



General | Criar.cat | Actualitzat el 17/01/2023 a les 08:00

Els 12 aliments amb més pesticides

T'expliquem quins són i et donem alguns consells per netejar fruites i verdures de forma efectiva

[inicentrareport]Els **pesticides** són els químics que s'utilitzen per controlar les plagues en els cultius. Ara bé, es tracta de productes que quan consumim les **fruites i verdures** cal netejar correctament per la càrrega que comporten.

L'**associació americana Ecologist World Group** ha estat 17 anys realitzant un informe en què recull la presència dels pesticides en els aliments que comprem als supermercats.

[GotaVerdaPle]Quines són les fruites i verdures que tenen més pesticides? Per ordre descendent: **les maduixes, els espinacs, la col Kale, les nectarines, les pomes, el raïm, les cireres, els préssecs, les peres, el pebrot, l'api i els tomàquets.**

La llista està avalada per la Comissió Europea, que malgrat això, assegura que cap producte europeu supera els límits de pesticides permesos.

[GotaVerdaPle] Trucs per retirar bé les pesticides

La majoria de vegades que hem de rentar fruites i verdures, ho fem passant els aliments una estona per sota l'aixeta. Tot i aquesta pot ser una manera efectiva d'eliminar-ne els pesticides que duen, no sempre funciona.

Si no hi ha la possibilitat de comprar **productes orgànics**, que no porten components artificials, a continuació unes quantes maneres de garantir que el que mengem està el més lliure possible de components químics.

Una possible manera d'eliminar pesticides és deixar la fruita o verdura que vulguem netejar submergida en una solució d'**aigua barrejada amb bicarbonat durant 15 segons**. La proporció ha de ser d'una cullerada de bicarbonat per dues d'aigua.

El **vinagre** també pot ser una solució, però hi ha l'inconvenient que deixi el seu gust als aliments que estem intentant netejar.

Una de les solucions més efectives és no limitar-se a passar per aigua les fruites i les verdures, sinó **eixugar-les després amb un drap**, fregant-les a consciència.

[ficentrareport]