

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge  
**Herausgeber:** Bioforum Schweiz  
**Band:** 60 (2005)  
**Heft:** 6

**Artikel:** "Das Prinzip Supermarkt ist unökologisch"  
**Autor:** Grimm, Hans-Ulrich / Hugi, Beat  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-891561>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# «Das Prinzip Supermarkt ist unökologisch»

Bestsellerautor Hans-Ulrich Grimm aus Stuttgart ist ein bekennender Feinschmecker. Gerade deshalb beschäftigt er sich als Journalist seit Jahren aufsässig mit den Lügen der Nahrungsindustrie und der Arglosigkeit der Konsumentinnen und Konsumenten. Die Bücher des einstigen Redakteurs beim renommierten «Spiegel» sezieren den schönen Traum vom natürlichen Essen, süffig und sauber recherchiert. Leinöl-Fan Grimm kauft frische Bioprodukte auf dem Markt. Ökosupermärkte hält er für unappetitlich und letztlich gefährlich. Die Gesundheit hinter dem Genuss hat er dank seinen neusten Recherchen erkannt. Ebenso die Mächte, mit denen uns die Lebensmittelindustrie um den Verstand bringen kann. kultur und politik sprach mit dem Publizisten, der mit seiner Firma «Dr. Watson – Der Food-Detektiv» jetzt auch im Internet informiert.

**kultur und politik:** *In Ihrem neusten Buch «Die Ernährungslüge» behaupten Sie keck, «Lebensmittel machen krank», Herr Grimm...*

**Hans-Ulrich Grimm:** ... trotzdem bin ich von der Lebensmittelindustrie deswegen noch nie vor den Kadi zitiert worden. Weil es leider stimmt, was ich schreibe. In Amerika gibt es seit Jahren und Jahrzehnten Untersuchungen, grad was das Glutamat angeht, die hierzulande einfach niemand zur Kenntnis genommen hat. Glutamat ist im Übermass Gift für die Nervenzellen und kann bei Alzheimer, Parkinson oder Multipler Sklerose eine unheilvolle Rolle spielen. Bei uns in Deutschland gab es dazu ein offizielles Expertengespräch, das Harmlosigkeit attestiert, aber von der Glutamat-Herstellerin selbst in Auftrag gegeben und bezahlt worden ist. Auf dieses bezahlte Gutachten gewissermassen haben sich hinterher alle bezogen. Weder Wissenschaftler noch Journalisten haben je einmal nach Amerika gekuckt und dort nachgefragt, was es bereits an kritischen, aber soliden Untersuchungen zu Glutamat gibt. Dabei wird heute fast sechsmal

soviel Glutamat produziert wie noch vor 25 Jahren.

**Woher dieses blinde Urvertrauen?**

Man hat den Leuten hier jahrzehntelang erzählt, sie hätten das strengste Lebensmittelrecht der Welt. In der Schweiz ist das doch ganz ähnlich. Da könne praktisch nichts passieren. Aber auch bei ihnen lässt sich längst nicht mehr alles kontrollieren. Das gibt das Bundesamt für Gesundheit in Bern auf Anfrage auch gerne zu: dass nicht bei jeder Pizza, die in den Ofen geschoben wird, kontrolliert werden kann, wo deren Einzelteile herkommen. Der Konsument sei selbst verantwortlich für das, was er sich in den Mund schiebt. Die Leute pflegen eine Vertrauensseligkeit, die sich die Behörden längst schon nicht mehr leisten können. Die wissen, dass sie nicht mehr alles unter Kontrolle haben, was dank der Globalisierung über die Grenzen rutscht. Und verweisen ihrerseits auf die Selbstverantwortung der Wirtschaft, was natürlich unsinnig ist. Die Wirtschaft kennt keine institutionalisierte Moral, sie orientiert sich nach den Gesetzen

des Gewinns. Und sie macht das, was gesetzlich erlaubt ist. Ob dies in den Mengen, die insgesamt verzehrt werden, überhaupt noch gesund ist, ist für eine einzelne Firma natürlich nicht relevant.

**Sie sind ein Feinschmecker?**

Aber ja doch. Ich habe mich stets primär für gutes Essen interessiert und dann nach der Qualität des Essens und der Lebensmittel gefragt. Mein ursprünglicher Zugang zu den Lebensmitteln kommt über die Sinne, das Schmecken, Riechen und Schauen. Langsam merke ich, dass dies etwas mit Gesundheit zu tun hat. Ob etwas appetitlich ist, ob etwas gut schmeckt, ob etwas gesund ist, hängt miteinander zusammen. Was billig produziert und verramscht wird, dreht die Qualitätsspirale logischerweise nach unten.

