



Obst und Gemüse natürlich schützen

Im Ökolandbau sind keine chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmittel (Pestizide) zugelassen. Der Öko-Landwirt setzt Nützlinge gegen Schädlinge ein, bekämpft Unkräuter mecha-

nisch und arbeitet mit Fruchtfolgen, durch die Schädlinge auf natürliche Weise zurückgedrängt werden. Ganz ohne Pflanzenschutzmittel geht es aber auch im Ökolandbau nicht.

Zugelassene Wirkstoffe: wenig aber wirksam

Öko-Pflanzenschutzmittel dürfen nur bei erwiesenem Bedarf verwendet werden und nur, wenn mit den vorbeugenden Maßnahmen der Befall mit Schadorganismen nicht unter Kontrolle gehalten werden kann. Ausgenommen von dem Bedarfsnachweis sind so genannte „Grundstoffe“. Allerdings müssen die Grundstoffe selbst zugelassen sein. Zu den zugelassenen Grundstoffen gehören zum Beispiel Essig, Molke, Bier und Haushaltszucker. Es handelt sich um Lebensmittel, sie müssen pflanzlichen oder tierischen Ursprungs sein.

Die Liste der im Ökolandbau zugelassenen Wirkstoffe gegen Schädlinge umfasst etwa ein Zehntel der Pestizide, die konventionellen Landwirten zur Verfügung stehen. Vierteljährlich erstellt das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) eine Übersicht über die von der EU zugelassenen Pflanzenschutzmittel, die im ökologischen Landbau angewandt werden dürfen (www.bvl.bund.de).

Die Pflanzenschutzmittel, die im Ökolandbau erlaubt sind, sind pflanzlichen, tierischen, mikrobiellen oder mineralischen Ursprungs – zum Beispiel Kupfer, Schwefel, Bienenwachs oder Pflanzenöle. Bis auf Kupfer sind die Mittel für Mensch und Natur unbedenklich. Kupfer in diesen niedrigen Konzentrationen schadet dem Menschen nicht, allerdings können geringe Mengen durch Regen in den Boden gelangen und dort Regenwürmer und Mikroorganismen beeinträchtigen. Daher sind die Mengen, die verwendet werden dürfen, beschränkt und es wird fortlaufend an einer Reduzierung des Kupfereinsatzes gearbeitet. Bio-Bauern und konventionelle Landwirte setzen Kupfer gegen Pilzkrankheiten ein – vor allem gegen Apfelschorf im Obstbau, gegen Kraut- und Knollenfäule in Kartoffeln und Tomaten oder gegen Falschen Mehltau in Wein und Hopfen.

