

Cum, în condiții de casă, îndepărtăm reziduurile de pesticide de pe legume și fructe?



În ultima perioadă, când a început sezonul fructelor și legumelor proaspete, frecvent apare întrebarea - dacă vom spăla fructele și legumele, vom reuși să eliminăm reziduurile de pesticide persistente de pe ele? Drept răspuns la această întrebare, specialiștii - medicii igieniști vin cu unele sfaturi, de care trebuie să se țină cont înainte de a fi consumate fructele și legumele proaspete. Prin aceste măsuri elementare poate fi asigurată îndepărtarea a cel puțin a unei părți

considerabile din concentrația reziduală de substanțe toxice prezente pe suprafața fructelor și legumelor.

Este demonstrat că spălarea sub jet de apă, îndeosebi cu apă fierbinte, a fructelor și legumelor, permite eliminarea rămășițelor de sol și praf de pe ele. Totuși, simplii consumatori nu pot cunoaște cu exactitate cantitatea de reziduuri de pesticide, de microbi sau bacterii, persistente pe fructele și legumele recoltate sau procurate, pe care le-ar putea înlătura printr-o simplă spălare a lor. Este important și cu siguranță benefic ca să spălăm fructele și legumele înainte de a fi consumate, chiar și pe cele din propria grădină, pentru a evita îngerarea substanțelor periculoase sau potențial dăunătoare pentru sănătatea noastră.

În acest scop igieniștii recomandă următoarele procedee de eliminare a eventualelor reziduuri de pesticide de pe fructe și legume.

Spălarea cu apă

Primul pas pentru a elimina reziduurile de pesticide este ca fructele și legumele să fie spălate cu apă potabilă, iar fiind folosită apa ușor sărată putem asigura eliminarea majorității reziduurilor de pesticide prezente pe suprafața acestor produse. La o simplă spălare cu apă rece se elimină cca. 75-80% din reziduurile de pesticide prezente pe coaja lor. Este recomandat să spălăm de două sau trei ori strugurii, merele, prunele, piersicii, perele, castraveții, roșiile, ardeii grași înainte de a fi consumate. La fel, salata trebuie ținută câteva minute în apă iar mai apoi să fie spălată bine, se freacă frunze de frunze. Pentru eliminarea resturilor de pesticide

de pe fructe și legume este binevenită și înmuierea lor în apă fierbinte sau expunerea la vapori.

Îndepărtarea cojii

Curățarea de coajă înainte de a consuma fructele și legumele se recomandă chiar și după ce au fost bine spălate. În special coaja de citrice pe care de multe ori o întrebuițăm în copturi, gemuri ca ingredient în diferite rețete. Puteți consuma fructele și legumele cu coajă, însă doar din categoria celor organice sau de proveniență sigură. Dar și așa, doar spălându-le foarte minuțios pentru a elimina rămășițele de sol și de praf. Consumarea merelor cu coajă este chiar recomandată pentru conținutul unei importante cantități de diverse vitamine și alte substanțe benefice sănătății omului.

Spălarea cu bicarbonat de sodiu (sodă de mâncare)

Bicarbonatul de sodiu se poate transforma într-un aliat foarte util pentru a îndepărta tot felul de reziduuri de pe fructe și legume. Pentru fructele și legumele de dimensiuni mai mari, cum ar fi merele, vinetele, ardeii și perele, puteți folosi un amestec cremos de apă cu bicarbonat de sodiu, frecându-le cu ajutorul unei perii, burete sau cârpe. Pentru obținerea acestui amestec e suficient să dizolvați o lingură de bicarbonat de sodiu într-o linguriță de apă. Fructele mici, cum ar fi căpșunii, murele sau boboșele de struguri le scufundați într-un castron cu apă și bicarbonat de sodiu, o lingură la un litru de apă. Se lasă în soluție timp de 15 minute. Clătiți întotdeauna bine fructele și legumele, dacă este necesar, chiar periați-le, iar în cele din urmă, le ștergeți cu un prosop uscat și curat.

Tratarea cu soluție de oțet

Unii medici recomandă spălarea fructelor și legumelor într-o soluție din apă și oțet. Turnați într-un castron o parte de oțet și două părți de apă (1 ceașcă de oțet și 2 de apă), după care scufundați fructele și legumele în această soluție timp de 15-30 de minute. Frecați-le bine cu o perie sau burete pentru a îndepărta murdăria, apoi, cu apă rece curgătoare, le clătiți timp de 15-30 de secunde.