**Wobei Aldi neustens ja auch Biokartoffeln feilbietet!**

Es gilt allgemein schon als extremer Fortschritt, wenn ein Massenverkäufer wie Aldi so was wie Biokartoffeln verkauft. Nur: Das Prinzip Supermarkt ist unökologisch. Das Prinzip Super-

markt heisst, man braucht von allem gleich tausende von Kilos. Benötigt man also von den Kartoffeln gleich zigtausend oder sogar Millionen von Tonnen, kann der Kleinbauer um die Ecke gar nicht mehr mithalten. Das braucht schon mal einen Grossagrarier, der irgendwo ganz woanders sitzt, es werden gigantische Transporte um den halben Globus nötig, um die Ware in die Regale zu kriegen. Das kann nicht mehr frisch sein. Sie müssen ein Zentrallager anfahren, es von dort in die Feinverteilung geben. Gehen Sie aber auf den Markt, kaufen Sie frisch. Der Schnittlauch ist vom Vorabend. Gesünder geht's nicht. Die besten Sachen bekomme ich auf dem Markt, beim Metzger, Bäcker, Biobauern.

**Das kann sich nicht jeder leisten!**

Ich habe einmal einen Preisvergleich zwischen selbstgemachter Hühnersuppe, selbstgemachtem Hühnerfrikassee oder Poulet, wie das bei ihnen heisst, und der Knorr-Hühnersuppe und dem Aldi-Hühnerfrikassee gemacht. Ich habe dafür einen halben Luxusgockel für 10 Euro



*Einst machte Hans-Ulrich Grimm der europäischen Lebensmittel-Industrie als «Spiegel»-Redakteur das Leben schwer, heute stellt er sie zum Wohle der KonsumentInnen in Büchern und im Internet bloss.*

gekauft und daraus sowohl die Brühe wie auch das Frikassee gekocht. Es war natürlich alles kostengünstiger, was ich hergestellt habe als ein solches Fertigprodukt. Genauso wie Spaghetti.

Wenn Sie aus Eiern und Mehl Spaghetti machen, sind die natürlich spektakulär günstig. Wenn Sie aus Kartoffeln Kartoffelstock machen, ist der viel billiger als eine Tüte Kartoffelstock von Pfanni oder der Quick-Lunch von Maggi.

Es ist eine Irrlehre, dass gutes Essen für Normalverdienende nicht erschwinglich sein soll. Menschen, die ihr Essen selber und aus Rohstoffen herstellen, essen viel billiger, als wenn sie das Gleiche fixfertig von Maggi, Aldi oder Knorr im Supermarkt zusammenkaufen.

***Sie behaupten auch, dass gesund essen den Körper fit macht und jung hält. Und dass die Lebensmittelindustrie uns um den Verstand bringt.***

Gesund und gut essen sorgt für unser Wohlbefinden ganz allgemein. Das war für mich ehrlich gesagt selbst auch überraschend. Der Volksmund sagt ja längst schon, essen hält Leib und Seele zusammen. Das redet man halt so daher. Nun aber hat die Hirnforschung in den letzten zehn Jahren Erkenntnisse über die Bedeutung des Essens für das Gehirn zu Tage gebracht. Sowohl im Hinblick auf Intelligenz als auch im Hinblick auf unser Verhalten, unsere Seele, Psyche, unser Wohlbefinden. Nicht nur im deutschen Ruhrgebiet gibt es heute Kinder, die nix Anständiges zum Früh-

stück kriegen, sich dann mit Cola, Marsriegeln und Kartoffelchips ernähren. Ich habe genau das im Selbstversuch einen Tag lang gemacht. Es war wirklich schrecklich. Der Darm ist ja unser zweites Gehirn. Im Darm finden sich auch die meisten Glückshormone. Meine schlechte Laune dieses Tages kam förmlich aus dem Bauch. Ich war absolut übel drauf und konnte auch keinen klaren Gedanken fassen. Die Gehirnforscher sagen, dass schon eine einzige Mahlzeit über den allgemeinen Gehirnzustand und die Arbeitsfähigkeit des Gehirns entscheidet. Genau das habe ich damals am eigenen Leib erlebt. Ich war heilfroh, am nächsten Morgen wieder mein Müesli mit Joghurt essen zu dürfen. Unser psychisches Wohlergehen hängt also nicht nur davon ab, ob wir frisch verliebt sind, ob wir im Lotto gewonnen haben, ob es uns bei der Arbeit gut geht, sondern was wir im Bauch haben! Wohlbefinden ist eine chemikalische Angelegenheit. Und die Chemikalien, die es dazu braucht, werden in Hirn und Körper übers gesunde Essen bereitgestellt. Meine Recherchen haben gezeigt, dass bei industriell hergestellten Produkten sehr oft genau diese Stoffe zum Wohlfühlen fehlen, aber dafür Glutamat, Aromen, Farb- oder Süsstoffe beigemischt werden, die für dieses Wohlbefinden und unsere Hirntätigkeit und unseren Körperzustand schädlich sind.

