

Essen ohne Pestizide



Einkaufsratgeber
für Obst
und Gemüse

aktualisierte
2. Auflage



GREENPEACE
EinkaufsNetz

INHALT

- 4 Pestizide machen krank
- 5 Pestizidbelastungen steigen
- 6 Gesundheitsrisiko Pestizide
- 9 Wie kann man pestizidbelastete Lebensmittel vermeiden?
- 10 Bioprodukte: Die beste Wahl
- 11 Ist Bio zu teuer?
- 12 Was wir essen: Die wichtigsten Obst- und Gemüsearten
- 13 Machen Sie mit im EinkaufsNetz
- 16 Was Greenpeace fordert
- 18 Bewertungsschlüssel
- 20 **Listenteil**
- 26 So vermeiden Sie Pestizidrückstände

UMGANG MIT DIESEM RATGEBER

Dieser Ratgeber soll Ihnen helfen, Lebensmittel zu vermeiden, in denen häufig hohe Pestizidbelastungen gefunden werden. Er zeigt Ihnen, wie Sie bei Obst und Gemüse die richtigen Herkunftsländer, die richtige Saison und die richtige Anbauart wählen.

Als Verbraucher müssen Sie sich nicht alles bieten lassen. Machen Sie mit bei unserer Aktion für weniger Pestizide auf dem Acker und im Essen. Trennen Sie die Postkarte in der Mitte des Heftes heraus, adressieren und verschicken Sie diese an den Ministerpräsidenten Ihres Bundeslandes.

Und: Werden Sie aktiv im Greenpeace-EinkaufsNetz! Engagieren Sie sich gemeinsam mit anderen für bessere, gesündere Lebensmittel – ohne Pestizide!

Mehr Informationen:
www.einkaufsnetz.org
Tel. 040/30618-120
mail@greenpeace.de



Für eine gesunde Ernährung: Obst und Gemüse bitte ohne Pestizide!

OBST IST GESUND

Vitamine, energieliefernde Kohlenhydrate, Ballast- und Mineralstoffe machen Obst und Gemüse zu gesunden Lebensmitteln. Beim Verzehr von 400 Gramm Obst und Gemüse täglich senke sich das Krebsrisiko bei Männern um zwölf Prozent und bei Frauen um sieben Prozent, so die Empfehlung von Ernährungswissenschaftlern. Greenpeace rät gleichfalls zu einem hohen Anteil von Obst und Gemüse bei der Ernährung.

Doch die intensive Landwirtschaft, in der Obst und Gemüse heute meist angebaut wird, bringt auch unerwünschte Substanzen auf den Tisch. Mit dem Siegeszug von Kunstdüngern und Pestiziden entwickelte sich eine industrielle Landwirtschaft mit Monokultur, Schadstofflasten für Böden, Flüsse und Grundwasser sowie dem Verlust von Tier- und Pflanzenarten. In konventionell angebauten pflanzlichen Lebensmitteln finden sich von Jahr zu Jahr mehr



Allein in Deutschland werden jährlich 30.000 Tonnen Pestizide verspritzt.

schädliche Pestizidrückstände. Die EU-Kommission schließt angesichts der steigenden Spritzmittelkonzentrationen Gesundheitsgefahren für die Verbraucher nicht mehr aus.

Wie Sie beim Einkaufen bewusst auswählen können und so möglichst einwandfreies Obst und Gemüse auf Ihren Teller bekommen, zeigt Ihnen dieser Ratgeber.

PESTIZIDE MACHEN KRANK

Als Pestizide bezeichnet man alle Mittel, die ausgebracht werden, um Wildkräuter und Schädlinge der Kulturpflanzen zu töten bzw. zu vertreiben oder den Wuchs und die Haltbarkeit der Pflanzen zu beeinflussen. Die Wirkstoffe haben oft krebserregende, hormonähnliche oder das Erbgut und das Immunsystem schädigende Wirkungen. Besonders gefährlich ist das für die Anwender auf den Äckern. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass der Einsatz von Spritzmitteln jährlich weltweit 28.000 Tote durch Ver-

giftungen fordert – die meisten davon in Entwicklungsländern. Aber auch die Endverbraucher nehmen bedenkliche Restmengen der Gifte auf, die auch nach der Ernte im Obst und Gemüse verbleiben.

