Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Frutta: i residui di pesticidi si possono sciacquare?

Lun 25/02/2019 - 09:56

La buccia della frutta che si compra può recare tracce di pesticidi. Il metodo più efficace per eliminare questi residui sarebbe sbucciare i frutti, ma siccome è proprio immediatamente sotto la buccia, ad esempio nelle mele, che si trovano molte vitamine preziose, questa soluzione non è generalmente consigliata. Un metodo migliore per conservare le vitamine è lavare la frutta. “Se si lava bene la frutta sotto l’acqua calda corrente e alla fine la si passa vigorosamente su uno strofinaccio, si riesce a eliminare gran parte dei residui di pesticidi”, spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti dell’Alto Adige. “Anche la frutta che poi viene sbucciata andrebbe comunque prima lavata, affinché le sostanze nocive della buccia non vengano trasportate sulla polpa”. Si ottiene una pulizia ancora più approfondita mescolando l’acqua con della soda o del lievito – tuttavia, bisognerebbe lasciare la frutta in questa soluzione per circa 15 minuti.
Le bucce di banana non sono commestibili, ma è comunque consigliabile lavarsi le mani dopo avere sbucciato questi frutti perché le banane sono spesso contaminate da fungicidi. Ai bambini piccoli bisognerebbe sempre darle in mano soltanto quando sono già sbucciate.
Si va sul sicuro scegliendo frutta da coltivazioni biologiche, che normalmente reca molti meno residui di antiparassitari rispetto alla frutta da agricoltura tradizionale.