



Lavar as Frutas e Legumes de Maneira Correcta

No cultivo de fruta e de legumes, é usual serem pulverizados com pesticidas, sendo natural a presença de resíduos quando os adquirimos. Como é que podemos removê-los? O modo mais eficaz é lavá-los bem antes de os consumirmos.



Como Reduzir a Nossa Exposição a Pesticidas? Dicas para Bem Limpar e Lavar Frutas e Legumes



1 Remova as camadas ou folhas externas não comestíveis e estragadas



2 Lave a sujidade visível com água corrente



3 Limpe as frutas e legumes mais duros, esfregando-os com uma escova de cerdas macias e limpas, destinada a esse fim



4 Limpe e lave muito bem os vegetais antes de os cortar, para evitar a perda de nutrientes

Dicas para o Dia a Dia



A água usada para lavar frutas e legumes pode ser reutilizada para regar plantas, lavar vasos sanitários, mas nunca para beber ou consumo alimentar.



Não é aconselhável limpar frutas e legumes com detergente destinado para o efeito, pois podem deixar resíduos se não forem completamente enxaguados.



Descarte a água usada na cozedura de vegetais, pois pode conter resíduos de pesticidas.