

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 skórcie; niezależnie od tego, jak czyste wydają się

warzywa, zawsze musisz je umyć.