wieder steigen. Für den Bio-Erwerbsanbau werden seit einiger Zeit alte samenfeste Erwerbssorten weiter gezüchtet.

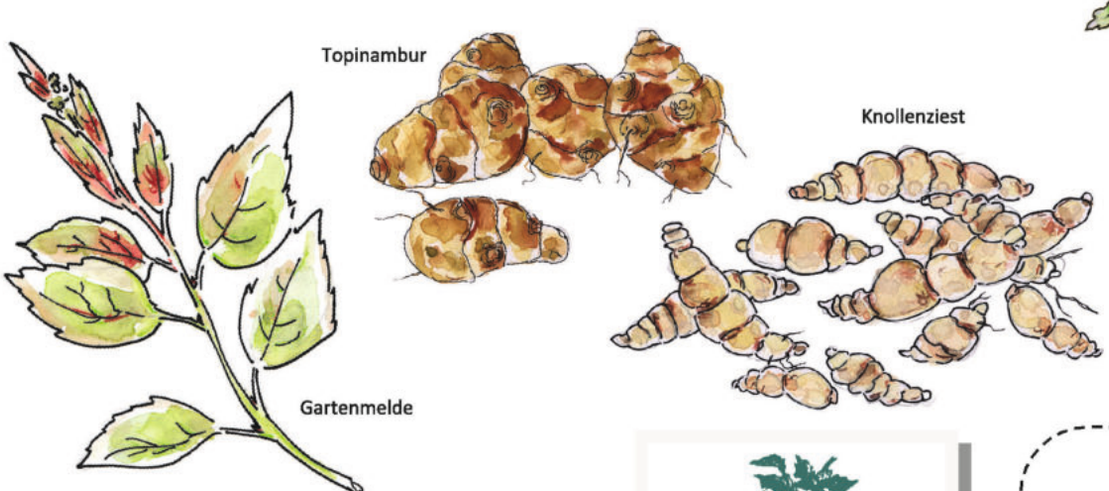
Züchtung wirkt auf unser Essen

Vielfaltssorten für Hausgärten:
- Viele Arten
- Geschmacksvielfalt
- Lange Erntezeiträume
- Guter Ertrag
- Für Saft, Marmelade, Trocknen, Fermentieren
- Vitalität

Moderne Erwerbssorten:
- Wenige Arten
- Weniger Bitterstoffe
- Schnell und gleichzeitig erntereif
- Höchstmöglicher Ertrag
- Haltbar für Transport und Marktregal
- Resistenzgene

Vergessene Arten

Gartenmelde, Guter Heinrich, Haferwurz, Knollenziest oder Erdbeerspinat sind kaum transport- und lagerfähig und deswegen wenig bekannt. Sie können den Speisezettel mit gesunder Abwechslung und wichtigen Inhaltsstoffen bereichern.
Manche Gemüse waren über lange Zeiträume verpönt, wie die Steckrübe nach dem Ersten Weltkrieg, die jetzt als besonders klimafreundliches Gemüse punktet. Der Topinambur galt lange als Unkraut, jetzt gibt es die leckeren Knollen mancherorts wieder.



Züchtung kann zu Allergien führen

Bei Äpfeln hat die Zuchtauslese auf Süße zu einer Verringerung von Polyphenolen geführt, einem sekundären Pflanzenstoff, dessen Fehlen nachweislich zu mehr Apfelallergien geführt hat.

VEN
Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e.V.

Na Logo!

Die Pastinake war lange Zeit Grundnahrungsmittel unserer Vorfahren, bis sie von Kartoffel und Möhre verdrängt wurde.
Mit der Gründung des VEN 1986 während der Umweltbewegung der 1980er Jahre wurde die Pastinake als Logo ausgesucht.
Sie kam in den Biohandel und bald wegen ihrer guten Verträglichkeit auch in industrielle Babynahrung.

Alte Apfelsorten für Allergiker*innen:
Hier einige Beispiele, es gibt noch viel mehr!