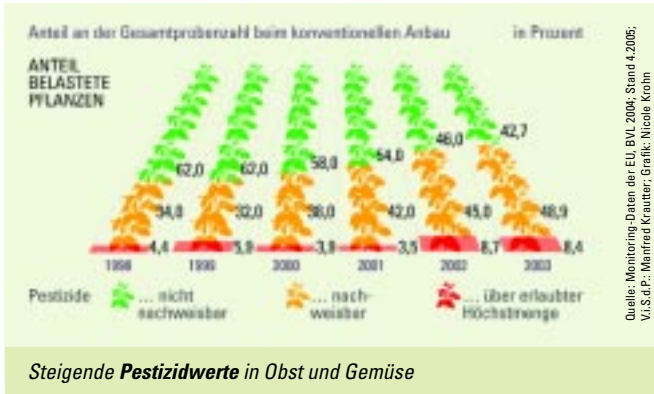
PESTIZIDBELASTUNGEN STEIGEN

Nach ihrer Anwendung in der Landwirtschaft unterteilt man die Pestizide (Spritz- oder Pflanzenschutzmittel) in Fungizide (gegen Pilze), Herbizide (gegen Wildkräuter), Insektizide (gegen Insekten) und Nematizide (gegen Fadenwürmer). Die größten Gefahren für den Menschen gehen von Fungiziden und Insektiziden aus.

Seit einigen Jahren testet Greenpeace regelmäßig Obst und Gemüse der größten deutschen Supermarktketten auf Rückstände. Bei Paprika und Tafeltrauben findet das Greenpeace-EinkaufsNetz immer mehr Pestizide. Der Anteil von getesteten Paprika, deren Belastungen den gesetzlichen Grenzwert erreichten oder sogar überschritten, stieg von 23 Prozent im Jahr 2003 auf 27 Prozent im Jahr 2004. Gleichzeitig ging der Anteil der rückstandsfreien Paprika von 55 auf 27 Prozent zurück. Nicht viel besser sieht es bei den von Greenpeace getesteten Früherdbeeren, Tafeltrauben oder bei Kopfsalat aus.

Dies sind keine Einzelfälle: Laut Europäischer Kommission ist der Anteil der gesamten pflanzlichen Lebensmittel in der EU, in denen die Pestizid-Grenzwerte überschritten werden, von drei Prozent im Jahr 1996 auf 5,5 Prozent im Jahr 2002 gestiegen. In Deutschland verdoppelten sich die gesundheitlich bedenklichen Überschreitungen laut Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) in nur vier Jahren von 4,2 Prozent im Jahr 1998 auf 8,7 und 8,4 Prozent in den Jahren 2002 und 2003.

In frischem Obst und Gemüse finden sich zudem immer öfter Rückstände gleich mehrerer Pestizide. In der EU stieg der Anteil



solcher Frischware mit Mehrfachbelastungen von 14 Prozent im Jahr 1996 auf 21 Prozent im Jahr 2002. Toxikologen halten diese Mehrfachbelastungen für gesundheitlich besonders kritisch. Die Wirkung der Pestizidcocktails auf die Gesundheit der Verbraucher ist jedoch schwer abschätzbar und zum Teil noch umstritten. Die Bewertungen in diesem Ratgeber orientieren sich daher an den Höchstmengen-Überschreitungen. Je öfter Überschreitungen ermittelt wurden, desto schlechter die Bewertung (siehe Länder-Listen zu verschiedenen Obst- und Gemüsearten ab Seite 20).

GESUNDHEITSRISIKO PESTIZIDE

Pestizide schädigen die Gesundheit von Normalverbrauchern nur in seltenen Fällen akut, also mit Sofortwirkung, sondern eher langsam und zeitversetzt. So können Pestizidrückstände in Lebensmitteln langfristig diverse Formen von Krebs und Hauterkrankungen auslösen sowie die Fortpflanzung, die Entwicklung von Ungeborenen und Kindern, das Nervensystem und das Immunsystem stören. Auch das Erbgut kann verändert werden. Bei Belastung mit gleich-

zeitig mehreren Pestiziden können sich die Agrargifte in ihrer Wirkung sogar noch verstärken.

Ein besonderes Problem stellen die hormonell wirksamen Substanzen dar. Für mehrere Tierarten ist der Zusammenhang zwischen Pestizidbelastung und Fortpflanzungsstörungen belegt. Diese Befunde legen nahe, dass diese Chemikalien auch das menschliche Hormonsystem beeinflussen und die menschliche Fruchtbarkeit beeinträchtigen können. So fand das National Institute of Environmental Health Sciences der USA im Urin von Männern mit verringerter Spermienzahl und -qualität erhöhte Konzentrationen von Pestiziden.

Hormonell wirksame Stoffe stellen vor allem ein Risiko für Ungeborene dar: Während ihrer Entwicklung im Mutterleib können die Substanzen schon in winzigen Konzentrationen Störungen – zum Beispiel bei der Geschlechtsfestlegung – bewirken.

Labortests zeigen: Immer mehr Spritzmittel stecken in Obst und Gemüse.





Greenpeace-Aktion gegen Pestizide vor dem Verbraucherministerium. Nötig ist ein Pestizidreduktionsprogramm, das den Spritzmitteleinsatz deutlich minimiert.

