

Hochqualitative Bio-Nahrung ist teuer und nicht für Jedermann erschwinglich. So kommen einige auf die Idee Gemüse und Früchte mehr zu waschen, eventuell unter Zuhilfenahme von **Kaiser-Natron (bzw. Backpulver)**. **Dies soll die Spritzmittel wegschwemmen.**

Was bringt das? Leider nicht viel, denn das Gemüse und die Früchte wachsen mit viel Pestiziden. Das heisst, die Hülle sieht gut aus, so wie es Konsumenten gerne haben. Doch in der Frucht oder im Gemüse sind die Zellen zerstört und Nährstoffe sind kaum noch vorhanden.

Wer dann noch wegen einer oder mehreren Krankheiten Medikamente schluckt, zerstört die restlichen Nährstoffe komplett. Die Betroffenen werden schwächer und schwächer.

Es lohnt sich also Bioqualität zu kaufen. Die Preisunterschiede sind nicht so hoch wie man immer meint. Bei uns haben auch günstige Läden (Discounter) gute Bioprodukte aus der Region. Noch besser ist der eigene Garten, aber längst nicht alle können einen haben.