



## **Kann man beim Gemüse alle Pflanzenteile bedenkenlos verzehren?**

Für einen unbeschwerten Genuss von grünen Smoothies & Co. sollten sich Verbraucher über die Unbedenklichkeit traditionell bisher nicht verwendeter Pflanzenteile und deren Anbaubedingungen informieren. Denn Untersuchungsergebnisse des Landesamtes für Verbraucherschutz (LAV) zeigen, dass Gemüseblätter deutlich stärker mit Rückständen von Pflanzenschutzmitteln belastet sein können als die Früchte derselben Pflanze.

Frischgemüse ist nicht nur lecker und gesund, sondern hat auch viele ernährungsphysiologische Vorteile. Durch das Gemüse wird der menschliche Körper mit lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt, die er selbst nicht produzieren kann. Weiterhin werden mit dem verzehrten Gemüse verdauungsfördernde Ballaststoffe sowie entzündungshemmende und antibakteriell wirkende sekundäre Pflanzenstoffe aufgenommen.

Vor allem der neue Ernährungstrend „from leaf to root“ sorgt dafür, dass Pflanzenteile wie Schalen, Blätter, Wurzeln und Stiele verzehrt werden und nicht als Küchenabfälle in der Biotonne landen. Mittlerweile gibt es im Internet und verschiedenen Kochbüchern Rezeptvorschläge zur Verwertung von Möhrengrün oder Radieschen- und Kohlrabiblättern in Smoothies, Pestos und Salaten. Viele Abfälle lassen sich auch vermeiden, indem man bei jungen Möhren, Kohlrabi und Rettich ganz auf das Schälen verzichtet. Auch das Kochen von Gemüsebrühe ist eine gute Möglichkeit, anfallende Gemüsereste zu verwerten.

Allerdings ist auch bekannt, dass die Pflanzenteile einiger Gemüsesorten gesundheitlich bedenklich sind. So enthalten z.B. Rhabarberblätter einen hohen Anteil Oxalsäure, der die Harnsteinbildung begünstigt. Bei Tomaten müssen grüne Stellen, Stiele und Strunk abgeschnitten werden, da sich hier das giftige Solanin befindet. Deshalb ist Vorsicht geboten.

Vor dem Verzehr bisher nicht üblicher Pflanzenteile ist eine vorherige Recherche notwendig. Zudem ist über eine Vielzahl natürlicher Inhaltsstoffe einiger Pflanzenteile noch sehr wenig bekannt; somit ist eine Abschätzung der gesundheitlichen Auswirkungen nicht bei allen enthaltenen Stoffen möglich. Da in den vergangenen Jahren bei verschiedenen Pflanzenteilen nicht von einem Verzehr als Lebensmittel ausgegangen wurde, gibt es bislang kaum Daten zu einer Rückstandsbelastung.

Daher wurden im LAV in den Jahren 2020 und 2021 insgesamt 37 Gemüseproben auf Rückstände von Pflanzenschutzmitteln untersucht. Dabei handelte es sich um Kohlrabi mit Blättern, Radieschen mit Blättern und Möhren mit Blättern. Bei allen untersuchten Proben handelte es sich um Erzeugnisse aus konventioneller Produktion. In allen Proben von Gemüseblättern wurden neben einer größeren Anzahl an Pflanzenschutzmittelwirkstoffen auch höhere Wirkstoffgehalte nachgewiesen. Im Durchschnitt lagen die Wirkstoffgehalte in den Gemüseblättern um das ca. 8-fache höher als in den entsprechenden Früchten; die zulässigen Grenzwerte wurden bei den untersuchten Proben jedoch nicht überschritten. Dessen ungeachtet muss durch Verwendung solcher Blätter zur Herstellung von Salaten, Smoothies und Pestos mit einem Pestizideintrag in Nahrungsmittel gerechnet werden.



Abbildung: Belastungsuntersuchung bei Gemüseblättern im LAV (Quelle: LAV)

Für weitere Informationen besuchen Sie uns im Verbraucherschutzportal unter

<https://verbraucherschutz.sachsen-anhalt.de/>