Auf Grund ihres östrogenartigen Verhaltens, so warnt der US-amerikanische Breast Cancer Fund, stünden einige Pestizide in klarem Zusammenhang mit der stetig steigenden Brustkrebsrate. Für Frauen mit hoher Belastung verdoppelt sich nach Angaben des Breast Cancer Fund die Gefahr, an Brustkrebs zu erkranken.

Einige Pestizide sind auch Nervengifte. Deren Wirkungen treten in der Regel sehr rasch nach dem Verzehr auf und können gefährliche Störungen des Nervensystems hervorrufen.

GRENZWERTE SCHÜTZEN WENIG

Vor den möglichen Gesundheitsgefahren durch die Aufnahme von Pestiziden können die gesetzlichen Grenzwerte nicht verlässlich schützen. Zum einen werden die erlaubten Höchstmengen bei Obst und Gemüse oftmals überschritten. Zum andern sind nach Ein-

schätzung von Toxikologen wie Dr. Hermann Kruse von der Universität Kiel die Grenzwerte für Pestizide in aller Regel zu hoch angesetzt. Hormonelle Wirkungen, Beeinträchtigungen des Immunsystems oder die Wechselwirkungen bei der Aufnahme mehrerer Pestizide werden bis heute bei der Grenzwertfestlegung kaum berücksichtigt. Zudem orientieren sich die Grenzwerte an gesunden durchschnittlichen Erwachsenen und berücksichtigen nicht ausreichend die besondere Empfindlichkeit von Kleinkindern, Schwangeren, Alten oder Kranken.

Der Verzehr eines Produktes, das die gesetzlichen Höchstmengen überschreitet, bedeutet nicht automatisch eine Gesundheitsgefahr. Doch je öfter dies der Fall ist, desto größer wird das Risiko.

WIE KANN MAN PESTIZIDBELASTETE LEBENSMITTEL VERMEIDEN?

Drei Faktoren sind ausschlaggebend für die Pestizidbelastung in Obst und Gemüse: Anbaumethoden, Saison und Herkunftsland.

1 Im Bio-Anbau wird auf synthetische Spritzmittel grundsätzlich verzichtet, Rückstände sind daher die Ausnahme. Bio-Ware ist somit die erste Empfehlung für Konsumenten.

2 Rund 60 Prozent des in Deutschland verkauften Obstes und Gemüses werden importiert. Produkte aus dem Ausland sind im Schnitt häufiger mit Pestiziden belastet als in Deutschland produzierte Ware. Ausnahmen gibt es aber auch bei dieser Regel (z.B. Kirschen).

Ganz offenbar wird mit der Giftspritze je nach Produktionsland großzügiger oder sparsamer umgegangen. In vielen Anbauländern, etwa im Mittelmeerraum, gelten zudem oftmals höhere Grenzwerte.

3 Je nach Saison schwankt die Pestizidbelastung bei bestimmten Produkten erheblich. So enthalten Früherdbeeren, die im Januar bis Mai angeboten werden, oft mehr Pestizide als Erdbeeren aus der heimischen Hauptsaison ab Juni. Obst und Gemüse sollte daher dann gekauft werden, wenn das Produkt bei uns Saison hat und möglichst auch aus der Region kommt.

BIOPRODUKTE: DIE BESTE WAHL

Obst und Gemüse aus ökologischem Anbau enthält in der Regel keine Pestizide. Das bestätigten mehrere unabhängige Studien aus den letzten Jahren. So wurden im Jahr 2003 mehr als 900 verschiedene Bioprodukte auf Rückstände untersucht. Die Bioprodukte waren meist gänzlich pestizidfrei. Die durchschnittliche Pestizid-Belastung lag bei Öko-Obst und -Gemüse bei zwei Mikrogramm je Kilogramm, gegenüber 300 Mikrogramm je Kilogramm bei konventionell erzeugtem Obst und Gemüse. Die gesetzlichen Höchstmengen werden bei Bioware sehr selten überschritten. Geringe Belastungen können aber auftreten, wenn etwa Pestizide von Nachbarfeldern auf Bio-Grundstücke verweht werden.

Bio bietet also deutlich bessere Qualität. Studien aus den USA zeigen: Kinder, die konventionell angebaute Agrarprodukte zu essen bekommen, weisen deutlich höhere Pestizidkonzentrationen im Urin auf als Kinder, die Biolebensmittel essen.

Pestizidrückstände sind besonders gefährlich für Babys und Kleinkinder, denn sie nehmen im Vergleich zu ihrem Körpergewicht etwa drei- bis viermal so viel Nahrung auf wie Erwachsene. Zudem ist der kindliche Organismus wesentlich anfälliger gegenüber Störungen durch Gifte. Für fertige Babynahrung (Gläschenkost) gilt daher der strenge Grenzwert von 0,01 Milligramm je Kilogramm. Dieses Limit gilt aber nicht für frisches Obst und Gemüse. Äpfel, Birnen und Möhren – Nahrungsmittel, die Babys und Kleinkinder

typischerweise frisch oder als Brei verzehren – hat Greenpeace untersuchen lassen. Die Analyse ergab, dass nur 43 Prozent der konventionell angebauten Äpfel, Birnen und Möhren, dagegen 100 Prozent der biologisch angebauten Äpfel, Birnen und Möhren frei von Pestiziden waren. Wer seine Kinder gesund ernähren möchte, sollte daher Bioprodukte wählen.

