



Welche Lebensmittel müssen Bio sein?

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 20 August 2020

Lebensmittel aus biologischer Erzeugung schmecken nicht nur meist besser als herkömmlich angebaute Erzeugnisse, sondern liefern oft auch weitaus größere Mengen an Nähr- und Vitalstoffen als ihre mehrfach besprühten und synthetisch gedüngten Pendanten. Manche Früchte absorbieren mehr Pestizide als andere. Wir stellen Ihnen diejenigen Lebensmittel vor, die Sie in jedem Fall in Bio-Qualität kaufen sollten.

Diese Lebensmittel müssen Bio sein

Es gibt Pflanzen, die öfter mit Pestiziden oder Fungiziden behandelt werden als andere. Auch gibt es Pflanzen, die mehr Giftstoffe absorbieren als andere. Und dann gibt es noch Pflanzen, die ziehen

bevorzugt spezielle Toxine aus dem Boden, auch wenn deren Anwendung in der Landwirtschaft schon seit Jahrzehnten nicht mehr erlaubt ist, die aber immer noch in der Erde gespeichert sind.

So absorbieren beispielsweise bestimmte Getreidesorten noch heute Dieldrin (ein stark Krebs verursachendes Insektizid), auch wenn dieser Giftstoff in manchen Ländern schon im Jahre 1974 verboten wurde (weltweit wurde Dieldrin - als ein Mitglied der als "dreckiges Dutzend" bekannten Schadstoffgruppe - allerdings erst im Jahre 2001 verboten).

Wer sich also nicht alle Lebensmittel aus biologischem Anbau leisten kann/möchte, der sollte wenigstens bei den nachfolgend vorgestellten Produkten zu Bio-Ware greifen:

Äpfel

[Äpfel](#) absorbieren mehr Pestizide als jede andere Frucht. In Äpfeln konnten ungefähr 36 verschiedene Chemikalien gefunden werden und in einem einzigen [Apfel](#) wurden bereits gleichzeitig sieben verschiedene Chemikalien entdeckt. Daher macht es absolut Sinn, dieses Obst nur aus biologischem Anbau zu beziehen.

Vielleicht knüpfen Sie Kontakte zu Bauern die über Streuobstwiesen verfügen und die Ihnen erlauben, dort - gegen ein entsprechendes Entgelt - unbelastete Äpfel zu pflücken. Denkbare, aber nicht unbedingt einheimische Alternativen zu Äpfeln wären Mandarinen, [Bananen](#) und [Wassermelonen](#).

Erdbeeren

Auch [Erdbeeren](#) gehören zu den kontaminiertesten Früchten, die man überhaupt kaufen kann. Bevor Sie konventionell angebaute Erdbeeren kaufen, kaufen Sie lieber gar keine. Erdbeeren können übrigens ganz einfach und erfolgreich auf jedem Balkon in Balkonkästen oder Blumentöpfen gezogen werden.

Pfirsiche und Nektarinen

Auch diese Früchte sind bekannt dafür, weitaus mehr Chemikalien und Pestizide in sich aufzunehmen, als die meisten anderen Obstsorten. In Nektarinen fand man bis zu 33 verschiedene Chemikalien und Pestizide.

Babynahrung

Babys und Kinder verfügen bekanntlich noch nicht über die bei der heutigen Giftbelastung von Nahrung und Umwelt [erforderlichen Entgiftungsmechanismen](#). Wo immer es Ihnen möglich ist, sollten Sie biologische Babynahrung kaufen oder besser noch diese selbst herstellen, indem Sie frische biologisch angebaute Früchte und Gemüse pürieren.

Lesen Sie dazu auch: [Babynahrung - Die miesen Tricks](#)

Blaubeeren

Zwar gelten Blaubeeren gemeinhin als [Superfood](#) (als besonders vitalstoffreiches und gesundheitsförderndes Lebensmittel), was aber nur dann zutrifft, wenn sie aus biologischem Anbau stammen. Versuchsreihen haben gezeigt, dass Blaubeeren mit 52 verschiedenen Pestiziden kontaminiert sein können.

Trauben

[Trauben](#) sind wunderbare Früchte voller Antioxidantien und Vitalstoffe. Doch was nützt all das, wenn darin bis zu 17 unterschiedliche Chemikalien und Pestizide enthalten sind?

Milchprodukte

Die meisten Kühe verzehren einerseits Futtermittel, die mit gentechnisch veränderten Futterpflanzen verunreinigt sind oder sogar bereits größtenteils daraus bestehen. Andererseits enthalten die üblichen Futtermittel Rückstände von Chemikalien und Pestiziden sowie synthetische Zusätze und Medikamente.

