

## Tipp: Obst und Gemüse immer in Bio-Qualität notwendig?

Sicherlich wäre es ideal Obst und Gemüse immer aus kontrolliert biologischem Anbau zu verwenden. Allerdings ist dies im Alltag manchmal aus verschiedenen Gründen nicht möglich. Dann findest Du hier einige Beispiele, die Dir die Auswahl und damit die Entscheidung erleichtern sollen: Eine Liste mit „Dreckiges Dutzend“, das sind die Lebensmittel, die am stärksten mit Schadstoffen belastet sind und Du deshalb unbedingt in Bio-Qualität kaufen solltest.

Wenn das nicht möglich ist, dann am besten auf Alternativen von der anderen Liste „Die sauberen Fünfzehn“ ausweichen: Dies sind die am wenigsten belasteten Lebensmittel, die Du im Prinzip auch aus konventionellem Anbau kaufen kannst.

Wenn Du unsicher bist, dann gilt **im Zweifel besser Schälen** oder auf Obst und Gemüse ausweichen, wo Du die Schale sowieso nicht verwendest. Auch wenn dann weniger Nährstoffe enthalten sind.

Anstelle **von Schälen kannst Du Obst und Gemüse auch sehr gut waschen**. Hierzu am besten nicht nur mit Wasser sondern folgendermaßen.

### Alternative 1: Waschen in der Schüssel:

In eine Schüssel lauwarmes Wasser ½ Tasse Apfelessig und 1 TL Natron geben, gut verrühren und das zu waschende Obst und Gemüse hineinlegen für ca. 5-10 Minuten. Dann gut abspülen. Nachteil: es funktioniert nicht mit jedem Obst und Gemüse und ein Teil der Nährstoffe geht ins Wasser über.

### Alternative 2: Besprühen mit „Gemüsereiniger“

Dazu 1 Esslöffel Zitronensaft, 1 Esslöffel weißer Essig und 1 Tasse Wasser vermischen. Dann in eine neue Sprühflasche füllen. Obst und Gemüse damit besprühen, 5 bis 10 Minuten einwirken lassen und gründlich mit Wasser abspülen.

„Dreckiges Dutzend“: Biologisch	„Saubere Fünfzehn“: Konventionell
Äpfel	Ananas
Birnen	Avocado
Erdbeeren	Grapefruit
Kirschen	Kiwi
Trauben	Mango
Grünkohl	Melone
Paprika	Papaya
Salat	Aubergine
Salatgurken	Broccoli/Blumenkohl
Spinat	Erbsen
Stangensellerie	Mais
Tomaten	Spargel
	Süßkartoffel
<b>Auch stark belastet</b>	Weißkohl/Rotkohl
Blaubeeren	Zwiebel
Nektarinen/Pfirsiche	
Grüne Bohnen	
Kartoffeln	
Kürbis	