IST BIO ZU TEUER?

Die richtige Antwort ist, dass Produkte aus intensiver Landwirtschaft zu billig sind. Der Transport von frischer Ware aus aller Welt zu jeder Zeit kann nur so billig sein, weil ein großer Teil der Kosten nicht eingerechnet wurde. So ist Flugbenzin subventioniert. Die Reinigung von Trinkwasser, um Düngemittel oder Pestizide wieder zu entfernen, wird von uns allen bezahlt. Die Folgen der intensiven Landwirtschaft für die Umwelt wie Bodenerosion, Versalzung, Vernichtung von Tier- und Pflanzenarten sind ebenfalls nicht auf den Billigapfel oder die Discount-Tomate aufgerechnet.

Der Griff zum saisonalen, fair gehandelten und ökologisch erzeugten Produkt lohnt sich also am mehreren Gründen. Bio-Produkte erkennen Sie am Bio-Siegel und an den Siegeln der Anbau-



WAS WIR ESSEN: DIE WICHTIGSTEN OBST- UND GEMÜSEARTEN

Am Verbrauch pro Einwohner lässt sich ablesen, welche Obst- und Gemüsearten wir am häufigsten essen. Je mehr wir von einem Lebensmittel verzehren, desto wichtiger ist eine geringe Schadstoffbelastung. Das Greenpeace-EinkaufsNetz hat daher diese Lieblingsprodukte der Deutschen bewertet. Dies war in fast allen Fällen möglich, nicht jedoch für einige Produkte, bei denen zu wenige Untersuchungen für eine Bewertung vorlagen.

Obst-Verbrauch pro Kopf und Jahr in Deutschland 2001/2002¹⁾

Sorte	kg pro Kopf	Im Ratgeber bewertet
Äpfel	45,20	✓
Bananen	11,10	✓
Birnen	6,40	✓
Apfelsinen/Orangen	6,00	✓
Tafeltrauben	5,70	✓
Pflaumen, Zwetschen, Mirabellen, Renekloden	5,00	✓
Pfirsiche	4,40	✓
Johannis-, Stachel-, Himbeeren	4,10	✓
Kirschen	4,00	✓
Clementinen/Mandarinen	3,60	✓
Erdbeeren	3,50	✓
Melonen	3,20	
Ananas	2,30	
Zitronen	1,70	✓
Pampelmusen/Grapefruit und andere Zitrusfrüchte	1,00	✓

Gemüse-Verbrauch pro Kopf und Jahr in Deutschland 2001/2002²⁾

Sorte	kg pro Kopf	Im Ratgeber bewertet
Tomaten	19,10	✓
Möhren, Karotten, Rote Rüben	6,50	✓
Speisezwiebeln	6,50	✓
Gurken	6,00	✓
Weißkohl, Rotkohl	5,30	✓
Paprika	2,90	✓
Champignons	2,40	
Bohnen	2,30	✓
Wirsingkohl, Kohlrabi, Chinakohl	2,20	✓
Blumenkohl, Grünkohl	2,00	✓
Kopfsalat	2,00	✓
Erbsen	1,50	✓
Spargel	1,40	✓
Porree	1,00	✓
Spinat	0,90	✓

¹⁾ Quellen: Tabellen 263 und 265 des Statistischen Jahrbuchs 2003, differenziert nach Angaben des BMVEL vom 31.01.2005

²⁾ Quelle: Tabelle 260 des Statistischen Jahrbuchs 2003

MACHEN SIE MIT IM EINKAUFSNETZ – KEIN GIFT IN OBST UND GEMÜSE!

Das EinkaufsNetz (EKN), die Verbraucherorganisation von Greenpeace, setzt sich seit 1997 für mehr Sicherheit und Qualität bei Lebensmitteln ein. Auch Sie können im EinkaufsNetz mitmachen und gemeinsam mit anderen Verbrauchern für bessere Produkte im Supermarktregal sorgen.

Wiederholt hat das EKN in Supermärkten der Lebensmittelketten



Greenpeace fordert Lebensmittel ohne Giftrückstände.

Metro (dazu gehören Real und Kaufhof), Spar, Rewe, Aldi, Lidl, Tengelmann, Karstadt und Edeka Obst und Gemüse gekauft. Diese großen Konzerne decken etwa 80 Prozent des deutschen Lebensmittelmarktes ab.

