



Natur > Nachhaltigkeit > So waschen Sie Obst und Gemüse richtig

PESTIZIDE

So waschen Sie Obst und Gemüse richtig



Klare Empfehlung: Waschen hilft - mit kaltem Wasser aus dem Hahn

© Prajak Poonyawatpornkul / Colourbox



von **Peter Carstens**

MERKEN

Pestizide, Keime und Schmutz: Sollte man Obst und Gemüse besser waschen oder reiben? Oder einfach so essen? Wir geben Tipps

Man sieht es dem Apfel nicht an. Man riecht es auch nicht. Aber er wurde im Schnitt 30 Mal mit Pestiziden besprüht. Reste davon bleiben an ihm haften und dringen in die Schale ein – so gelangen sie mit ihm zum Teil auch in die Supermarkt-Regale. Und somit auf unserem Teller.

Auch anderes Obst und Gemüse ist belastet. Denn in der

MEHR ZUM THEMA



QUIZ

BIOLOGIE

Was ist das: Obst oder Gemüse? Oder weder noch?

Anzeige

IQ-Statistiken 2021

144 >	Hochbegabt
130 - 144 =	Begabt
115 - 129 =	Überdurchschnittlich
85 - 114 =	Durchschnittlich
70 - 84 =	Unterdurchschnittlich
70 <	Extrem unterdurchschnittlich

Telefonische Auskunft

Offizieller IQ-Test [Öffnen >](#)

konventionellen Landwirtschaft geht fast nichts mehr ohne Pestizide. Allein in Europa sind rund 290 verschiedene Wirkstoffe zugelassen, darunter auch das umstrittene Glyphosat. In einer [amtlichen Untersuchung](#) wurden 2016 in 90 Prozent aller [Äpfel](#) aus Deutschland Rückstände von Pestiziden gefunden.

Anzeige



Erst unter fließendem Wasser gründlich waschen, dann trockenreiben

Auch wenn die gefundenen Mengen gesundheitlich nach Angaben des Bundesinstituts für Risikobewertung unbedenklich sind: Experten raten dazu, Obst und Gemüse unter fließendem Wasser aus dem Hahn gründlich abzuwaschen und anschließend trockenzureiben. Das Waschen empfiehlt sich übrigens auch für Obst und Gemüse, dessen Schale wir nicht mitessen. Denn beim Zerteilen, zum Beispiel von

Melonen, können Schmutz und Keime von der Schale auf das Innere des Fruchtfleischs gelangen.

Doch wer nun meint, damit alle Pestizidrückstände entfernt zu haben, liegt falsch. Auf diese Weise lassen sich, das zeigte eine Untersuchung der Hochschule Albstadt-Sigmaringen, nur rund die Hälfte aller anhaftenden Pestizidrückstände entfernen. Mehr nicht. Auch nicht mit heißem Wasser oder mit Spülmittel.

Pestizide gehen Obst und Gemüse unter die Haut

Eine besonders effektive Methode haben **amerikanische Forscher entdeckt**: Sie wuschen Äpfel mit Leitungswasser, mit einer handelsüblichen Chlorbleiche – und mit Backnatron (Natriumhydrogencarbonat). Das Ergebnis: Ein Bad in einer einprozentigen Lösung aus Wasser und Backnatron ist der beste Weg, um Pestizide wie Thiabendazol oder Phosmet zu entfernen. Denn das Natron sorgt zusätzlich dafür, dass Pestizidrückstände abgebaut werden. Doch wer will schon Obst und Gemüse vor jedem Verzehr 15 Minuten lang in Natronlauge baden?

Zudem befinden sich Pestizidrückstände nicht nur oberflächlich auf der Schale. Wenn Spritzmittel stundenlang einwirken können, dringen sie, das haben die Experimente der



ERNÄHRUNG
Pflanzliche Eisenquellen: Die 15 besten Lieferanten

15 Bilder



CHF 26.90.-/Monat,
5 GB Roaming für deine Reisen & alles unlimitiert in der CH, wenn du wieder zurück bist.

yallo.ch

Zur Website

399.-
KENWOOD
Küchenmaschine
KVC3150S
Chef SET inkl.
Zubehör

Jetzt profitieren

US-Forscher gezeigt, Bruchteile von Millimeter tief in die Schale ein. Das klingt vielleicht nicht nach viel – sorgt aber dafür, dass wir mit dem Abwaschen nur einen Teil der Rückstände entfernen.



ERNÄHRUNGSTIPPS

Was ist gesünder: Smoothies oder ganzes Obst?

Video • 01:07

Im Video spricht die Ökotoxikologin Dr. Heike Niemeier über die Unterschiede

Beim Schälen gehen wichtige Inhaltsstoffe verloren

Also doch schälen? Damit, das rät auch das [Bundesinstitut für Risikobewertung](#), sei man zwar auf der sicheren Seite. Allerdings befinden sich in der Schale oft die meisten wertvollen Inhaltsstoffe. Beispiel Apfel: In und direkt unter der dünnen Schale befinden sich bis zu 70 Prozent der Vitamine der Frucht.

Übrigens: Ist kein Wasser zur Hand, muss schon mal ein Ärmel oder Hosenbein herhalten, an dem die Frucht gerieben wird. Das hat allerdings mehr einen symbolischen Wert. Denn auf diese Weise entfernt man ausschließlich den äußerlich anhaftenden Staub.

Wer Pestizid-Rückstände ganz vermeiden möchte, greift einfach zu Bio-Obst und -Gemüse. Im Ökolandbau sind chemisch-synthetische Pestizide weitestgehend verboten.