

## Τα 12 πιο «βρώμικα» φρούτα και λαχανικά του 2016 (και τα 15 πιο «καθαρά»)

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Ένα

από τα νοστιμότερα και θρεπτικότερα φρούτα της άνοιξης θεωρούνται οι φράουλες. Όμως, σύμφωνα με τη λίστα με τα πιο «βρώμικα» φρούτα και λαχανικά που δημοσιεύει κάθε χρόνο τη οργάνωση Environmental Working Group (EWG) θα πρέπει να το σκεφτούμε δυό φορές πριν αδειάσουμε εκείνο το μπωλ με τα λαχταριστά κόκκινα φρούτα.

Κι αυτό διότι οι φράουλες είναι πιθανότατα -περισσότερο από κάθε άλλο φρέσκο φρούτο- μολυσμένες με υπολείμματα φυτοφαρμάκων ακόμα και όταν καθαρίζονται και συσκευάζονται.

Το EWG αναφέρει ότι ο μέσος αμερικανός καταναλώνει 3,5 κιλά φρέσκων φραουλών κάθε χρόνο. Το πρόβλημα είναι ότι τα φρούτα αυτά περιέχουν χημικές ουσίες «που συνδέονται με καρκίνους και στειρότητα ή που έχουν απαγορευθεί

στην Ευρώπη».

Η οργάνωση συνιστά να τρώμε φράουλες -και τα υπόλοιπα φρούτα που συμπεριλαμβάνονται στη «Βρώμικη Ντουζίνα»- όταν είναι προϊόντα οργανικής καλλιέργειας.

Η λίστα έχει καταρτιστεί με βάση στοιχεία της αμερικανικής κυβέρνησης που δείχνουν ποια προϊόντα συγκεντρώνουν μεγαλύτερες ποσότητες φυτοφαρμάκων.

—Η «Βρώμικη Ντουζίνα»

1. Φράουλες
2. Μήλα
3. Νεκταρίνια
4. Ροδάκινα
5. Σέλερυ
6. Σταφύλια
7. Κεράσια
8. Σπανάκι
9. Ντομάτες
10. Πιπεριές
11. Ντοματίνια
12. Αγγούρια

Στον αντίποδα, η «Καθαρή Δεκαπεντάδα» περιλαμβάνει τα προϊόντα με τις μικρότερες συγκεντρώσεις παρασιτοκτόνων.

—Η «Καθαρή Δεκαπεντάδα»

1. Αβοκάντο
2. Καλαμπόκι
3. Ανανάς
4. Λάχανο
5. Κατεψυγμένος αρακάς
6. Κρεμμύδια
7. Σπαράγγια
8. Μάνγκο
9. Παπάγια
10. Ακτινίδιο
11. Μελιτζάνα
12. Πεπόνι χάνειντιου
13. Γκρέηπφρουτ

14. Πεπόνι Κανταλούπε

15. Κουνουπίδι

Το EWG επισημαίνει ότι δύο ακόμα είδη προϊόντων, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως το κέηλ (κάλε) και τα παραπούλια και οι καυτερές πιπεριές δεν ανήκουν ακριβώς στην «Βρώμικη Ντουζίνα» αλλά «συχνά μολύνονται με παρασιτοκτόνα τοξικά για το νευρικό σύστημα του ανθρώπου».

Ωστόσο, η «Βρώμικη Ντουζίνα» του EWG είναι αμφιλεγόμενης αξιοπιστίας και αποτελεί αντικείμενο διαμάχης με την Συμμαχία για τα Τρόφιμα και τη Γεωργία να υποστηρίζει ότι τα υπολείμματα που ανακαλύφθηκαν στα τρόφιμα «δεν αποτελούν κίνδυνο για τα τρόφιμα» στις ΗΠΑ.

**Πηγή:** [econews](http://econews)