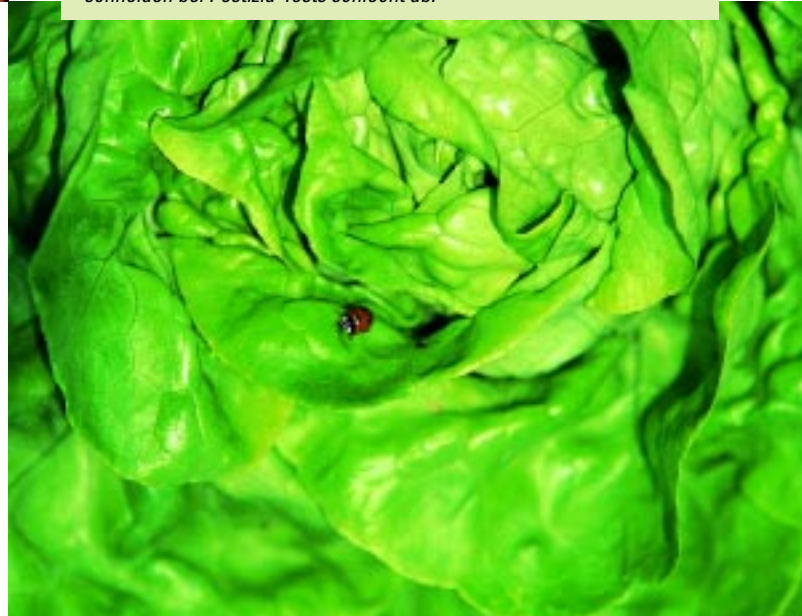
Greenpeace ließ die dort gekaufte Ware von einem anerkannten Speziallabor auf rund 350 verschiedene Pestizidrückstände untersuchen. Die Ergebnisse zeigen, dass die Pestizidrückstände in der untersuchten Supermarkt-Ware häufig die gesetzlichen Grenzwerte erreichen oder überschreiten.

Die betroffenen Lebensmittelketten und die zuständigen Überwachungsbehörden hat Greenpeace mehrfach informiert und aufgefordert, entsprechende Produkte umgehend aus dem Verkehr zu ziehen. Zentrale Forderung ist, dass derartige Ware gar nicht mehr in die Regale gelangt. Der Handel ist für die Qualität der von ihm angebotenen Waren mitverantwortlich. Er kann bei Zulieferern Qualitätsstandards einfordern und durchsetzen. Doch oft drückt

der Handel die Preise nach unten und wirbt mit Schnäppchenangeboten. Zu diesen billigen Preisen ist eine naturnahe Landwirtschaft nicht möglich. Negative Folgen für Landwirte, Verbraucher und Umwelt sind vorprogrammiert.

Und auch die Bundesregierung steht in der Pflicht, mehr für den Gesundheitsschutz der Verbraucher zu tun. Das Verbrauchermi-nisterium hat inzwischen zwar ein zaghaftes Pestizidreduktionsprogramm angekündigt, gleichzeitig aber in den letzten Jahren die Pestizid-Grenzwerte für Obst und Gemüse auf breiter Front angehoben. Dies belegt eine Greenpeace-Studie, die unter dem Titel „Pestizide am Limit“ im Herbst 2004 erschienen ist.

Besser Biogemüse wählen: Salate aus konventionellem Anbau schneiden bei Pestizid-Tests schlecht ab.



WAS GREENPEACE FORDERT

1 Lebensmittel ohne Pestizidrückstände!

Mittelfristig soll in allen Lebensmitteln ein Pestizid-Vorsorgewert von 0,01 mg/kg eingehalten werden. Die existierenden Grenzwerte müssen verschärft und Summengrenzwerte gegen Mehrfachbelastungen eingeführt werden.

2 Gesetzliche Grenzwerte müssen verbindlich eingehalten werden.

Die Lebensmittelüberwachung der Länder und die Kontrollen des Handels müssen deutlich verschärft und der Verkauf von zu hoch belasteter Ware unterbunden werden.

3 Ein Pestizidreduktionsprogramm von Bund und Ländern,

um die hohe Pestizidbelastung von Böden, Flüssen, Grundwasser und Lebensmitteln zu reduzieren. Der Pestizideinsatz in Deutschland soll und kann bis zum Jahr 2010 um 50 Prozent verringert werden.

4 Ein Verbraucherinformationsgesetz, damit die behördlichen

Untersuchungsergebnisse uneingeschränkt veröffentlicht werden. Wer Ware verkauft, die nicht den gesetzlichen Anforderungen entspricht, muss öffentlich benannt werden.

Beteiligen Sie sich an unserer Mitmachaktion!

Nutzen Sie die heraustrennbare Postkarte in der Heftmitte und fordern Sie die verantwortlichen Politiker zum Handeln auf. Bitte tragen Sie in das Adressfeld die Anschrift des/r Ministerpräsidenten/in Ihres Bundeslandes ein. Eine Adress-Liste finden Sie auf der folgenden Seite.

