

Как выбрать овощи и фрукты без пестицидов!



Пестицидами называют ядовитые вещества, которыми опрыскивают овощи и фрукты, чтобы защитить их от болезней и вредителей, а также избавиться от сорняков. Пестициды – ужасная и вредная дрянь, в этом никто не сомневается. Но зато они упрощают и удешевляют производство овощей и фруктов, поэтому многие производители ими охотно пользуются.

Между тем овощи, в которых содержится большое количество вредных удобрений, могут вызвать сильнейшее отравление. Пестициды опасны для жизни не только в краткосрочной, но и в долгосрочной перспективе. Они накапливаются в нашем организме, постепенно отравляя его и подрывая иммунитет.

Кроме пестицидов, овощи могут содержать нитраты - удобрения, полученные с помощью азотной кислоты. Они также могут оказывать вредное влияние на здоровье и вызывать отравления.

Чтобы избежать попадания пестицидов в организм, надо очень тщательно выбирать фрукты и овощи, отдавая предпочтение чистым продуктам. Конечно, если вы собираете урожай на своем огороде, то это гарантирует отсутствие вредных веществ в овощах, но многим из нас приходится все же идти в магазин. От пестицидов можно уберечься, если соблюдать правила безопасности.

Общие рекомендации

То, что растет на наших огородах без особенных удобрений – выглядит совсем не как на глянцевой картинке. В естественных условиях овощи не очень яркие и ровные и не вырастают до гигантских размеров. Морковка может ветвиться, а свекла - иметь бугры и не быть абсолютно круглой. На яблоках бывают выемки и пятна.

Поэтому:

- ❖ При покупке следует избегать неестественно больших и ровных овощей.
- ❖ Не покупайте овощи слишком ярких цветов, с толстыми листьями.
- ❖ Овощи и фрукты должны пахнуть. Хотя бы слабо. Овощи и фрукты, которые ничем не пахнут – обрабатывались «химией».
- ❖ Лучше покупать местную сезонную продукцию. Овощи, выращенные рядом с вашим городом, не нуждаются в сильной химической обработке, чтобы пережить транспортировку и долгое хранение. Да и собирают их более зрелыми.
- ❖ Обязательно требуйте у продавца документы на продукцию, где должно быть написано, где выращивались фрукты и овощи, когда были собраны и сколько лежат на прилавке. Это поможет избежать покупки импортной клубники, выдаваемой за крымскую, к примеру.
- ❖ При выборе между овощами разных производителей, например, в супермаркете, взвесьте примерно равные по размеру плоды на ладони и берите тот, что тяжелее. В нем меньше химии.



Картофель

Этот овощ очень хорошо впитывает вредные вещества, поэтому лучше всего покупать картошку с известного вам, расположенного не около дороги огорода. Если приходится выбирать картофель в магазине, то надо ногтем проткнуть кожуру: услышите звонкий хруст – все в порядке, картошка свободна от пестицидов.



Морковь

На ней не должно быть странных пятен. А еще лучше выбрать ту морковку, что менее яркая и не слишком большая. Морковки-переростки – на 100 процентов выращены на химических удобрениях.



Помидоры

У правильных помидоров должна быть тонкая кожица, пластиковый твердый помидор лучше не брать. Еще при разрезе нужно смотреть на плодоножку: она должна быть небольшой, и в мякоти не должно быть белых прожилок – это также признак использования нитратов.

Капусту, выращенную тонкие листья и их темных пятен (это именно на пестицидных



Капуста

без вредных удобрений, отличаются ровная окраска. Не должно быть грибок, который обожает селиться кочанах).



Огурцы

Если вы покупаете огурцы не в сезон, то они наверняка обработаны парафином. Такие огурцы надо чистить. Если в огурце нет семян, то он не годится в пищу, в нем много вредных веществ. Также надо обращать внимание на хвостик огурца – он должен быть упругий. Если огурец мягкий, тоже лучше его не покупать.



Яблоки

Один из самых нитратных плодов, особенно этим отличаются яблоки импортные. Их обязательно надо чистить. Имейте в виду, что без химобработки яблоки в подвале хранятся до февраля, так что покупая российские яблоки весной – будьте внимательны.

Простая проверка: яблоко надо залить кипятком, если на поверхности появится масляная пленка, то яблоко обработали парафином с добавлением вредных веществ.



Тыква

Тыква с высоким содержанием пестицидов выдаст себя неровными волокнистыми полосками на кожице.



Как избавиться от пестицидов и других вредных веществ

Полностью – не получится. Но элементарные меры можно предпринять и в домашних условиях.

Меры:

- ✓ Овощи и фрукты надо тщательно мыть. Можно даже с мылом. Часто их обрабатывают воском с вредными фунгицидами. К сожалению, только мытьем проблемы пестицидов не решишь, дело в том, что вредные вещества впитываются в овощ.
- ✓ Срезать кожицу потолще. У многих корнеплодов, да и у других овощей и фруктов вредные вещества скапливаются под кожей.
- ✓ Подвергать овощи термической обработке. К сожалению, холодные методы консервирования здесь не работают, поэтому капусту для квашения нужно выбирать особенно тщательно.
- ✓ Чтобы освободить овощи и фрукты от пестицидов, нужно опустить плоды в слабый раствор уксуса в теплой воде, подержать 10-15 минут, потом как следует смыть. Помогает также раствор соли.