

Vitaal Beter

Dirty Dozen en Clean Fifteen: hoe gezond is jouw voeding nu echt?



De EWG (Environmental Working Group) heeft de uitkomsten van metingen naar bestrijdingsmiddelen op groenten en fruit gerangschikt door de resultaten te normaliseren op een schaal van 1 tot 100, waarbij 100 het hoogst is. Oor elk levensmiddel berekenden zij een totaalscore door de genormaliseerde rangschikking van elke meeteenheid bij elkaar op te tellen. Om voedingsmiddelen te vergelijken, kijkt de EWG naar zes metingen van verontreiniging met bestrijdingsmiddelen:

- Percentage van geteste monsters met detecteerbare pesticiden.
- Percentage monsters met twee of meer detecteerbare bestrijdingsmiddelen.
- Het gemiddelde aantal bestrijdingsmiddelen dat in één monster is aangetroffen.
- Gemiddelde hoeveelheid gevonden bestrijdingsmiddelen, gemeten in deeltjes per miljoen.
- Maximaal aantal bestrijdingsmiddelen dat op één monster is aangetroffen.
- Totaal aantal op het gewas aangetroffen bestrijdingsmiddelen.

De volledige lijst van Dirty Dozen en Clean Fifteen van het jaar 2023

**Aflopend, van veel naar weinig tot geen bestrijdingsmiddelen.*

1. Aardbeien	17. Cherry tomaten	33. Watermeloen
2. Spinazie	18. Sla	34. Zoete aardappel
3. Boerenkool	19. Mandarijnen	35. Mango
4. Perziken	20. Komkommers	36. Champignons
5. Peren	21. Broccoli	37. Kool
6. Nectarines	22. Courgette	38. Kiwi
7. Appels	23. Pruimen	39. Honingmeloen
8. Druiven	24. Aubergine	40. Asperges
9. Paprika / chilipepers	25. Frambozen	41. Erwtten (diepvries)
10. Kersen	26. Grapefruit	42. Papaja
11. Blauwe bessen	27. Sugarsnaps	43. Uien
12. Sperziebonen	28. Sinaasappels	44. Ananas
13. Tomaten	29. Cantaloupe	45. Maïs
14. Flespompoen	30. Bananen	46. Avocado
15. Bleekselderij	31. Bloemkool	
16. Aardappelen	32. Wortels	