Baden-Württemberg Günther Oettinger Richard-Wagner-Str. 15 70184 Stuttgart	Niedersachsen Christian Wulff Planckstraße 2 30169 Hannover
Bayern Edmund Stoiber Franz-Josef-Strauß-Ring 1 80539 München	Nordrhein-Westfalen Peer Steinbrück Stadttor 1 40219 Düsseldorf
Berlin Klaus Wowereit Rathausstr. 15 10178 Berlin	Rheinland-Pfalz Kurt Beck Peter-Altmeier-Allee 1 55116 Mainz
Brandenburg Matthias Platzeck Staatskanzlei 14473 Potsdam	Saarland Peter Müller Am Ludwigsplatz 14 66117 Saarbrücken
Bremen Dr. Henning Scherf Am Markt 21 28195 Bremen	Sachsen Prof. Dr. Georg Milbradt Archivstraße 1 01097 Dresden
Hamburg Ole von Beust Postfach 105520 20038 Hamburg	Sachsen-Anhalt Prof. Dr. Wolfgang Böhmer Domplatz 4 39104 Magdeburg
Hessen Roland Koch Georg-August-Zinn Straße 1 65183 Wiesbaden	Schleswig-Holstein Peter Harry Carstensen Düsternbrooker Weg 70 24105 Kiel
Mecklenburg-Vorpommern Dr. Harald Ringstorff Schlossstraße 2-4 19053 Schwerin	Thüringen Dieter Althaus Regierungsstraße 73 99084 Erfurt

BEWERTUNGSSCHLÜSSEL FÜR OBST UND GEMÜSE AUS KONVENTIONELLEM ANBAU

nach Herkunftsländern



Eingeschränkt empfehlenswert.

Bei Kontrollen wurden Überschreitungen der Höchstmengen in weniger als zwei Prozent der untersuchten Proben festgestellt. Pestizidbelastungen unterhalb der Grenzwerte können jedoch vorliegen. Uneingeschränkt empfehlenswert ist nur Bio-Ware, da diese in der Regel frei von Pestizidrückständen ist.



Vorsicht geboten!

Bei Kontrollen wurden Höchstmengenüberschreitungen in zwei bis zehn Prozent der Proben festgestellt. Uneingeschränkt empfehlenswert ist nur Bio-Ware, da diese in der Regel frei von Pestizidrückständen ist.



Nicht empfehlenswert.

Bei Kontrollen wurden Höchstmengenüberschreitungen in mehr als zehn Prozent der untersuchten Proben festgestellt. Hier ist Bio-Ware oder die Wahl anderer Herkunftsländer als Alternative besonders empfehlenswert.

Die Bewertungen beziehen sich ausschließlich auf **Frischware aus konventionellem Anbau** und basieren auf der Auswertung überwiegend behördlicher Untersuchungen von in Deutschland vermarkteter Ware aus den Jahren 2002 bis 2004.

Für jede Bewertung einer Obst-/Gemüsesorte und eines Herkunftslands musste eine bestimmte Mindestanzahl an Untersuchungen vorliegen. Wo dies nicht der Fall war, konnten wir keine Bewertung abgeben. Dies ist der Grund dafür, dass für einige Obst- und Gemüsearten und Anbauländer, die seltener untersucht werden, Bewertungen fehlen.

Da Greenpeace für den Ratgeber Daten Dritter (i.d.R. behördliche Untersuchungen) ausgewertet hat, sind die Angaben ohne Gewähr. Die Bewertungen beruhen auf der statistischen Wahrscheinlichkeit, mit der in den vergangenen Jahren in Obst und Gemüse aus den bewerteten Herkunftsländern bestimmte Pestizidbelastungen gefunden wurden. Das heißt aber, dass, selbst bei einer kritischen Bewertung in diesem Ratgeber, nicht alle oder eine Mehrzahl der Ware aus diesem Land erhöhte Pestizidbelastungen aufweisen muss. Diese Bewertung ist also keine Generalisierung und bezieht sich ausdrücklich nicht auf die Gesamtheit der Ware aus dem bewerteten Land.





Viele Anbieter aus einem solchen Land bieten mitunter einwandfreie Ware an. Umgekehrt kann bei einer positiven Bewertung nicht davon ausgegangen werden, dass alle Ware aus dem entsprechenden Land rückstandsfrei oder -arm ist.

Die Bewertungen sollen vielmehr deutlich machen, bei welchen Herkunftsländern die **erhöhte Wahrscheinlichkeit einer Pestizidbelastung** in bestimmten Obst- und Gemüsearten zu erwarten ist. Wir haben die Untersuchungsdaten mehrerer Jahre herangezogen, um zufällige – etwa wetterbedingte – Schwankungen möglichst auszuschließen.





