Jak myć warzywa?

Wszystkie warzywa trzeba myć przed jedzeniem, zwłaszcza jeśli zamierzamy jeść je ze skórką. Niektóre warzywa, na przykład szpinak
czy ziemniaki, a także grzyby należy myć
porządniej niż inne, ponieważ gromadzi
się w nich szczególnie dużo brudu.

• zielone warzywa liściaste:
zanurz je w zlewie wypełnionym
chłodną wodą; poruszaj kilka razy
liśćmi, żeby usunąć z nich cały pył;
wyjmij liście z wody i pozwól im
wyschnąć; sprawdź (także dotykiem),
czy na pewno są dobrze umyte; jeśli wyczuwasz jeszcze
pod palcami ziarenka piasku, wrzuć je ponownie do wody.

• grzyby: do suszenia i smażenia wytrzyj suchym ręcznikiem
papierowym albo wyczyść pędzelkiem z miękkim włosiem;
do gotowania umyj, ale nie mocz w wodzie, żeby nie nasiąkły.

• warzywa korzeniowe – ziemniaki lub marchew:
wyszoruj je porządnie pędzelkiem do warzyw,
żeby nie zostało na nich ani trochę błota; wytnij nożykiem
miękkie, nadgniłe części; nie musisz obierać marchewki,
chyba że skórka jest wyschnięta albo wyjątkowo brudna.

• delikatne warzywa, takie jak cukinia, pomidory,
bakłażany czy papryka: włóż do wody i delikatnie wytrzyj,
żeby usunąć wszystkie zabrudzenia i chemikalia, które mogą się
znajdować na skórce; niezależnie od tego, jak czyste wydają się
warzywa, zawsze musisz je umyć.