

BIO ODER KONVENTIONELL?

Der Nordisch Roh EinkaufsGuide

Teil 2

Anmerkung: Bio-Ware ist immer die beste Wahl. Eine 100%ige Bio-Ernährung ist aber nicht für jeden erschwinglich. Deswegen hier eine kleine Hilfe, die beim Einkauf & Genuss entlastet!

Tipp 1: Das **Herkunftsland** beachten! Lebensmittel deutscher Herkunft schneiden in Tests häufig gut ab. Produkte aus der EU sind beispielsweise weniger belastet als vergleichbare Ware aus der Türkei und Übersee. Daher: Obst und Gemüse möglichst regional einkaufen!

Tipp 2: Um die Reifung zu beschleunigen, enthält konventionelles Obst und Gemüse zu Beginn der Ernteperiode oftmals mehr Pestizide als zur regulären Saisonzeit. Deswegen: Möglichst **saisonales Obst und Gemüse** kaufen!

Tipp 3: Obst und Gemüse unter lauwarmen, fließendem Wasser **gut abspülen**. Nach dem Schälen von Zitrusfrüchten, Mangos etc. Hände abwaschen, bevor mit dem Verzehr begonnen wird. Bei Salaten und Kohl die äußeren Blätter entfernen.

Tipp 4: Früchte mit **harten oder dicken Schalen** sind gegen äußere Einwirkungen besser geschützt. Das Fruchtfleisch von beispielsweise Melonen, Avocados oder Ananas ist daher auch konventionell zu genießen.

Konventionelles Obst & Gemüse: Welches ist unbedenklich?

Besser vermeiden

Äpfel und Birnen
Aprikosen
Erdbeeren
Mangos aus Pakistan
Nektarinen & Pfirsiche
Orangen
Weintrauben
Bananen Südamerika

Grünes Blattgemüse (außer Spinat!)
Möhren
Paprika aus der Türkei
Tomaten aus Marokko

Geht auch konventionell

Heidelbeeren aus Deutschland
Kiwis
Litchi
Pflaumen aus Deutschland und Spanien
Sharon
Mangos aus Thailand
Melonen
Avocados
Bananen aus der Dom. Rep.

Blumenkohl aus Deutschland
Brokkoli aus Deutschland, Italien, Spanien
Champignons aus Deutschland, Niederlande
Chinakohl aus Deutschland
Eisbergsalat aus Deutschland
Gurken aus Deutschland
Kohlrabi aus Deutschland, Italien, Spanien
Paprika aus Deutschland, Israel, Ungarn
Petersilie aus Deutschland
Radieschen aus Deutschland
Rhabarber aus Deutschland
Rote Beete aus Deutschland
Rotkohl aus Deutschland
Spinat aus Deutschland und Italien
Tomaten aus Deutschland
Weißkohl und Wirsingkohl aus Deutschland
Zucchini aus Deutschland

Quelle: Greenpeace 2012

Hinweis: „Greenpeace bewertete Daten der staatlichen Lebensmittelüberwachung und Ergebnisse eigener Pestizidtests [Anmerkung NR: Ermittlung von Pestizidrückständen] der Jahre 2009 und 2010 von insgesamt mehr als 22.000 Proben aus rund 80 Ländern. Untersucht wurden besonders Obst- und Gemüsesorten mit hohem Pro-Kopf-Verbrauch und solche, die bereits durch hohe Belastung aufgefallen sind.“