

Com rentar correctament les fruites, verdures i ous

La dieta saludable és sobretot aquella que inclou productes de l'hort frescos, de temporada i del territori. La neteja d'aliments frescos és important per eliminar pesticides, bacteris i altres residus nocius.

A continuació presentem les mesures que heu de prendre abans d'oferir-los i consumir-los:

Renteu tots els productes abans de pelar-los, tallar-los i preparar-los per coure'ls i consumir-los. D'aquesta manera, en usar el ganivet, els bacteris i la brutícia no contaminaran l'aliment per contacte entre la polpa i la closca.

Utilitzeu superfícies de treball i estris (ganivets, raspalls, etc.) nets, secs i que no hagin estat en contacte amb altres aliments.

Abans de rentar les verdures, renteu-vos bé les mans amb aigua tèbia i sabó durant 20 segons, esbandiu les acuradament i eixugueu les amb paper de cuina d'un sol ús o amb una tovallola de matèria tèxtil que es renti regularment a 60 °C.

Renteu les fruites i les verdures sota el raig d'aigua, senceres i amb la pell. Així eviteu que, en tallar-les, els microorganismes i altres contaminants passin a l'interior. Fregueu la superfície de les fruites i les verdures sota l'aigua corrent de l'aixeta.

Rebutgeu les fulles exteriors de l'enciam, l'escarola, les cols, les endívies, etc. Renteu els enciams fulla per fulla.

Utilitzeu un raspall per a verdures net per eliminar la terra dels bolets i per refregar amb fermesa els productes amb una superfície exterior dura o rugosa com les patates, els melons i els cogombres.



I els ous, s'han de netejar?

Per la seva naturalesa, és un aliment sensible a la contaminació i la multiplicació bacteriana. Rentar els ous és una pràctica que, a més de ser innecessària, en pot facilitar la contaminació. L'interior de l'ou està protegit per una barrera natural: la closca i la cutícula. Si eliminem o malmetem aquesta barrera, facilitem l'entrada de gèrmens i, per tant, augmentem el risc de contaminació. La contaminació dels ous pot provocar malalties que es manifesten amb símptomes digestius com els vòmits i les diarrees.

S'ha de guardar en un lloc fresc, sec i a temperatura constant, és a dir, el refrigerador.

Els canvis de temperatura provoquen condensacions sobre la closca i aquesta humitat facilita la multiplicació de gèrmens, la desintegració de la barrera protectora de l'ou i, per tant, la seva contaminació.

Separats de la resta d'aliments, preferiblement a l'ouera del refrigerador.

L'ouera serveix per mantenir els ous en un espai sec i fresc, i també per dificultar les contaminacions creuades amb altres aliments.



Font: [Consells alimentaris de Generalitat de Catalunya](#)