Die Berücksichtigung von Pestizid-Mehrfachbelastungen wäre bei einer solchen Bewertung wünschenswert. Dies war jedoch auf Basis der vorliegenden Daten nicht möglich.

Bei der Bewertung in diesem Ratgeber wurde das für den Verbraucher- und Umweltschutz wichtige Kriterium der Pestizidbelastung verwandt. Für eine ökologisch-soziale Produktbewertung gibt es weitere relevante Kriterien wie Transportaufwand, Wasserverbrauch, Belastung von Landschaften, Gehalt an anderen Schadstoffen und soziale Produktionsbedingungen (z.B. fair trade). Im Rahmen dieses Ratgebers war eine derartig umfassende Bewertung nicht möglich.





Informationen über gentechnisch manipulierte Lebensmittel finden Sie im Greenpeace-Ratgeber **Essen ohne Gentechnik**.

			
Äpfel	Argentinien	Frankreich Italien Chile Deutschland Neuseeland	Brasilien
Aprikosen		Frankreich	Griechenland Italien Spanien
Avocado	Spanien		
Bananen	Costa Rica Ecuador Panama		
Birnen	Chile Niederlande	Deutschland Südafrika	Argentinien Belgien Italien Spanien
Brombeeren			Deutschland
Erdbeeren¹⁾	Niederlande	Deutschland	Ägypten Belgien Italien Marokko Spanien



¹⁾ Die Ergebnisse der aktuellen Greenpeace-Tests von Früherdbeeren finden Sie unter www.einkaufsnetz.org





			
Grapefruit²⁾ / Pampelmusen		Israel Spanien	Türkei USA
Heidelbeeren	Deutschland		
Himbeeren			Deutschland Spanien
Johannisbeeren			Deutschland
Kirschen	Frankreich Türkei	Deutschland Italien Spanien	Griechenland
Kiwi	Chile Frankreich	Italien Neuseeland	
Mandarinen / Clementinen²⁾			Spanien Türkei
Mango	Brasilien		Südafrika
Orangen / Apfelsinen²⁾	Argentinien	Griechenland Italien Spanien Türkei	Südafrika

²⁾ Bei Zitrusfrüchten verbleiben Pestizide und Konservierungsmittel weitgehend auf der Schale. Im Fruchtfleisch sind geringere Rückstandskonzentrationen enthalten. Nach dem Schälen sollten die Hände gewaschen werden, damit beim Essen mit den Fingern die Rückstände nicht doch auf dem Fruchtfleisch landen.





			
Pfirsiche		Griechenland Spanien	Frankreich Italien
Pflaumen	Spanien	Deutschland Italien	
Rhabarber	Deutschland		
Stachel- beeren			Deutschland
Trauben³⁾	Argentinien	Chile Deutschland Frankreich Südafrika	Brasilien Indien Italien Griechenland Spanien Türkei
Zitronen⁴⁾	Argentinien Griechenland Italien		Spanien Türkei

³⁾ Die aktuellen Greenpeace-Tests von Tafeltrauben finden Sie unter www.einkaufsnetz.org
⁴⁾ Wie bei den Orangen ist das Fruchtfleisch von Zitronen weniger mit Pestiziden belastet. Pestizide und Konservierungsstoffe bleiben größtenteils auf der Schale. Wer die Schale verwenden will, sollte Bio-Zitronen mit dem Etikett „unbehandelt“ kaufen.

			
Auberginen	Niederlande	Türkei	Spanien
Blumenkohl		Deutschland Frankreich	
Bohnen, grün	Italien	Deutschland Marokko	Ägypten Spanien
Broccoli		Deutschland Spanien	
Chicoree	Deutschland		
Chinakohl			Deutschland
Eisbergsalat			Spanien
Endivien	Deutschland		Italien
Erbsen (ohne Hülsen)			Deutschland
Feldsalat		Frankreich	Deutschland
Grünkohl			Deutschland
Gurken / Salatgurken		Deutschland Niederlande	Spanien
Kartoffeln	Ägypten Deutschland Frankreich	Italien	

			
Kohlrabi	Spanien	Deutschland	Italien
Kopfkohl		Deutschland	Niederlande
Kopfsalat und diverse Blattsalate		Deutschland Niederlande Spanien	Belgien Frankreich Italien
Mohrrüben / Möhren / Karotten	Spanien	Deutschland Niederlande	Belgien Frankreich Italien
Paprika⁵⁾	Deutschland	Belgien Israel Niederlande	Griechenland Italien Spanien Ungarn Türkei
Porree / Lauch		Deutschland	
Rucola		Deutschland	Italien
Sellerie- Knollen			Deutschland
Spargel	Deutschland	Griechenland Spanien	

⁵⁾ Die Ergebnisse der aktuellen Greenpeace-Paprika-Tests finden Sie unter www.einkaufsnetz.org

