

## Δεν θέλετε φυτοφάρμακα στο πιάτο σας; Τα 15 πιο καθαρά, μη βιολογικά τρόφιμα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μπορεί να έχετε ακούσει για την **“Βρώμικη Δωδεκάδα”**, τον ετήσιο κατάλογο με τα 12 εδώδιμα προϊόντα με τις μεγαλύτερες συγκεντρώσεις φυτοφαρμάκων που συντάσσει η αμερικανική [ΜΚΟ Environmental Working Group](#).

Ο κατάλογος καταρτίζεται με βάση στοιχεία του αμερικανικού υπουργείου Γεωργίας το οποίο πραγματοποιεί **τακτικούς ελέγχους** για υπολείμματα τοξικών ουσιών στα τρόφιμα.

Το 2013, η ανάλυση βρήκε **165 διαφορετικά είδη φυτοφαρμάκων** και παρασιτοκτόνων σε φρούτα και λαχανικά. Ορισμένες ουσίες παραμένουν ακόμα και μετά το ξέπλυμα ή ακόμα και το ξεφλούδισμα των τροφίμων.

Ένας από τους τρόπους να αποφύγουμε τα τοξικά υπολείμματα είναι να προτιμήσουμε φρούτα και λαχανικά οργανικής καλλιέργειας. Όμως, για τις περιπτώσεις που τα βιολογικά είναι είτε πολύ ακριβά είτε δεν υπάρχουν η ΜΚΟ κατάρτισε μια **“Καθαρή Δεκαπεντάδα”** στην οποία περιλαμβάνονται τα φρούτα και τα λαχανικά συμβατικής καλλιέργειας που συγκεντρώνουν τις χαμηλότερες πιθανότητες μόλυνσης από τοξικές ουσίες

## **Η καθαρή δεκαπεντάδα είναι η εξής:**

1. Αβοκάντο
2. Γλυκό καλαμπόκι
3. Ανανάς
4. Λάχανο
5. Κατεψυγμένος αρακάς
6. Κρεμμύδια
7. Σπαράγγια
8. Μάνγκο
9. Παπάγια
10. Ακτινίδιο
11. Μελιτζάνα
12. Γκρέηπφρουτ
13. Πεπονάκια
14. Κουνουπίδι
15. Γλυκοπατάτα

**Πηγή:** [econews](https://www.econews.gr)