***Essen Sie selbst Bioprodukte?***

Fast ausschliesslich, ja. Schon nur wegen des Geschmacks. Wenn ich jetzt allerdings die Tendenz bei uns anschau... ich habe heute Morgen, was ich zuweilen mache, wenn ich Milch oder Haferflocken brauche, kurz im neuen Biosupermarkt am Hauptbahnhof eingekauft. Der vergrößert sich stetig. Er sieht aber auch genauso eklig neonhaft aus wie ein stinknormaler Billigsupermarkt. Da gibt es dann irgendwo ein schmales, stiefmütterlich be-

handeltes Eck mit Äpfeln und so was, dann gibt es einen grossen Selbstbedienungsteil mit Billiggebäck im Plastik. Das meiste, das hier verkauft wird, ist verpackt und dauerhaftbar. Damit unterwirft sich dieser Ökomarkt den gleichen Kriterien, die ein anderer Supermarkt auch hat. Geprägt von den beiden zentralen Kriterien: Haltbarkeit und Preis. Die Natur hat aber beim Kartoffelstock keine Haltbarkeit vorgesehen für ein Jahr, also muss man das mit irgendwelchen Kunstkniffen hinkriegen, auch mit Bioware, nur um den Gesetzen des Supermarktes zu gehorchen. Die Supermärkte aber kennen andere Gesetze als die unseres Körpers.

***Ein Irrweg für die Biobewegung?***

Sie ist bestimmt auf dem Holzweg, wenn sie den gleichen Irrweg geht, den die herkömmliche Lebensmittelindustrie schon hinter sich hat. Ich habe mal einen Biokartoffelstock von Bruno Fischers Pulverzeugs untersuchen lassen im Vergleich mit selbstgemachtem und Pfanni-Kartoffelstock. Und da kam raus, dass im Bruno-Fischer-Ökopulverkartoffelstock genauso wenig Vitamine und Mineralstoffe drin sind wie bei Pfanni. In meinem hausgemachten Kartoffelstock fand man beispielsweise doppelt soviel Vitamin C, dem Leit-Vitamin, als bei den beiden andern. Ich habe dann bei Bruno Fischer angerufen und gefragt, warum denn ihr Kartoffelstock genauso vitaminreduziert ist wie bei Pfanni. Da sagte mir die gute Frau am Telefon: Das sei ja klar, hätten sie doch die genau gleiche Verarbeitungstechnologie wie bei Pfanni. Und dass da hinten genauso wenige Vitamine rauskommen würden, wäre dementsprechend logisch. Es gehe zudem darum, dass mit dem Biolandbau die Umwelt geschont werde. Mir und meinem Leib geht es aber um die Nahrung, um die Vitamine im Kartoffelstock. Man isst ja nicht dafür, dass der Boden

des Bauern geschont wird. Man isst doch in erster Linie für seinen eigenen Körper.

*Sie rufen die KonsumentInnen dazu auf, dieses Spiel zu unterlaufen und auf den Markt oder in den Bioläden um die Ecke zu gehen?*

Ich rufe niemanden auf. Ich schreibe, was ist. Und sage meine Meinung. Ich finde es stossend, wenn ein Biogemüsebauer oder Biobauer die Karotten oder Kartoffeln mit viel Sorgfalt und Mühe anpflanzt und hegt und seine Produkte wohlschmeckend vom Acker kommen, danach aber durch eine Fabrikortur geschickt werden, so dass hinterher ein übel schmeckendes, kunststoffverpacktes Gemantsch herauskommt. Das ist eine Missachtung des Bauern und der Mühen, die er gehabt hat. Das scheint mir hochgefährlich. So wird die ursprüngliche Qualität auf dem Weg der Verarbeitung gemindert, bis die Konsumenten dann durchaus zu recht sagen, dass dieses Öko und Bio so gross anders als bei Pfanni auch nicht schmeckt. Warum also sollen sie dann noch zum Bioprodukt greifen. Bei den Öko-Fertigsaucen frage ich mich eh immer wieder, wie die Ökos das überhaupt mit Genuss runterkriegen. Ob die eine Hornhaut auf der Zunge haben. Der Geschmacksinn ist unser Kontrollsinnsinn. Es ist wichtig, dass wir auf ihn vertrauen können. Wir sollten ihn kultivieren, um unseres Körpers willen.

