

De Forfærdelige 12 og De fantastiske 15

Hvert år udgiver Environmental Working Group en liste over de 12 frugter og grøntsager, som indeholder de højeste pesticiderester (**De Forfærdelige 12**) og de 15 frugter og grøntsager, som indeholder de laveste pesticiderester (**De Fantastiske 15**).

Hvis du har et stramt budget, og ikke udelukkende har råd til at købe økologiske produkter, så kan du med denne liste stadig udnytte fordelene ved en kost rig på frugt og grøntsager, og samtidig minimere risikoen for eksponering af pesticider. Dette kan gøres ved se på listen og udvælge de produkter der er sikre at spise konventionelt og hvilke du skal holde dig til at købe økologiske.

De Forfærdelige 12

Æbler
Bladselleri
Chilipeber
Squash
Agurk
Vindruer
Grønkål og andre kålblade
Nektariner
Ferskner
Peberfrugt
Kartofler
Spinat
Jordbær

De Fantastiske 15

Asparges
Avokadoer
Kål
Netmelon
Majs
Aubergine
Grapefrugt
Kiwi
Mango
Svampe
Løg
Papaya
Ananas
Frosne ærter
Søde kartofler