

Come pulire frutta e verdura

Scritto da Ale

Domenica 21 Agosto 2011 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 17 Aprile 2012 21:42



Per **pulire frutta e verdura si tende ad utilizzare dei prodotti detergenti**, sostenendo un costo inutile e aggiungendo rischi. Infatti non sarebbe necessario usare detergenti per assicurarci pulizia e sicurezza.

In caso di gravidanza per difendersi dalla [Toxoplasmosi](#) basterebbe lavare frutta e verdura con un po' di **bicarbonato**, costa poco, è sufficiente, non inquina.

[Salute Sicilia](#)

Siamo arrivati al punto di dover fare lo shampoo a frutta e verdura, ha scritto la rivista [Altrocon sumo](#) : **a** **pprofitando delle nostre paure più irrazionali, come la presenza di chissà quali inquinanti particolarmente ostinati al lavaggio, proliferano prodotti assolutamente inutili** per la pulizia di "frutta e verdura, cereali e legumi secchi, ma anche mandorle, noci, arachidi".

Non serve. I detergenti venduti non sempre sono sicuri e in alcuni casi non dichiarano gli ingredienti utilizzati. Per togliere eventuali tracce di pesticidi potremmo lasciare tracce di detergente poco rassicurante.

Frutta e verdure sono coperti per lo più di polvere, terra, ed **eventuali tracce di pesticidi** o altro, ma

è sufficiente un buon lavaggio con semplice acqua di rubinetto

(acqua potabile) per rendere il tutto perfettamente tranquillo. Se invece serve sicurezza per evitare il toxoplasma in gravidanza, allora basta un po di bicarbonato.

Come pulire frutta e verdura

Scritto da Ale

Domenica 21 Agosto 2011 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 17 Aprile 2012 21:42

La Toxoplasmosi è pericolosa in gravidanza, molti la contraggono inconsapevolmente ed hanno gli anticorpi, altri mai. Chi è in gravidanza e non ha contratto la toxoplasmosi (pur non avendo mai usato alcuna precauzione) oltre a tenersi lontana da gatti ed altri animali per il periodo di gravidanza è meglio che pulisca più accuratamente frutta e verdura utilizzando appunto semplice bicarbonato. Negli altri casi basta semplicemente lavare con acqua potabile.

L'uso di soluzioni a base di candeggina (come l'Amuchina) per lavare frutta e verdura è raccomandato solo in situazioni particolari. I disinfettanti, infatti, possono provocare perdita di vitamine ed altri elementi fondamentali che passano nel liquido di lavaggio. Gli stessi detergenti possono rimanere in tracce.

{loadposition bannerInText}

Ecco 10 regole per lavare correttamente frutta e verdura:

1. prima di iniziare a manipolare ortaggi o frutta, lavarsi bene le mani;
2. non lavare questi prodotti se bisogna conservarli in frigorifero, perché favorireste lo sviluppo dei microrganismi.
3. utilizzate acqua corrente e potabile per il lavaggio: questo serve a ridurre la carica batterica, a rimuovere lo sporco e ridurre anche eventuali tracce di pesticidi, lavare anche i frutti che verranno sbucciati. Usare acqua fredda di rubinetto.
4. se necessario è possibile spazzolare leggermente lo strato esterno (come per le carote);
5. **non usare mai detergenti o sapone**, potrebbero lasciare dei residui;
6. le parti danneggiate o sbucciate dei prodotti ortofrutticoli vanno rimosse perché sono punti dove possono svilupparsi batteri patogeni;
7. dopo il taglio o la sbucciatura, i prodotti ortofrutticoli devono essere refrigerati entro 2 ore (soprattutto in estate)
8. l'aceto aiuta ad eliminare i batteri, ma questo dipende dalla sua concentrazione e dalla durata di uso, in generale, non vale la pena utilizzarlo ed è sconsigliato;
9. si possono immergere in un recipiente pieno d'acqua per alcuni minuti, ma è sempre bene prima e poi utilizzare lo spruzzo dell'acqua di rubinetto
10. nei casi di estrema pulizia, usare bicarbonato sciolto nell'acqua contenuta in un recipiente, prima di immergere la verdura sciacquare con acqua corrente per eliminare terra e polvere, dopo alcuni minuti risciacquare.

- [Lavare frutta con acqua e bicarbonato](#)
- [Frutta nelle scuole](#)