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

Wie viel Nitrat ist im Salat?

Mon, 05/29/2017 - 15:10

Nitrate sind Stickstoffverbindungen, die den Pflanzen als Nährstoff dienen. Sie kommen von Natur aus im Boden vor, sind auch Bestandteil von Düngemitteln und gelangen über die Wurzeln in die Pflanzen. Die Zufuhr an Nitrat über die Nahrung sollte so gering als möglich sein. Nitrat selbst gilt zwar als wenig gesundheitsgefährdend, doch es kann durch Bakterien in Nitrit umgewandelt werden. Nitrit wiederum kann im Körper mit dem roten Blutfarbstoff Hämoglobin reagieren und mit Eiweißverbindungen krebserregende Nitrosamine bilden.

Der Mensch nimmt Nitrat in erster Linie über Trinkwasser und Gemüse auf. Sowohl für Trinkwasser als auch für bestimmte Gemüsearten gelten gesetzlich vorgeschriebene Höchstgehalte. Der Nitratgehalt in Gemüse hängt von der Düngung und der Sonneneinstrahlung, aber auch von der Gemüseart ab. Blattgemüse wie Kopfsalat, Feldsalat, Spinat, Mangold, Rucola und Löwenzahn zählen – neben anderen – zu den nitratspeichernden Gemüsearten. Vor allem Rucola weist häufig sehr hohe Nitratgehalte von über 3.000 mg/kg auf. Der Nitratgehalt von Kopfsalat liegt durchschnittlich zwischen 1.000 und 2.000 mg/kg. Besonders viel Nitrat ist in den Stielen, Blattrippen und äußeren Blättern enthalten.

Dank der direkten Sonneneinstrahlung enthalten Salate und saisonales Gemüse aus Freilandanbau weniger Nitrat als Salate und Gemüse aus Glashaus und Folienkultur. Gemüse und Salate, die am Abend nach etlichen Sonnenstunden geerntet werden, enthalten weniger Nitrat als solche, die am Morgen geerntet werden. Aufgrund der organischen Düngung ist Gemüse aus biologischem Anbau meist nitratärmer.

Bei Salaten und Kohlgemüse wird empfohlen, die äußeren Blätter und die Stiele zu entfernen. Durch die Kombination von nitratreichen mit nitratarmen Gemüsearten (wie Tomaten, Gurken, Paprika oder Karotten) wird die Nitrataufnahme verringert. Der gleichzeitige Verzehr von Vitamin-C-reichem Gemüse, Obst oder Obstsaft hemmt die Bildung von Nitrosaminen im Körper. Gemüse sollte im Allgemeinen gekühlt und nicht zu lange gelagert werden. Blanchieren reduziert den Nitratgehalt, sofern das Blanchierwasser verworfen wird. Wer einen Garten hat, sollte auf Kunstdünger verzichten und das eigene Gemüse bevorzugt am Nachmittag oder Abend ernten.