			
Spinat		Italien	Deutschland
Tomaten	Deutschland Israel	Belgien Frankreich Marokko Niederlande	Italien Spanien
Zucchini		Deutschland Italien Spanien	
Zwiebeln		Deutschland	

SO VERMEIDEN SIE PESTIZIDRÜCKSTÄNDE

✓ **Bio-Produkte bevorzugen.** Obst und Gemüse aus ökologischem Anbau sind in der Regel frei von Pestizidrückständen und die beste Wahl für eine gesunde und sichere Ernährung. Für die Zubereitung von Kleinkindnahrung sollte nur Bio-Ware verwandt werden. Auch Baby-Gläschenkost weist in der Regel keine oder nur sehr geringe Pestizidbelastungen auf und ist empfehlenswert.

✓ **Auf die Herkunftsländer der Produkte achten.** Dieser Ratgeber bewertet einzelne Obst- und Gemüsearten je nach Herkunft; sehen Sie die Länderlisten ab Seite 20.

✓ **Saisonal und regional einkaufen.** Kaufen Sie Obst und Gemüse aus einheimischem Anbau und während der Saison. Saisongerechte Ware enthält in der Regel deutlich weniger Rückstände und einheimische Erzeugnisse schneiden bei einem Vergleich in- und ausländischer Produkte im Schnitt deutlich besser ab. Im Internet finden Sie unter www.einkaufsnetz.org den Greenpeace-Saisonkalender, der Ihnen zeigt, wann das jeweilige Produkt Saison hat.

✓ **Waschen.** Spülen Sie Obst und Gemüse aus konventionellem Anbau gründlich unter fließendem Wasser. Auf diese Weise lässt sich zwar nur ein Teil der Pestizidreste beseitigen, aber immerhin.

✓ **Schälen.** Schälen Sie Zitrusfrüchte und waschen Sie sich nach dem Schälen die Hände, da sonst beim Essen leicht Schadstoffe aus der Schale mit verzehrt werden. Auch in der

Schale von konventionell angebauten Gurken finden Lebensmittelkontrolleure häufig Spuren von Pestiziden: am besten geschält essen. Von Tomaten sollten Sie den grünen Strunk wegschneiden. Bei vielen Früchten und Gemüsesorten sitzen in der Schale aber die wertvollsten Bestandteile – sie gehen beim Schälen leider mit verloren.

✓ **Robuste Sorten wählen.** Robuste Apfelsorten wie Boskop oder Jonagold gedeihen meist auch ohne Chemiekeule.

SERVICE

Den aktuellen Stand dieses Ratgebers finden Sie im Internet unter www.einkaufsnetz.org. Hier finden Sie auch weitere Informationen zu Pestiziden, aktuelle Lebensmittel-Tests und Greenpeace-Studien mit Hintergrundinformationen. Wenn Sie mehr wissen möchten, rufen Sie uns an: 040/306 18-120. Wir senden Ihnen gerne umfassendes Material zu.

Einkaufsratgeber wie diesen oder Essen ohne Gentechnik können Sie kostenlos bei Greenpeace bestellen: Tel. 040/306 18-120

IMPRESSUM

Herausgeber:

Greenpeace e.V.
Große Elbstraße 39
22767 Hamburg
Tel. 040/306 18-0
Fax 040/306 18-100

Vi.S.d.P.: Manfred Krautter
Politische Vertretung Berlin
Marienstr. 19-20
10117 Berlin
Tel. 030/30 88 99-0
Fax 030/30 88 99-30
mail@greenpeace.de
www.greenpeace.de

Redaktion: Kirsten Hagemann

Gestaltung: groht.communications, Hamburg

Fotoredaktion: Sonja Umhang

Fotos: Titel: J. Kornstaedt, S. 3: A. Kirchhof, S. 4: J. Siegmann, S. 7: A. Kirchhof, S. 8: P. Langrock, S. 14: J. Kuesters, S. 15: S. Morgenstern

Produktion: Birgit Matyssek

Litho: Litho Beyer, Hamburg

Druck: Kröger Druck,
Kronskamp 138, 22870 Wedel

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

2. Auflage: 150.000

Stand: 5/2005

Den Ernte-Kalender für Obst und Gemüse, aktuelle Lebensmitteltests und vieles mehr finden Sie im Internet.



ERDBEEREN ZU WEIHNACHTEN?

Kommen Ihnen Erdbeeren zu Weihnachten verdächtig vor? Und sind Sie irritiert, weil Möhren hier im März nicht wachsen, der Supermarkt sie aber frisch anbietet? Vertrauen Sie Ihrem Gefühl – doch überzeugen Sie sich im Ernte-Kalender. Denn wer nach den Jahreszeiten isst, hat gesünderes Essen und mehr Geschmack auf dem Teller.