

Wachstumsregulatoren in Obst und Gemüse: besser Bio oder saisonal

24.01.2011, 13:53 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V.*



Obst und Gemüse (© FET e.V.)

Aachen (fet) - Um ein ganzjähriges Angebot bestimmter Obst- und Gemüsesorten zu sichern, kommen verstärkt Reifebeschleuniger wie Ethephon zum Einsatz, deren Rückstände zu Hautreizungen und Nervenschäden führen können. Durch den Kauf von Bio- oder Saisonware ist ein Risiko vermeidbar.

Nachdem die Medienwelt aufgrund der jüngsten Dioxinfunde derzeit ein scharfes Auge auf die Sicherheit unserer Lebensmittel wirft, findet nun auch die Rückrufaktion des Discounters Lidl verstärkte Aufmerksamkeit. Anlass waren Proben spanischer Paprikas, die die Höchstgrenzen für Rückstände an Ethephon deutlich überschritten. Auch in zwei

anderen Supermarktketten fand eine Untersuchung der Umweltorganisation Greenpeace belastete Paprikaproben.

Ethephon ist ein Wachstumsregulator, der im Obst- und Gemüseanbau das Wachstum und die Reifung der Früchte unterstützt. In höheren Mengen aufgenommen kann dieser zu Reizungen der Haut und der Schleimhäute, auf Dauer möglicherweise auch zu Schäden im Zentralnervensystem führen. Da Paprika in Spanien ebenso wie in Deutschland derzeit keine Saison hat, helfen die Produzenten mit dem Pflanzenhormon künstlich nach, um auch in den Wintermonaten rote sowie gelbe Früchte anbieten zu können. Dem Verbraucher bleibt dieses Vorgehen weitgehend verborgen. Lediglich grünliche Schattierungen auf einzelnen Paprikas lassen den Einsatz von Reifungsförderern vermuten. Auch bei anderen Pflanzen wie Weizen, Baumwolle, Reis, Tomaten und Äpfeln setzen viele Produzenten auf den Einsatz von Ethephon, um die Ernteausbeute zu verbessern.

Einen Grund, nun vom Verzehr von Obst und Gemüse abzuschrecken, gibt es selbstverständlich nicht. Diese sind nach wie vor eine der besten Nahrungsmittelquellen für Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenwirkstoffe. Beim Kauf ist allerdings vor allem auf zwei Dinge zu achten: die Herkunft und die Saisonzeit. Bei ökologisch kontrolliert angebautem Obst und Gemüse ist der Einsatz von Ethephon verboten, so dass hier keine Belastungen zu erwarten sind. Aber auch bei konventionell angebauten Früchten sind hohe Rückstände in der Saisonzeit eher unwahrscheinlich. Denn dann hilft die Witterung größtenteils beim Reifen nach. Zudem sind Obst und Gemüse zu dieser Zeit verstärkt aus einheimischem Anbau erhältlich, bei dem ein hoher Sicherheitsstandard herrscht.

Die beste Zeit, um Paprika zu kaufen, ist übrigens von Juni bis Oktober. Wann die beste Einkaufszeit für anderes Obst und Gemüse ist, finden Sie auf der Internetseite www.fet-ev.eu.

Redaktion: Dipl. troph. Christine Langer

Portrait

Die Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der die Ernährungssituation in Deutschland im Hinblick auf die Ernährungstherapie und Prävention ernährungsmitbedingter Erkrankungen analysiert und bestrebt ist, diese mit geeigneten Methoden fächerübergreifend zu verbessern.

News-ID: 503625 • Views: 2048 (Stand: 27.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/503625/Wachstumsregulatoren-in-Obst-und-Gemuese-besser-Bio-oder-saisonal.html>