*In der Schweiz, haben jüngste Degustationen von frisch gepresstem Leinöl beispielsweise auch gezeigt, dass das gar nicht so gruselig schmecken muss, wie es dies im aktuellen Angebot tut. Dabei spielt die Frische eine grosse Rolle...*

...dass Sie ausgerechnet mit diesem Beispiel kommen! Leinöl schmeckt, wenn es aus der Presse kommt, wirklich fein und gut. Ich schreibe derzeit ein Buch über Leinöl. Leinöl ist ein



*Anders als am HB Stuttgart: In Vatters logischem Supermarkt riecht man das «Leben» in den «Mitteln».*

extremes Beispiel dafür, wie ein gesundes Produkt, das im Volk breit verwurzelt war, durch die Industrialisierung praktisch aus der Nahrungskette eliminiert wurde. Was dann auch noch zu Mangelerscheinungen bei den Omega-3-Fetten geführt hat. Ich bin ein Leinöl-Fan. Es gab in Deutschland im 19. Jahrhundert 4000 dezentrale Ölmühlen. So wurde das Leinöl auch nie alt, sondern immer frisch gepresst und verkauft bzw. von den Bauernfamilien auf dem Dorf selbst ins Essen getan. Jeder Bauer hatte seinen Leinacker neben dem Haus. Heute zählt der Verband deutscher Ölmühlen noch 17 Mitglieder, davon sind zehn Ableger internationaler Agrokonzerne. Es gibt kaum einen anderen Bereich der Lebensmittelbranche, der so zentralisiert und globalisiert wurde wie das Ölwesen. Heute wird ja das Thema Omega-3-Fette hochgehalten. Da sagen bei uns die Ernährungsexperten, man solle Sonnenblumen-, Walnuss- und Rapsöl brauchen. Ich frage

mich da, warum empfiehlt eigentlich keiner das Leinöl? Ich habe bei dem Menschen nachgefragt, der dieses Omega-3-Kapitel im offiziellen deutschen Ernährungsbericht 2004 geschrieben hat. Da sagte der mir doch, dieses Leinöl schmecke doch einfach so komisch. Ein Wissenschaftler, der nach seinem privaten Geschmack publiziert, und dem die Zahlen und Daten offenbar schnuppe sind. Das ist doch seltsam. Dabei sagt selbst die Öl-Industrie, dass das Leinöl am gesündesten sei, aber leider technologisch unpassend, weil diese Omega-3-Fette schnell ranzig würden. Das ist gut für die Menschen, aber schlecht für den Supermarkt. Also kümmert sich von denen dann auch niemand um das Leinöl. Obwohl es anerkanntermassen gesund ist. Anders in Kanada, dem weltweit grössten Exporteur von Leinöl. Dort wurden umfassende Studien dazu finanziert und publiziert. Die Agrarindustrie dort hat daran ein Interesse. Nur die hiesige Ernährungsindustrie hat kein

Interesse, weil es unpraktisch ist. Mein Buch dazu erscheint im Frühjahr in unserem eigenen Verlag. Den haben wir im Umfeld unseres neuen Ernährungs-Infopools «Dr. Watson – Der Food-Detektiv» gegründet. Wenn sie dazu mehr wissen wollen, schauen Sie im Internet unter [www.food-detektiv.de](http://www.food-detektiv.de) nach.

*Interview: Beat Hugli*

**kultur und politik wird sich auch in den kommenden sechs Ausgaben des Jahres 2006 weiterhin intensiv mit unserer Ernährung und unseren Lebensmitteln befassen. Dann auch soll der Frage nachgegangen werden, inwieweit die persönlichen Erfahrungen und professionellen Recherchen von Hans-Ulrich Grimm für Schweizer Produkte, speziell aber auch für in der Schweiz erhältliche oder produzierte Bio-Lebensmittel, schon Gültigkeit haben oder bald haben werden. Die Bücher von Hans-Ulrich Grimm finden Sie im Buchhandel.**