

Bevor Sie sich entschließen ein Rezept nachzumachen, seien Sie sich sicher, dass Sie auf keinen der Inhaltsstoffe allergisch reagieren. Wir übernehmen keinerlei Haftung für eventuell auftretende Schäden!

## Einkaufsführer für Pestizidbelastung 2024: Dirty Dozen und Clean Fifteen

Wir sollten täglich fünf Portionen Obst und Gemüse essen. Das empfiehlt zumindest die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Doch das allein garantiert noch keine optimale Gesundheit. Der gesundheitliche Nutzen von Lebensmitteln ist sehr unterschiedlich und hängt von vielen Faktoren ab. In diesem Fall beziehen wir uns ausschließlich auf Pestizide.

Kürzlich wurde eine neue „Dirty Dozen“-Liste veröffentlicht. Sie identifiziert die zwölf Obst- und Gemüsesorten mit der höchsten durchschnittlichen Pestizidbelastung. Forscher analysierten über 47.000 Proben von 46 gängigen Obst- und Gemüsesorten.

Wenn Sie Ihre Belastung mit schädlichen Pestiziden reduzieren möchten, bietet diese Liste wertvolle Hinweise.

### Dirty Dozen: Die 12 am meisten belasteten Obst- und Gemüsesorten

**Die Dirty Dozen Liste enthält die Obst- und Gemüsesorten, die tendenziell am stärksten mit Pestiziden belastet sind.**

Hier sind die 12 Negativbeispiele für 2024:

1. Erdbeeren
2. Spinat
3. Grünkohl
4. Weintrauben
5. Nektarinen
6. Birnen
7. Pfirsiche
8. Äpfel
9. Paprika und Pepperoni
10. Kirschen
11. Blaubeeren
12. Bohnen

---

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©

---



## Tipps zum Umgang mit den „Dirty Dozen“-Früchten:

**Wählen Sie Bio:** Der Kauf von Bio-Produkten kann Pestizidrückstände deutlich reduzieren.

**Gründlich waschen:** Obst und Gemüse sollten gründlich gewaschen werden, um Pestizidrückstände zu entfernen. Auch das Einweichen in einer Natronlösung kann helfen.

**Schälen:** Bei einigen Obst- und Gemüsesorten kann das Schälen Pestizidrückstände weiter reduzieren, allerdings können dabei auch Nährstoffe verloren gehen.

**Bauen Sie Ihr Obst und Gemüse selbst an:** Der Anbau Ihrer eigenen Produkte gibt Ihnen die volle Kontrolle. Natürlich müssen Sie trotzdem einen Weg finden, Schädlinge zu bekämpfen. Mit Hochbeeten, Gewächshäusern oder natürlichen Pestiziden können diese jedoch schonender behandelt werden.

## Clean Fifteen: Die 15 am wenigsten belasteten Obst- und Gemüsesorten

Die Clean Fifteen Liste umfasst die Obst- und Gemüsesorten, die tendenziell weniger Pestizide enthalten und somit auch konventionell angebaut sicherer konsumiert werden können.

### Hier sind die Top 15 für 2024:

1. Avocado
2. Zuckermais
3. Ananas
4. Zwiebeln
5. Papaya
6. Süße grüne Erbsen (gefroren)
7. Spargel
8. Honigmelone
9. Kiwis
10. Kohl
11. Melone
12. Pilze
13. Mango
14. Süßkartoffeln
15. Kartoffeln

### Vorteile der Clean Fifteen:

- **Weniger Pestizidbelastung:** Diese Sorten sind von Natur aus widerstandsfähiger gegen Schädlinge und benötigen daher weniger Pestizide.
- **Budgetfreundlich:** Da diese Sorten auch in konventioneller Qualität weniger belastet sind, können sie eine kostengünstigere Option sein.

---

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©

---

