

# Como higienizar os alimentos?

Sérgio Yamaguchi

- Hoje em dia sabemos que o alimento que compramos e consumimos não possui a mesma qualidade de nutrientes quanto antigamente pelo fato do solo ser mais pobre em minerais. Além disso, os alimentos hoje em dia estão poluídos com agrotóxicos e poluentes orgânicos persistentes (como por exemplo: os inseticidas para controle de pragas, fazendo com que isso possa afetar negativamente a nossa saúde. Portanto, para conseguir retirar somente o melhor que os alimentos tem para nos oferecer é preciso ter alguns cuidados com eles.
- Para realizar a manipulação de qualquer alimento, é necessário que esses processos sejam feitos com água mineral ou filtrada! Se possível, tenha em casa um filtro de água de boa qualidade, que lhe forneça uma água alcalina. Água da torneira serve somente para lavar louças.
- Ao voltar da feira ou do mercado, comece retirando os vegetais e verduras de dentro dos sacos plásticos, coloque-os em um recipiente limpo de vidro e deixe-os na geladeira por aproximadamente duas horas. Após esse tempo, retire-os da geladeira e lave-os ainda frios em um recipiente com água mineral ou filtrada em temperatura ambiente. Esse procedimento é fundamental por que os vegetais absorvem qualquer contaminação do ambiente que estão se forem colocados em contato com água da mesma temperatura que eles.

## **Higienização com Vinagre de Maçã**

- Essa é sem dúvidas uma das maneiras mais famosas de higienizar alimentos!
- Para preparar essa solução, basta colocar duas colheres de sopa de vinagre de maçã, de preferência orgânico, para cada 1 litro de água mineral ou filtrada.
- Após, deixe as verduras e frutas a serem consumidas no dia mergulhadas nessa mistura por aproximadamente 30 minutos.
- O vinagre não irá matar aquelas larvas que sempre estão nas verduras, mas faz com que elas se soltem das folhas com mais facilidade! Depois do tempo marcado, é só lavar com água.

## **Higienização com Limão**

- O limão também aparece por aqui como ajudante na limpeza da cozinha!
- Corte 1 limão inteiro em 4 partes, esprema bem para retirar todo o suco e coloque em uma bacia com 1 litro de água mineral ou filtrada.
- Para alimentos mais delicados como alface, deixe agir por 5 minutos. E para os alimentos mais resistentes, com casca, deixe de 10 a 15 minutos.

## **Higienização com Iodo**

- Vendido em farmácias e supermercados, o iodo é bastante eficaz para tirar os agrotóxicos.
- Coloque 5 ml da solução de iodo em 1 litro de água mineral ou filtrada e deixe alimentos com cascas mais grossas de molho por 1 hora.
- Depois disso, lave os alimentos com água.

## **Higienização com Bicarbonato**

- Segundo estudos, o bicarbonato elimina até 95% do agrotóxico das verduras.
- Coloque uma colher de sopa de bicarbonato para um litro de água mineral ou filtrada.
- Deixe os alimentos de molho de 20 a 30 minutos.
- Esse é o tempo suficiente para minimizar a presença dos agrotóxicos. A seguir, esses vegetais podem ser lavados com água e consumidos.