

Quella SPORCA DOZZINA

promemoria per una spesa consapevole

STAMPA E RITAGLIA QUESTO
COMODO PROMEMORIA

**LA SPORCA DOZZINA
&
I "PULITI" QUINDICI**

ACQUISTA BIOLOGICO	BASSI IN PESTICIDI
PEGGIORE	MIGLIORE
1 Sedano	1 Cipolla
2 Pesche	2 Avocado
3 Fragole	3 Mais Dolce
4 Mele	4 Ananas
5 Mirtilli	5 Mango
6 Pesche Noce	6 Piselli
7 Peperoni	7 Asparagi
8 Spinaci	8 Kiwi
9 Cavolo nero/Verza	9 Cavolo Cappuccio
10 Ciliegie	10 Melanzana
11 Patate	11 Melone Cantalup
12 Uva Importata	12 Anguria
	13 Pompelmo
	14 Patate Americane
	15 Melone Bianco

www.foodnews.org
www.mondodiloto.com

www.foodnews.org

C'è un crescente consenso fra gli studiosi riguardo ai danni permanenti alla nostra salute, specialmente durante lo sviluppo fetale e nell'infanzia, causati dai pesticidi e da altri componenti chimici.

Gli studi in questo campo sono abbastanza avanzati da spingere gli scienziati a consigliare di ridurre al minimo il nostro consumo di questi veleni.

L'elenco stilato dalla EWG ci permette di fare una scelta consapevole su cosa mettere in tavola. Per fare un esempio, se si consumano 5 porzioni al giorno fra frutta e verdura scegliendole fra la "sporca dozzina" ingeriremo anche 10 pesticidi, mentre se scegliamo gli alimenti tra i "puliti 15", i pesticidi si riducono a 2.

I test fatti per stilare questi elenchi si sono stati fatti su frutta e verdura lavata, asciugata o pelata, cioè come la consumiamo normalmente.

Il lavaggio riduce ma non elimina completamente i pesticidi. Anche il fatto di pelare/sbucciare aiuta, ma qui il problema è che, generalmente, i migliori principi nutritivi si trovano proprio in questa parte dell'alimento.

Perciò il miglior approccio è: consumare una dieta variata, risciacquare l'alimento e comprarlo bio quando possibile, dando la precedenza alla "sporca dozzina".

E ENVIRONMENTAL WORKING GROUP
THE POWER OF INFORMATION

Headquarters 1436 U St. N.W., Suite 100 Washington, DC 20009
(202) 667-6992