

Wie wäscht man Obst und Gemüse am besten?

Mo, 24.08.2020 - 09:09

Obst und Gemüse sollte man vor dem Verzehr oder der Zubereitung immer waschen – auch dann, wenn es geschält wird. „Denn anhaftende Erdreste, Schmutz, Staub oder Keime können durch das Messer oder den Sparschäler von der Oberfläche auf die geschälten Teile gelangen“, erklärt Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol.

Zum Waschen eignet sich fließendes kaltes oder lauwarmes Wasser. Spezielle Reinigungs-, Spül- oder gar Desinfektionsmittel sind im Allgemeinen nicht nötig und auch nicht sinnvoll. Hartnäckige Verschmutzungen lassen sich mit einer Gemüsebürste von Karotten, Kartoffeln und anderen „robusten“ Produkten entfernen. Äpfel, Nektarinen, Gurken und andere Früchte, die ausreichend fest sind, kann man nach dem Waschen mit einem sauberen Tuch abreiben, um sie noch gründlicher zu reinigen. Zarte Blattsalate, Erdbeeren oder Himbeeren vertragen dagegen keinen harten Wasserstrahl. Sie werden besser erst unmittelbar vor ihrer Verwendung und nur kurz in kaltem, stehendem Wasser gewaschen und zum Abtropfen in ein Sieb gegeben. Frische Kräuter sollten ebenfalls nur kurz, am besten unter fließendem lauwarmem Wasser, gewaschen und anschließend vorsichtig trocken getupft werden.

Durch gründliches Waschen und Abreiben kann auch ein Teil der Pestizidrückstände, die möglicherweise an der Oberfläche vorhanden sind, entfernt werden. Dies gilt jedoch nicht für Pestizide mit systemischer Wirkung. Diese verteilen sich über alle Teile der Pflanze und somit auch im Inneren der Früchte.