



Fungizide und Pestizide entfernen

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 18 Juli 2020

Wenn man Obst und Gemüse aus konventioneller Landwirtschaft kauft, dann kann man fest damit rechnen, das sich darauf Rückstände giftiger Pflanzenschutzmittel (Pestizide, Fungizide) befinden. Doch auch biologische Lebensmittel können mit Umweltgiften aus Abgasen oder auch mit Bakterien belastet sein. Einfaches Waschen hilft oft nicht. Was also tun? Wie wasche ich Obst und Gemüse richtig?

Chemische Rückstände, Bakterien, Pilze und fremde Fingerabdrücke

Die beste Lösung ist natürlich, Obst und Gemüse aus [biologischer Landwirtschaft](#) zu kaufen, das zudem weitab von jeder Strasse oder Industrie angebaut wurde. Doch auch an biologischem

Gemüse können "Dinge" haften, auf die man keinen gesteigerten Wert legt. Bakterien zum Beispiel oder Pilze. Sie können immer vorhanden sein, auch wenn keine sichtbare Erde mehr an den biologischen oder konventionellen Erzeugnissen klebt.

Oft wissen Sie auch nicht, wie viele Hände Ihre Früchte schon berührt hatten, bevor Sie sie schliesslich kauften. Mit Wasser allein lassen sich all die landwirtschaftlichen Gifte, die Bakterien, die Pilze und die fremden Fingerabdrücke nicht von Ihren Lebensmitteln lösen. Sie müssen sie also mit einem speziellen Reinigungsmittel gründlich reinigen.

Schälen schützt nicht

Auch wenn Sie vorhaben, Ihr Obst und Gemüse zu schälen, ist es besser - und empfehlenswerter - es zuvor ausgiebig zu reinigen. Nehmen wir an, Sie haben eine schöne, reife Melone. Sie schneiden sie an, ohne sie vorher gewaschen zu haben. Automatisch wird das Messer die auf der Rinde vorhandenen Bakterien und Pilze ins Innere der Melone befördern. Aus dem vormals sauberen Fruchtfleisch wird ein perfekter Nährboden für Mikroben und Krankheitserreger aller Art.

Geschirrspülmittel sind nicht geeignet

Manche Leute waschen Obst und Gemüse mit einem gewöhnlichen Geschirrspülmittel. Viele [Pestizide](#) können damit entfernt werden, aber nicht alle. Jene, die übrig bleiben, können noch immer ausreichend schädlich für Ihren Körper sein, um zum Beispiel Magen-Darm-Beschwerden zu verursachen.

Dazu kommt, dass Sie jetzt mit jeder Obst- und Gemüseration vermutlich die Rückstände Ihres Geschirrspülmittels verspeisen. Gewöhnliche Geschirrspülmittel oder auch Reinigungsmittel sind wirklich nicht dazu geeignet, genüsslich verzehrt zu werden und können ihrerseits nun wieder Gesundheitsbeschwerden auslösen.

*** Grapefruitkernextrakt finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

Eine Gemüsebürste entfernt keine Pestizide

Was machen Sie mit empfindlichen Produkten, wie zum Beispiel Beeren und Aprikosen. Sie werden sie kaum mit der Gemüsebürste bearbeiten können, ohne die Frucht zu verletzen. Wenn Sie sie in Wasser einweichen, dann verlieren die Früchte ihr Aroma, wertvolle Vitamine und ihre knackige Konsistenz - und die giftigen Rückstände (zumindest teilweise) sind immer noch vorhanden.

Selbstgemachte Obst- und Gemüsereiniger

In Supermärkten gibt es zwar Obst- und Gemüsereiniger, doch ist es viel einfacher, seine eigene hausgemachte Mischung herzustellen. Sie ist mindestens genauso wirksam wie käufliche Produkte, kostet aber nur einen Bruchteil davon und wird aus Zutaten hergestellt, die man meistens ohnehin zu Hause hat.

Die genaue Rezeptur finden Sie weiter unten. Mit einem solchen unschädlichen und preiswerten selbstgemachten Reinigungsmittel besprühen Sie Ihre Früchte, Salate und Gemüse, lassen das Mittel einige Minuten lang einwirken und spülen es dann in einem Küchensieb behutsam mit Wasser ab.

