

15 producten zonder bestrijdingsmiddelen, die je niet biologisch kunt eten



Producten die je ook niet biologisch kunt eten dus zonder bestrijdingsmiddelen. Ik schrijf regelmatig dat je je groenten en fruit biologisch moet kopen en met een goede reden want die bevatten namelijk geen schadelijke stoffen zoals residuen van bestrijdingsmiddelen. Nu is het zo dat niet op alle groenten en fruit evenveel bestrijdingsmiddelen gebruikt worden en sommige zijn zelf zonder bestrijdingsmiddelen.

En dat is het vermelden waard, dus hieronder vindt je 15 voedingsmiddelen met weinig tot geen residuen van bestrijdingsmiddelen. Sommige van deze groenten en fruit hebben een beschermende buitenlagen waardoor pesticiden niet kunnen worden geabsorbeerd. Dus je hoeft deze niet biologisch te kopen, scheelt weer in de portemonnee. Een kanttekening, de meeste biologische producten die, met name diegene die [biologisch dynamisch](#), geteeld worden bevatten meer mineralen en vitamines door een [betere bodem](#) en een andere vorm van bemesting.

Ik zou de volgende producten wel biologische kopen omdat deze veel residuen van bestrijdingsmiddelen bevatten zoals appels, aardbeien, perziken, mango, mandarijn, sinaasappelen, druif en banaan.

15 voedingsmiddelen met weinig of zonder bestrijdingsmiddelen

Avocado

U kunt kopen niet-biologische als het gaat om deze heerlijke gezonde vetten. Hun huid voorkomt dat het pesticide wordt geabsorbeerd. Het eten van avocado regelmatig zal het

verbeteren van uw gezondheid van het hart, vechten ontsteking en nog veel meer.

1. **Asperges:** profiteer van deze groente als het seizoen er is. Uit tests bleek dat de meeste van de tijd asperges geen residuen van bestrijdingsmiddelen bevatten. Asperges bevatten veel vitamine en mineralen.
2. **Ananas:** wist je dat een kopje ananassap alle vitamine C bevat die je nodig hebt in een dag? Niet-biologische ananassen bevatten geen pesticiden, omdat ze beschermd zijn door hun dikke huid.
3. **Suikermaïs:** maïs is rijk aan vezels, ijzer, zink en tal van andere mineralen. En is veilig om niet-biologische te kopen.
4. **Kool:** onderzoek toont aan dat kool het risico op darmkanker kan verlagen. En gelukkig, de meeste van hen bevatten weinig tot geen residuen van bestrijdingsmiddelen.
5. **Erwten** (diepvries): het eten van niet-biologische erwten kan prima, rijk aan vezels waardoor je sneller verzadigd bent.
6. **Uien:** uien zijn veel veiliger om niet-biologisch te kopen in vergelijking met perziken en appels. Tests tonen aan dat ze zeer lage residuen van bestrijdingsmiddelen bevatten.
7. **Mango's:** deze zoete vruchten hebben een zeer dikke huid, die hen beschermt tegen pesticiden. Mango's hebben veel voordelen voor de gezondheid, zoals het reguleren van de bloedsuikerspiegel.
8. **Papaja's:** papaja's vallen onder de voedingsmiddelen met de minste residuen van bestrijdingsmiddelen. Papaja's bevatten vezels, foliumzuur, kalium en tal van andere voedingsstoffen.
9. **Kiwi:** de meeste kiwi's op de markt zijn niet besproeid met pesticide. Deze vrucht is rijk aan vitamine C, vezels en antioxidanten.
10. **Aubergine:** aubergines bevatten geen pesticiden omdat het type pesticide waarmee ze bespoten zijn, niet kleeft aan hun schil.
11. **Grapefruit:** grapefruits hebben een dikke huid waar pesticiden niet kunnen doordringen. Onderzoek toont aan dat grapefruits het immuunsysteem kan stimuleren en de doorstroming van het bloed kan verbeteren.
12. **Suikermeloen:** deze is veilig om niet-biologisch te kopen.
13. **Cantaloupe:** als je van meloen houdt, bij deze is het kopen van biologisch geen must. Deze vrucht is volledig beschermd door zijn dikke huid.
14. **Bloemkool:** bloemkool is super gezond en de kans is groot dat het geen enkel bestrijdingsmiddel zal bevatten. ([bron](#))

Shares

• -

[Facebook](#)

• -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding