



Einkaufsratgeber nach Pestiziden

„SCHMUTZIGES DUTZEND“

Diese sollten Sie unbedingt in biologischer Qualität kaufen!

- Am schlimmsten*
- 1 Äpfel
 - 2 Sellerie
 - 3 Erdbeeren
 - 4 Pfirsiche
 - 5 Spinat
 - 6 Nektarinen
 - 7 Trauben
 - 8 Paprika
 - 9 Kartoffeln
 - 10 Blaubeeren
 - 11 Salate
 - 12 Kohl

„DIE SAUBEREN 15“

Diese konventionellen Produkte enthalten am wenigsten Pestizide:

- Am saubersten*
- 1 Zwiebel
 - 2 Maiskolben
 - 3 Ananas
 - 4 Avocados
 - 5 Spargel
 - 6 Erbsen
 - 7 Mango
 - 8 Auberginen
 - 9 Zuckermelonen
 - 10 Kiwi
 - 11 Kraut
 - 12 Wassermelonen
 - 13 Süßkartoffeln
 - 14 Grapefruit
 - 15 Pilze

Quelle: Environmental Working Group USA, www.foodnews.org

Einkaufsratgeber ausschneiden und in die Geldtasche geben.

Warum sollten wir Pestizide beachten?

Wissenschaftler sind sich einig, dass Pestizide und anderen Chemikalien auch in kleinen Dosen der Gesundheit schaden können - besonders im Fötusstadium und im Kleinkindalter. Wissenschaftler warnen auch vor den Langzeitfolgen und raten dazu, die Einnahme von Pestizide zu minimieren.

EWG Studien haben Folgendes festgestellt:

Menschen, die 5 x Obst und Gemüse von der „SCHMUTZIGEN DUTZEND“ Liste pro Tag essen, nehmen im Durchschnitt 10 Pestiziden täglich zu sich. Personen, die jene konventionellen Lebensmittel essen, die auf der Liste „die SAUBEREN 15“ zu finden sind, nehmen weniger als 2 Pestizide täglich zu sich.

Hilft waschen und schälen?

Die Daten, die zur Erstellung dieser Liste verwendet wurden, basieren auf Produkten wie sie üblicher Weise gegessen werden (gewaschen und/oder geschält). Waschen reduziert zwar Pestizide, eliminiert sie aber nicht. Schälen hilft etwas, allerdings gehen auch viele wertvolle Nährstoffe verloren.

Einkaufstipps

Am besten kaufen Sie biologische Produkte. Vermeiden Sie das „SCHMUTZIGE DUTZEND“ aus konventioneller Landwirtschaft. Essen Sie abwechslungsreich und waschen Sie das Obst und Gemüse. Am besten pflanzen Sie im Garten oder am Balkon selber Gemüse und Kräuter an, dann wissen Sie genau was auf Ihrem Teller landet ☺.

Dieser Ratgeber soll gesundheitsbewussten Konsumenten helfen, beim Einkauf von Obst und Gemüse eine sachkundige Entscheidung zu treffen.

Die Messungen stammen aus den USA. Würde so eine Liste in Europa erstellt werden, könnte es zu Abweichungen kommen. Leider gibt es im Moment keine derartige Auflistung für den europäischen Bereich.