

# Was bedeutet Vollwert?



## FRÜHER UND HEUTE

Väter der Vollwert-Ernährung sind Ärzte: Maximilian Bircher-Benner, Werner Kollath und Max O. Bruker erkannten den Wert naturbelassener Lebensmittel für die Gesundheit. Ernährungswissenschaftler um Prof. Claus Leitzmann kombinierten die Ansätze in den 1970er-Jahren mit ökologischen und gesellschaftlichen Gesichtspunkten. Manche der Ideen hat der neueste Trend des „Clean Eating“ übernommen.

## NICHT VERWECHSELN

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt Regeln für eine „vollwertige Ernährung“ heraus. Darin geht es aber vorrangig um die Versorgung mit Nährstoffen, nicht um ökologischen Anbau oder fairen Handel.

## REGIONAL UND SAISONAL

In dem ganzheitlich angelegten Konzept werden regional erzeugte Lebensmittel bevorzugt, die möglichst saisonal verzehrt werden. Selbst einer „umweltverträglichen Verpackung“ ist einer der sieben Vollwert-Grundsätze gewidmet. [www.ugb.de/vollwertkost](http://www.ugb.de/vollwertkost)

## VOR ALLEM PFLANZLICH

In erster Linie werden in der Vollwert-Ernährung Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte empfohlen, ergänzt durch Milch und Milchprodukte. Auch geringe Mengen an Fleisch, Fisch und Eiern können enthalten sein.

## FRISCH UND WENIG VERARBEITET

Etwa die Hälfte der Nahrungsmenge sollte unerhitzte Frischkost sein. Zum Beispiel rohes Obst und Gemüse oder frisch gemahlenes Getreide, jeweils gut verträglich zubereitet. Je weniger verarbeitet, desto besser.

## ÖKOLOGISCH UND FAIR

Zusätzlich zum Gesundheitsaspekt legt die Vollwert-Ernährung Wert auf Umwelt-, Wirtschafts- und Sozialverträglichkeit. Eine klare Empfehlung für Produkte aus ökologischem Anbau und fairem Handel.

## Leserservice

Was möchten Sie gerne aus der Bio-Welt endlich verstehen? Reichen Sie Ihre Frage ein:

**PER POST**  
Schrot&Korn Leserservice  
Postfach 10 06 50  
63704 Aschaffenburg

**PER E-MAIL**  
[gutefrage@schrotundkorn.de](mailto:gutefrage@schrotundkorn.de)