Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Obstsalat: „to go“ oder besser selbst gemacht?

Mo, 02.08.2021 - 10:16

Ein frischer Obstsalat ist bunt, sieht appetitlich aus und schmeckt im Sommer wunderbar erfrischend. Die 5-am-Tag-Regel empfiehlt täglich zwei Portionen Obst. Warum also nicht öfter mal bequem zu einem fertig zubereiteten Obstsalat „to go“ im Supermarkt greifen?

Leider schmeckt geschnittenes Obst nicht nur uns Menschen, sondern auch vielen Mikroorganismen gut. Laboruntersuchungen von ÖKO-TEST und „Markt“, dem NDR-Verbrauchermagazin, haben in der Vergangenheit gezeigt, dass Fertig-Obstsalate mit zum Teil hohen Zahlen an Darmbakterien, Hefen und Schimmelpilzen belastet sind. Zum Teil waren die Keimzahlen so hoch, dass Proben als nicht mehr verzehrsfähig und vereinzelt sogar als gesundheitsgefährdend eingestuft wurden. Aufgrund des feuchten Milieus und der im Obst enthaltenen Nährstoffe finden die Mikroorganismen an den Schnittflächen der Fruchtstücke optimale Bedingungen für ihr Wachstum vor, insbesondere, wenn die Obstsalate zu lange oder bei zu hohen Temperaturen gelagert werden. Vor allem für sensible Personen wie schwangere Frauen oder ältere Menschen mit einer Immunschwäche kann der Verzehr eines verkeimten Produkts problematisch werden.

„Obstsalat „to go“ punktet zwar bei der Bequemlichkeit“, räumt Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, ein, „alle anderen Faktoren sprechen aber für erst unmittelbar vor dem Verzehr selbst geschnippelten Obstsalat. Dieser ist nicht nur unschlagbar frisch und im Vergleich kostengünstiger, sondern kommt auch ohne umweltschädliche Einwegverpackung aus.“ Die Zugabe von etwas Zitronensaft verhindert übrigens das Bräunen der Fruchtstücke.
Wer dennoch hin und wieder zum Convenience-Produkt greift, sollte ein gut gekühltes Produkt mit Obst ohne braune Stellen auswählen und dieses entweder rasch essen oder bis zum Verzehr in einem Kühlschrank aufbewahren.