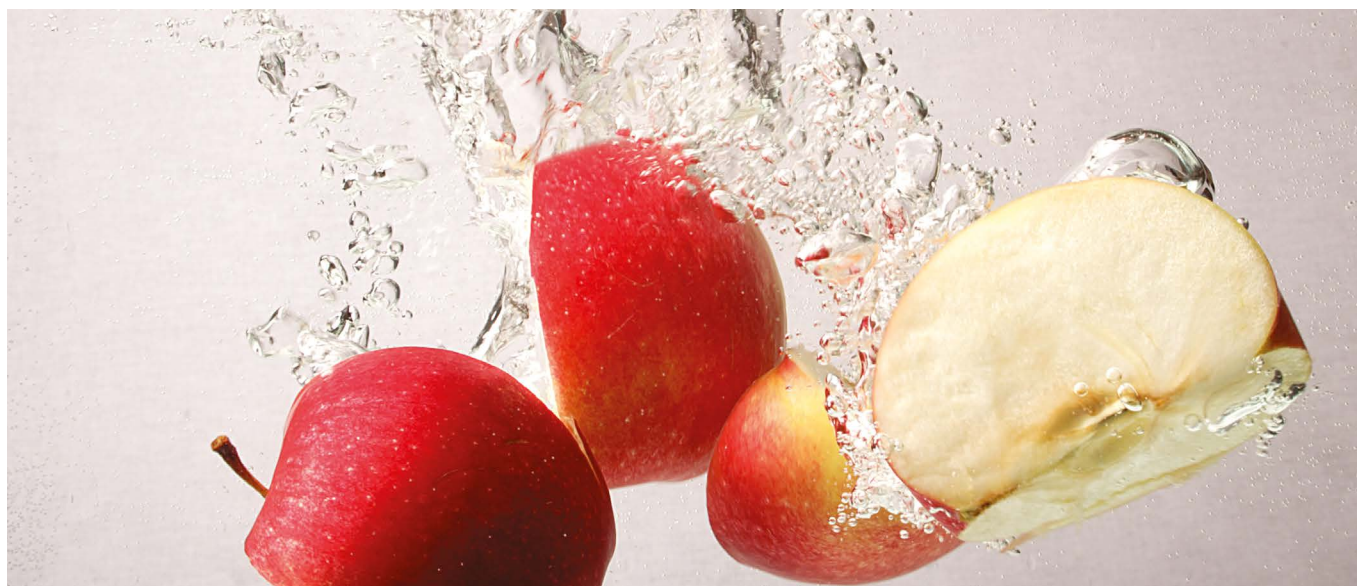


Foto: Milan Richter freeimages

Ohne Waschen geht es nicht

Obst und Gemüse muss grundsätzlich gewaschen werden. Das gilt auch für Bio-Obst und Bio-Gemüse, obwohl es keine Pestizidrückstände enthält. Trotzdem können sich auf der Schale zum Beispiel Erde, Staub und Bakterien befinden. Gewaschen wird vor dem Verzehr oder dem Verarbeiten, nicht früher, denn durch das Waschen wird auch der natürliche Schutzmantel entfernt und Obst und Gemüse verderben schneller. Gewaschen werden muss auch dann, wenn Obst und Gemüse vor dem Verzehr geschält wird. Denn Fremdpartikel, die sich möglicherweise auf der Oberfläche befinden, können beim Schälen über das Messer in die Frucht gelangen.

Waschregeln

Kurz aber gründlich mit kaltem, lauwarmem oder warmem Wasser waschen – je nach der Empfindlichkeit von Obst und Gemüse.

Spezielle Reinigungs- oder Spülmittel sind nicht nötig. Bei stärkeren Verschmutzungen gegebenenfalls etwas Zitronensaft oder klaren Essig in das Waschwasser geben.

Bei größeren Früchten wie Orangen und Äpfeln kann das Abreiben mit einem sauberen Tuch noch bessere Ergebnisse bringen.

Bei stärkeren Verschmutzungen für härtere Früchte wie Äpfel eine Gemüsebürste verwenden, nicht für empfindliches Obst wie Beeren und Trauben.

Gemüse, an dem noch Erde haftet – wie Karotten oder Kartoffeln – erst waschen, dann schälen und dann noch einmal kurz waschen.

Salatblätter unzerkleinert vorsichtig im Wasser schwenken. Bei starker Verschmutzung mehrmals waschen.

Empfindliche Obstsorten wie Erdbeeren nur kurz in stehendem Wasser reinigen.



Foto: Marta Rostek freeimages

Quellen: Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL), Julius-Kühn-Institut, Verbraucherzentrale Bayern, Foodwatch, biorama.eu, „Quarks“ (WDR)

Weitere Informationen:

Hybridpflanzen und samenfestes Saatgut

http://bio-schulprogramm.de/wp-content/uploads/2018/01/KO%CC%88N_schulobstprogramm_hybride.pdf

Tipps zur Zubereitung von Schulobst und -gemüse

http://bio-schulprogramm.de/wp-content/uploads/2018/01/KO%CC%88N_schulobstprogramm_tipps-zur-zubereitung.pdf

Tipps und Experimente zum Reifen und Nachreifen von Obst und Gemüse

http://bio-schulprogramm.de/wp-content/uploads/2018/01/KO%CC%88N_schulobstprogramm_tipps-experimente-nachreifen.pdf

Schulobst und -gemüse in bester Qualität genießen

http://bio-schulprogramm.de/wp-content/uploads/2018/01/KO%CC%88N_schulobstprogramm_beste-qualit%C3%A4t.pdf

Reste vermeiden – Reste verwerten

http://bio-schulprogramm.de/wp-content/uploads/2018/01/KO%CC%88N_schulobstprogramm_reste-vermeiden.pdf

Mehrwerte von Schulobst und -gemüse in Bio-Qualität

http://bio-schulprogramm.de/wp-content/uploads/2018/01/KO%CC%88N_schulobstprogramm_mehrwerte.pdf

Obst und Gemüse in der Ernährung von Kindern

http://bio-schulprogramm.de/wp-content/uploads/2018/01/KO%CC%88N_schulobstprogramm_ern%C3%A4hrung-von-kindern.pdf

Richtig aufbewahren – längerer Genuss

<http://www.bio-schulprogramm.de/wp-content/uploads/2021/01/richtig-aufbewahren-laengerer-genuss.pdf>

Kleine Schönheitsfehler

<http://www.bio-schulprogramm.de/wp-content/uploads/2021/01/kleine-schoenheitsfehler.pdf>