



# Així s'han de netejar les fruites i verdures per eliminar els pesticides

*Fórmules casolanes d'eliminar substàncies químiques més enllà de l'aigua*

[inici centrareport] 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:

[GotaVerdaPle] 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.

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

[GotaVerdaPle] 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.

Sens dubte, tot plegat maneres útils d'intentar ingerir el mínim de substàncies químiques. Aquesta és la llista de **12 aliments amb més pesticides** que tenim a la nostra cuina.[fincentrareport]