Viete, ako správne umyť ovocie? Čistá voda stačiť nemusí

Vplyv ovocia na naše zdravie závisí od mnohých faktorov. Rozhoduje, či s ním dodáme organizmu aj vitamíny, antioxidanty a stopové prvky alebo skôr pesticídy a chémiu.

Je preto zásadné, po akom ovocí siahneme a ako ho pred konzumáciou umyjeme. V akých prípadoch voda stačiť nemusí?

Jablká sa bežne voskujú

Jablká sú špecifickou kategóriou ovocia, ktoré sa pri prevoze zo zahraničia natiera voskom. Zabezpečuje to atraktívny vzhľad a chráni ovocie počas dlhých ciest pred poškodením. Pred konzumáciou je však nutné odstrániť ho.

Ovocie kúpené v bežnom supermarkete navrhuje dietologička Gayle Povis Alleman namočiť do roztoku v pomere 10 percent octu a 90 percent vody. Odporúča nechať ho v ňom 15 až 20 minút. Štúdia z University of Massachusetts zas uvádza ako jeden zo spôsobov na odstránenie pesticídov roztok sódy bikarbóny a vody.

„Jablká dovezené z Južnej Ameriky alebo Austrálie sa bežne voskujú. Takéto jablko je potrebné dôkladne umyť teplou vodou. Netreba však používať žiaden čistiaci prostriedok, bude stačiť dostatočne teplá voda," myslí si predseda Ovocinárskej únie Slovenska Marián Varga. Ovocinárska únia je členom Slovenskej poľnohospodárskej a potravinárskej komory.

„Ak siahneme po ovocí zo slovenského sadu, pestovaného v systéme integrovanej produkcie, stačí ho len jemne utrieť od nečistôt. Úplne postačujúce je opláchnutie v obyčajnej čistej vode," dodáva Marián Varga.

Slovenskí pestovatelia už v rámci integrovanej produkcie nepostrekujú plošne ani podľa kalendára, ale až keď sa objaví škodca. V takom prípade likvidujú skôr lokálne infekcie. Pestovanie v integrovanej produkcii sa prejavuje nižším, prípadne nulovým množstvom pesticídov a uprednostňujú sa ekologické spôsoby boja proti škodlivým činiteľom namiesto používania chemických prípravkov.

Vďaka tomu dopestujú kvalitné ovocie, ktoré nie je potrebné umývať octom, sódou ani inou špeciálnou technikou na odstránenie nevhodných látok.

Pokračovanie článku zo série SME sebestační si môžete prečítať TU.