

COMO HIGIENIZAR FRUTAS E HORTALIÇAS ADEQUADAMENTE?



Os alimentos que consumimos carregam inúmeros tipos de bactérias, vírus e parasitas que podem causar Doenças Transmitidas por Alimentos (DTAs). Os alimentos que são expostos ao calor nos processos de cozimento possuem a elevada temperatura como sua aliada para eliminar os possíveis microrganismos ali presentes. Entretanto, os alimentos que serão consumidos crus, ou que passarão por processos de cozimento que aplicam temperaturas mais brandas, como frutas e hortaliças, precisam ser previamente higienizados.

A higienização apresenta duas etapas: limpeza e desinfecção. A limpeza consiste em tirar as partes deterioradas dos alimentos e sujeiras visíveis. Já a desinfecção consiste na remoção dos microrganismos que não são eliminados somente com a limpeza, por meio da solução clorada. É muito importante seguir as orientações sobre volume e tempo de molho na solução para evitar resíduos de cloro nas frutas e hortaliças e para que a desinfecção ocorra adequadamente.

1ª Passo: Retirar as partes deterioradas ou com sujeira.



2ª Passo: Lavar em água corrente, folha a folha (no caso de folhosos) ou um a um (frutas e outras hortaliças).



4ª Passo: Enxaguar em água potável (caso não saiba se a água é potável não enxague).



3ª Passo: Deixar de molho (imerso) em solução clorada por 15 minutos.



5ª Passo: Secar com papel toalha ou deixar secar naturalmente.



SOLUÇÃO CLORADA:

Modo de preparo:

Misturar:

- 1 Colher de sopa de hipoclorito de sódio 1 a 2% de concentração (utilizando produto adequado para este fim, ler o rótulo da embalagem);
- 1 Litro de água.