

Nitrat

Nährstoff, den die Pflanzen zum Wachstum benötigen. Sie nehmen ihn aus dem Boden auf und bilden daraus Eiweiß. Ist für diesen Vorgang nicht genug Licht vorhanden – frühmorgens, im Herbst und Frühjahr oder im Treibhaus während der Wintermonate –, speichern die Pflanzen Nitrat. Überdüngung führt ebenfalls zu hohen Nitratgehalten in Pflanzen. Von Natur aus nitratreich sind Chinakohl, Eisbergsalat, Endivien, Feldsalat, Fenchel, Kohlrabi, Kopfsalat, Rote Bete, Radieschen, Rettich, Rucolasalat, Spinat, Stielmangold. Wenig Nitrat enthalten Obst, Getreide, Kartoffeln, Erbsen, grüne Bohnen, Tomaten, Gurken, Paprika, Rosenkohl, Zwiebeln und Knoblauch.

Durch Auswaschung aus dem Boden kann das leicht lösliche Nitrat ins Grund- und Oberflächenwasser gelangen und somit auch ins Trinkwasser. Neben Gemüse und Trinkwasser zählen auch die relativ nitratarmen Kartoffeln aufgrund ihrer hohen Verzehrsmenge zu den wesentlichen Aufnahmequellen für Nitrat. Nitrat an sich ist ungefährlich, über Nitrit können daraus jedoch während der Verdauung Nitrosamine entstehen. Aus Gründen des vorbeugenden Verbraucherschutzes sind deshalb für einige Lebensmittel Nitrat-Höchstmengen festgelegt worden.

Zulässige Höchstmenge an Nitrat in verschiedenen Lebensmitteln:

		Nitrat
EG-Verordnung 466/2001	frischer Spinat – Ernte vom 01.10. bis 31.03. – Ernte vom 01.04. bis 30.09.	3000 mg/kg 2500 mg/kg
	verarbeiteter Spinat (haltbar gemacht, gefroren, tiefgefroren)	2000 mg/kg
	Kopfsalat (unter Glas angebaut) – Ernte vom 01.10. bis 31.03. – Ernte vom 01.04. bis 30.09.	4500 mg/kg 3500 mg/kg
	Kopfsalat aus Freilandanbau Ernte vom 01.05. bis 31.08.	2500 mg/kg
Diätverordnung	Säuglings- und Kleinkindernahrung	250 mg/kg
Trinkwasser-Verordnung	Trinkwasser	50 mg/l
Mineral- und Tafelwasserverordnung	Mineralwasser mit der Angabe „geeignet zur Zubereitung von Säuglingsnahrung“	10 mg/l

Tipps

- Nitratreiche Gemüse nicht zu häufig verzehren.
- Saisongerecht ernähren und Freilandgemüse bevorzugen. Gemüse aus dem eigenen Garten abends ernten.
- Produkte aus biologischem Landbau verwenden.
- Beim Putzen von Blattgemüse nitratreiche Stiele, große Blattrippen und äußere Blätter entfernen.
- Blanchieren und Kochen senkt den Nitratgehalt. Kochwasser von nitratreichem Gemüse weggießen.