Ribston-Pepping

Goldparmäne

Finkenwerder Prinzenapfel

Zabergäu-Renette

„Sekundär", aber erstklassig

Aufgrund des langsameren Wachstums können Vielfaltssorten mehr wertvolle Inhaltsstoffe enthalten. Darunter sind auch die sekundären Pflanzenstoffe. Sie sind für die Gesundheit sehr wichtig, auch wenn die Wissenschaften noch längst nicht alles genau erforscht haben. Sie wurden „sekundär" benannt, weil man zunächst glaubte, dass sie nicht unbedingt notwendig sind.
Bei modernen Züchtungen wurden die gesundheitsfördernden Bitterstoffe, die auch zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören, oft verringert, weil vermutet wurde, dass die Konsument*innen Süße besser akzeptieren.

Pflanzen schützen sich selbst…

Die sekundären Pflanzenstoffe helfen der Pflanze bei der Abwehr von Krankheiten und Schädlingen. Die Pflanze produziert auch bei Stress durch Trockenheit mehr Abwehrstoffe. Ein „rundum sorglos-Paket" wie Agrarchemie oder perfekte Bewässerung hat zur Folge, dass sich die Pflanze selbst weniger schützen muss. Sie bildet dann weniger sekundäre Pflanzenstoffe.

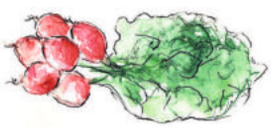
…und die, die sie verzehren

Auch wenn vieles noch nicht eindeutig erwiesen ist:
Sekundäre Pflanzenstoffe können den Stoffwechsel aktivieren, die Verdauung fördern, den Cholesterinspiegel senken, Entzündungen hemmen, den Blutdruck senken, Krebs vorbeugen und das Immunsystem anregen.
Es gibt aber auch für Menschen und Tiere giftige sekundäre Pflanzenstoffe wie z.B. das Nikotin in der Tabakpflanze.

Genuss für Auge, Nase und Gaumen

Sekundäre Pflanzenstoffe stehen auch für typische Farben, Düfte und Aromen

Chili:
Flavonoide, Carotinoide



Radieschen:
Carotinoide, Senföle

Aubergine:
Anthocyane, Polyphenole

Tomate:
Lycopin (ein Carotinoid)

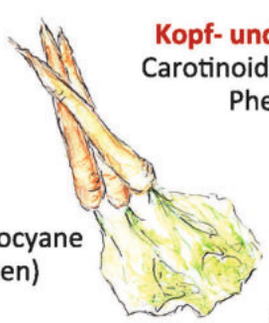
Artischocke:
Flavonoide, Phenolate

Paprika:
Flavonoide, Carotinoide

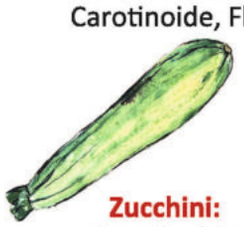
Gartenmelde:
nicht bekannt, gilt als heilsam

Kopf- und Blattsalate:
Carotinoide, Flavonoide, Phenolate

Gurke:
Carotinoide, Flavonoide



Karotte:
Beta-Carotine, Anthocyane (in violetten Sorten)



Zucchini:
Carotinoide

Chicoree:
Lactucopykrin, ein Bitterstoff

Fenchel:
Flavonoide

Sich auf den eigenen Geschmack verlassen

Viele Gemüse dürfen also bitter oder streng schmecken. Aber Vorsicht, nicht alle Bitterstoffe sind gut: Manche Zierkürbisse sind wegen zu viel Bitterstoffen giftig und schmecken abstoßend. Sie können sich in Zucchini einkreuzen. Vor der Zucchini-Zubereitung kommt deswegen immer die Leckprobe. Was schlecht schmeckt, wird entsorgt. Es wird keinesfalls gegessen, auch nicht gekocht. Übrigens: Untypischer Geschmack ist bei allen, auch bei den gesündesten Nahrungsmitteln, ein Stoppschild.