Wann immer es möglich ist, sollten Sie daher auf biologische Milchprodukte zurückgreifen, die Sie im optimalen Fall direkt in Form von Rohmilch ab Hof kaufen. Rohmilch und Rohmilchkäse sind definitiv als gesünder bzw. weniger schädlich zu betrachten als die heute im Supermarkt erhältlichen, mehrfach verarbeiteten und erhitzten Versionen.

Lesen Sie dazu auch: [Milch verursacht Krankheiten](#)

Fleischprodukte

Genauso verhält es sich mit [Fleisch](#), [Zuchtfisch](#) und daraus hergestellten Produkten. Abgesehen vom ethischen Aspekt, der eigentlich in jedem Menschen das Bedürfnis wecken sollte, nur solche Fleischprodukte zu konsumieren, die von relativ glücklich lebenden Tieren stammen, gilt es

inzwischen als gesichert, dass Fleisch von Tieren, die artgerecht (mit Gras und Kräutern statt mit [Getreide](#), Mais und [Soja](#)) ernährt wurden, gesünder ist.

Salatgurken

Salatgurken gehören zu denjenigen frischen Lebensmitteln, die bei Tests ganz besonders schlecht abschneiden. Ganze Pestizidcocktails sollen in konventioneller Ware aufgespürt werden können. Daher auch der allgemein übliche Rat, Gurken nur geschält zu genießen.

Leider befinden sich gerade unter und in der Schale die begehrten Vitalstoffe, so dass Bio-Gurken - die man selbstverständlich mit der Schale essen kann - hier mal wieder den doppelten Vorteil bieten: weniger Gift und mehr Inhalt.

Paprika

Da die Paprikaschote nur eine sehr dünne Haut hat, absorbiert sie sehr schnell Pestizide und Chemikalien. Wenn Sie keine [Paprikas](#) aus biologischem Anbau bekommen können, sind unbedenklichere Alternativen wie [Erbsen](#), (Weiß- oder Rot-) [Kohl](#) und Brokkoli ratsamer.

Spinat und Grünkohl

Die Blätter von [Spinat](#) und [Grünkohl](#) sind dazu in der Lage, bis zu 48 verschiedene Pestizide aufzunehmen. Daher ist es in diesem Fall besonders wichtig, nur biologische Produkte einzukaufen oder auf die eben genannten Alternativen (Weiß- oder Rot-)Kohl, Brokkoli und Erbsen auszuweichen.

Kartoffeln

Kartoffeln können bis zu 37 Chemikalien und Pestizide absorbieren. Da es bei kaum einem Gemüse so gravierende geschmackliche Unterschiede zwischen Bio und nicht Bio gibt wie bei [Kartoffeln](#), lohnt sich der Bio-Einkauf hier mehrfach. Zudem ist zu beachten: In Kartoffeln können auch Pestizide stecken - und zwar nicht nur Rückstände von Pflanzenschutzmitteln, die zur Abwehr von Insekten gespritzt werden, sondern auch [Überreste von sog. Keimhemmern](#).

Kürbis

[Auch der Kürbis](#) ist bekannt dafür, gewisse Altlasten (z. B. Dieldrin) aus der Erde zu absorbieren, weshalb er in Bio-Qualität eingekauft werden sollte. Im Bioladen werden Sie in der Kürbissaison

außerdem zahlreiche auch alte Kürbissorten finden, die es in den Supermärkten schon lange nicht mehr gibt.

Grüne Bohnen

Auch grüne [Bohnen](#) rangieren leider ganz oben auf der Rückstandsliste, da sie bis zu 60 verschiedene Pestizide absorbieren können, die während der Wachstumsphase des Gemüses zur Insektenabwehr eingesetzt werden.

Achten Sie bitte darauf, dass es deutliche Unterschiede zwischen [solchen Bio-Lebensmitteln](#) gibt, die lediglich die EG-Bio-Verordnung erfüllen, und solchen die auf einem Hof erzeugt wurden, der einem Bio-Anbauverbandes angeschlossen ist. Wir empfehlen Ihnen, bevorzugt solche Lebensmittel zu wählen, die das Emblem eines Bio-Anbauverbandes (Bioland, Demeter, Naturland, Bio-Suisse, Bio Austria etc.) tragen.

Lesen Sie auch: [Wie Sie einen Bio-Garten anlegen](#)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker