



Cómo lavar las verduras: 5 consejos de expertos para limpiar las verduras de hoja

Nutrición, 01/09/2021



Muchas veces tus verduras se cultivan utilizando diversos pesticidas y fertilizantes,

que en algunos casos también pueden resultar tóxicos para el consumo humano. Aquí tienes algunos consejos que te serán útiles para lavar tus verduras.

¡Es esa época del año otra vez! Se están acercando los inviernos y pronto los mercados tendrán un tono verde fresco, con todos los verdes como palak, methi, sarson y saag listos para ser disfrutados en forma de muchas delicias de temporada en todo el país. Las verduras de hoja verde y las ensaladas son un depósito de fibra dietética como pectina, hierro, ácido fólico, vitamina A, K, C, E. La espinaca sola contiene una docena de compuestos flavonoides antioxidantes diferentes, que cuentan con propiedades antiinflamatorias que protegen contra las enfermedades cardíacas y ayudan a neutralizar la acción de los radicales libres. Los carotenoides luteína y zeaxantina presentes en las espinacas también ayudan a mejorar la vista. Las hojas de mostaza (o sarson) han tenido durante mucho tiempo la reputación de eliminar las toxinas del cuerpo y reducir el LDL o el colesterol malo. La acción diurética del apio y su capacidad para regular la hipertensión es también un hecho bien conocido en el mundo de la salud y la nutrición. Tómelos crudos o tírelos en ensaladas, disfrútelos como parte de sopas saludables o mézclelos en batidos, no hay absolutamente ninguna razón por la que deba mantenerse alejado de estas potencias nutricionales.

Pero antes de tenerlos en su plato, asegúrese de limpiarlos y lavarlos bien. Muchas veces, estas verduras se cultivan utilizando diversos pesticidas y fertilizantes, que en algunos casos también pueden resultar tóxicos para el consumo humano. Limpiarlos bien también evitaría la ingesta de muchos gérmenes e insectos que podrían haberse estado reproduciendo en el grupo de hojas. Incluso si está comprando verduras en tiendas orgánicas, es mejor tener cuidado para evitar la suciedad y los gérmenes acumulados por las verduras durante la manipulación.

Aquí tienes algunos consejos que te resultarán útiles para lavar las verduras.

1.Lávese bien las manos:

Antes de comenzar con el negocio de la limpieza, asegúrese de lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos antes de manipular verduras de hoja verde.

2.Lávelos con agua corriente fría del grifo:

Esto se aplica a todas las verduras de col rizada, lechuga, col de brócoli e incluso las que vienen en bolsas como las espinacas. Lavar las verduras en agua caliente puede hacer que se marchiten instantáneamente.

3.Elige las hojas exteriores / marchitas:

Para las verduras, como la lechuga y el repollo, retire primero las hojas exteriores. Si encuentra hojas podridas, marchitas o descoloridas, tírelas a la basura. Corta la parte del tallo que parece podrida.

4.Enjuagar y escurrir:

Toma las verduras y enjuágalas bien en un colador (un utensilio de cocina en forma de cuenco con agujeros que se usa para escurrir los alimentos). Deje escurrir el exceso de agua. También puede usar la centrifugadora de ensaladas para drenar el exceso de líquido. Después de esto, séquelos con una toalla de papel. Nunca lave las verduras con agua jabonosa, detergente o lejía, ya que pueden dejar residuos que no son seguros para consumir. Siempre asegúrese de que el agua utilizada para lavar las verduras esté fresca y limpia.

5.Tienda:

Guarde las verduras de hoja con toallas de papel limpias o una toalla de cocina recién lavada en una bolsa de plástico sellada en el refrigerador. Asegúrese de usarlo dentro de una semana.

Tome nota de estos consejos de expertos y lave bien sus verduras para evitar la ingesta de pesticidas y sustancias tóxicas en el futuro.