Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Obst: Lassen sich Pestizidrückstände abwaschen?

Mon, 02/25/2019 - 09:56

Die Schalen von gekauftem Obst können mit Pestizidrückständen belastet sein. Die wirksamste Methode, um diese Rückstände zu entfernen, wäre das Schälen der Früchte. Aber da sich direkt unter der Schale, beispielsweise beim Apfel, besonders viele wertvolle Vitamine befinden, wird das Schälen nicht generell empfohlen. Vitaminschonender ist es, die Früchte zu waschen. „Wenn man die Früchte gründlich unter fließendem warmem Wasser wäscht und sie anschließend mit einem Küchentuch kräftig abreibt, kann man einen großen Teil der Pestizidrückstände entfernen“, erklärt Silke Raffeiner, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Auch Früchte, die danach geschält werden, sollten vorher trotzdem gewaschen werden, um keine Schadstoffe von der Schale auf das Fruchtfleisch zu übertragen.“ Noch zuverlässiger reinigt Wasser, das mit Natron oder Backpulver vermischt wird – das Obst sollte jedoch rund 15 Minuten lang in dieser Lösung liegen gelassen werden.
Bananenschalen sind für den Verzehr ohnehin nicht geeignet. Trotzdem ist es ratsam, nach dem Schälen die Hände zu waschen, da Bananenschalen häufig mit Fungiziden belastet sind. Kleineren Kindern sollte man immer erst die geschälten Früchte in die Hand geben.
Auf Nummer sicher geht man mit Obst aus biologischer Landwirtschaft – dieses ist in der Regel viel geringer mit Pestizidrückständen belastet als solches aus konventioneller Landwirtschaft.