

Wie viel Nitrat ist im Salat?

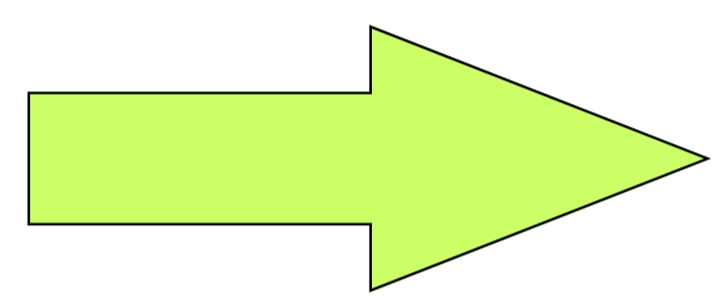


Und: Wieso kann zuviel Nitrat zum Problem werden?

Nitrat ist ein lebensnotwendiger Nährstoff für die Pflanzen. Manche Pflanzen können jedoch Nitrat sehr gut speichern, so z.B. Salat. Durch Überdüngung kann es daher zu erheblichen Nitrat-Gehalten in Salat kommen.

Vom **Nitrat** selbst geht keine unmittelbare Gesundheitsgefährdung aus. Aber es kann unter Umständen teilweise zu **Nitrit** umgewandelt werden, das auf zwei Arten die menschliche Gesundheit gefährdet:





1. durch seine Eigenschaft, den Sauerstofftransport im Blut zu behindern
2. durch eine mögliche Reaktion des Nitrits mit Aminen der Nahrung, die zur Bildung von **Nitrosaminen** führen kann. Diese gelten als stark krebserregend.



Überdüngung vermeiden!

Für den Nitratgehalt in Spinat und einigen Salatsorten gibt es gesetzliche Grenzwerte. Im Jahr 2002 wurden am CVUA Stuttgart 230 Salat- und Gemüseproben untersucht, dabei wurde in keinem Fall der für die jeweilige Sorte erlaubte Nitrat-Gehalt überschritten. **Rucola** enthält z.T. erhebliche Mengen an Nitrat. Dieser Salat gehört jedoch nicht zu den Salatarten, für die eine gesetzliche Höchstmenge festgelegt wurde.

Gesetzlich festgelegte Nitrat-Höchstmengen			
Nach der Verordnung EG 466/2001 i.d.F. vom 2.4.2002			
Frischer Kopfsalat	Ernte vom 1.10. bis 31.3.	Unter Glas angebauter Salat	4500 mg/kg
		Freilandsalat	4000 mg/kg
	Ernte vom 1.4. bis 30.9.	Unter Glas angebauter Salat	3500 mg/kg
		Freilandsalat	2500 mg/kg
Eissalat		Unter Glas angebauter Salat	2500 mg/kg
		Freilandsalat	2000 mg/kg
Frischer Spinat	Ernte vom 1.11. bis 31.3.		3000 mg/kg
	Ernte vom 1.4. bis 31.10.		2500 mg/kg
Haltbar gemachter, tiefgefrorener oder gefrorener Spinat			2000 mg/kg

Nitratgehalte von verschiedenen Salatsorten				
Untersuchungsergebnisse des CVUA von 1999-2002 in mg/kg				
	Salatart	Niedrigster Wert	Höchster Wert	Mittelwert
	Eisbergsalat	122	1713	867
	Eichblattsalat	412	3072	1940
	Feldsalat	726	5493	2168
	Kopfsalat	197	5400	1880
	Lollo bianco	929	2710	2033
	Lollo rosso	1200	4670	2378
	Kresse	NN	10.280	2774
	Rucola	608	13.097	5141

Stand: Januar 2003