Auf diese Weise wird die empfindliche Haut der Früchte geschützt, chemische Rückstände und Bakterien aber werden zuverlässig entfernt. Ausserdem beeinträchtigen die selbst gemachten Obst- und Gemüsereiniger - im Gegensatz zu vielen chemischen Reinigungsmitteln - den Geschmack Ihrer Lebensmittel nicht im Geringsten.

Früchte erst kurz vor Gebrauch reinigen

Bitte reinigen Sie Ihre Früchte und Gemüse erst kurz vor Gebrauch, sonst verderben sie schneller, weil nicht nur Schmutz, chemische Rückstände und Bakterien entfernt werden, sondern auch die natürliche Schutzhülle der Frucht.

Sie sollten auch solche Produkte gründlich reinigen, die offensichtlich zum Sofortverzehr verkauft werden. Das sind z. B. Salatmischungen, die bereits gewaschen und in mundgerechte Stücke geschnitten verpackt sind. Gerade in verschlossenen Plastikverpackungen können sich Bakterien und Pilze nach Herzenslust vermehren.

Rezepte für Obst- und Gemüsereiniger

Obst- und Gemüsereiniger 1

- 20 Tropfen [Grapefruitkernextrakt](#)
- 1 Esslöffel Natron (Natriumhydrogencarbonat)
- 1 Tasse weisser Essig
- 1 Tasse Wasser
- 1 neue Sprühflasche

Obst- und Gemüserreiniger 2

- 1 Esslöffel [Zitronensaft](#)
- 1 Esslöffel weisser Essig
- 1 Tasse Wasser
- 1 neue Sprühflasche

Achtung: Wenn Backpulver und Essig miteinander vermischt werden, schäumt es ordentlich. Mischen Sie die Zutaten also vorsichtig und langsam und verwenden Sie dazu ein tiefes Gefäss, damit nichts überschäumt.

Vermischen Sie die Zutaten gründlich und füllen Sie sie in die Sprühflasche. Besprühen Sie die zu reinigenden Früchte und Gemüse mit dem Reiniger, warten Sie 5 bis 10 Minuten lang und spülen Sie die Lebensmittel dann ausgiebig mit Wasser ab.

*** Grapefruitkernextrakt finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

Die Haltbarkeit der Gemüserreiniger

Die beiden Gemüserreiniger-Rezepturen werden in geringen Mengen hergestellt (200 (Nr. 2) bis 400 ml (Nr. 1)), so dass die Mischungen bei regelmässigem Gemüse- und Obstverzehr innerhalb von spätestens vier bis sechs Wochen aufgebraucht sind.

Im Grunde sind sie aufgrund der antibakteriellen Zutaten jedoch auch länger haltbar und können bis zu 6 Monate lang nach Herstellung verwendet werden, falls man sie in grösseren Mengen herstellen wollte. Aus Sicherheitsgründen würden wir eine derart lange Lagerung jedoch nicht empfehlen.

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe*

Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Unkosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.

Quellen

- whfoods.com "Do all vegetables need washing - even organic?" (Muss man alle Gemüse waschen - auch Bio?)
- Sarah Tomley "How To Wash Pesticides Off Fruit & Vegetables" Dec 10, 2009 (Wie man Pestizide von Obst & Gemüse wäscht)
- theulloms.com "How To Make Your Own Fruit and Vegetable Wash" (Machen Sie Ihre eigene Obst und Gemüse Waschlösung)
- Parnell TL, Harris LJ *et al.*, "Reducing Salmonella on apples with wash practices commonly used by consumers." J Food Prot. 2003 May;66(5):741-7. (Reduzierung der Salmonellen an Äpfeln mit Wasch-Praktiken, die häufig von den Verbrauchern genutzt werden.)
- Entani E *et al.*, "Antibacterial action of vinegar against food-borne pathogenic bacteria including Escherichia coli O157:H7." J Food Prot. 1998 Aug;61(8):953-9. (Antibakterielle Wirkung von Essig gegen übertragbaren pathogenen Bakterien einschliesslich Escherichia coli O157: H7 auf Lebensmitteln.)
- Pamela Palmer "The Efficacy of Natural Methods of Disinfection" Feb 12, 2009 (Die Wirksamkeit der natürlichen Methoden der Desinfektion)

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