



JAK SKUTECZNIE MYĆ WARZYWA I OWOCE?

PROSTY PRZEWODNIK KROK PO KROKU
NATURALNIE. ŚWIADOMIE. BEZ SPINY.



BY FIGHT4BALANCE_



DLACZEGO WARTO MYĆ PRODUKTY?

Czyste warzywa i owoce to coś więcej niż estetyka – to świadomy wybór dla zdrowia. Nawet jeśli wyglądają apetycznie i pochodzą z ekologicznego źródła, mogą skrywać niechciane „dodatki”.

Co może znajdować się na powierzchni produktów?

- ◆ Resztki ziemi, piasku, kurzu
- ◆ Odchody owadów lub zwierząt
- ◆ Środki ochrony roślin (pestycydy, herbicydy)
- ◆ Nawozy sztuczne, pozostałości metali ciężkich
- ◆ Bakterie (np. Salmonella, Listeria, E. coli)
- ◆ Jaja pasożytów (np. glisty ludzkiej, tasiemca, owsika)

To wszystko może znaleźć się na liściach sałaty, skórce jabłka czy między jagodami – i nie zawsze jesteśmy to w stanie zobaczyć gołym okiem.

Mycie pod bieżącą wodą to pierwszy i najprostszy krok, by zadbać o bezpieczeństwo swojej kuchni.

Warto myć produkty nie tylko przed zjedzeniem ich na surowo, ale też:

- ✓ przed obraniem
- ✓ przed gotowaniem
- ✓ przed przechowywaniem w lodówce

 **Dlaczego?** Bo bakterie czy pasożyty z powierzchni mogą przenieść się na deskę, do rąk, do garnka – i dalej na inne jedzenie. [\[źródło\]](#)

To nie jest przesada – to zdrowy, naturalny nawyk, który warto pielęgnować. Nie chodzi o lęk, ale o prostą, codzienną higienę 🌱



Spożywanie świeżych warzyw i owoców jest nie tylko zdrowym nawykiem, ale także ważnym elementem profilaktyki chorób. Zawierają one mnóstwo witamin, błonnika i antyoksydantów, jednak ich surowa postać niesie za sobą ryzyko kontaktu z drobnoustrojami, pestycydami czy jajami pasożytów.

Woda – choć jest pierwszym wyborem przy myciu – nie zawsze wystarczy, by te zagrożenia skutecznie usunąć.

Tradycyjne podejście – czyli szybkie opłukanie produktów przed jedzeniem – może dawać złudne poczucie bezpieczeństwa.

Tymczasem zarówno gleba, nawozy, jak i osoby mające kontakt z owocami i warzywami na etapie zbioru i sprzedaży, mogą przyczyniać się do skażenia produktów patogenami.

Dlatego warto przyjrzeć się temu, jak skutecznie myć warzywa i owoce, aby rzeczywiście były bezpieczne do spożycia – szczególnie przez dzieci, seniorów i osoby z obniżoną odpornością.

Produkty o gładkiej, twardej skórce – jak jabłka, cytrusy czy ogórki – warto szczotkować. Można użyć do tego delikatnej szczoteczki i – w razie potrzeby – kropli naturalnego, biodegradowalnego płynu do naczyń (pamiętając o dokładnym spłukaniu!). Pomocne bywają także specjalistyczne płyny do mycia warzyw i owoców.

Świetną alternatywą jest też Czyścik Mini od Raypath – naturalne rozwiązanie, które działa bez chemii. Idealnie sprawdza się przy codziennym czyszczeniu większości warzyw i owoców – wystarczy delikatnie przetrzeć nimi powierzchnię, by pozbyć się osadów i zabrudzeń. **To szybkie, wygodne i bardzo praktyczne rozwiązanie – zwłaszcza jeśli sięgasz po produkty regularnie i chcesz uprościć sobie życie w kuchni.**

Polecam też moczyć produkty w naturalnych roztworach (przepisy dalej). Badania pokazują, że taka kąpiel może inaktywować nawet jaja glisty ludzkiej – bardzo odpornego pasożyta.



PRZEPISY NA KĄPIELE – SKUTECZNE I BEZPIECZNE

WARTO SIĘGNAĆ PO NATURALNE, SPRAWDZONE METODY: **SODA, OCET I SÓL** – PROSTE SKŁADNIKI, KTÓRE MASZ W KUCHNI, A KTÓRE POTRAFIĄ ZDZIAŁAĆ CUDA ✨

KĄPIEL W SODZIE OCZYSZCZONEJ

SKUTECZNA W USUWANIU PESTYCYDÓW Z POWIERZCHNI OWOCÓW I WARZEW.

ZWIĄZKI CHEMICZNE, KTÓRYMI SPRYSKIWANE SĄ ROŚLINY, LUBIĄ PRZYKLEJAĆ SIĘ DO SKÓRKI – SODA POMAGA JE ROZPUŚCIĆ I WYPŁUKAĆ.

JAK PRZYGOTOWAĆ?

- 1 LITR LETNIEJ WODY
- 1 PŁASKA ŁYŻKA SODY OCZYSZCZONEJ

CZAS MOCZENIA: 10–15 MINUT

CO POTEM? DOKŁADNIE WYPŁUCZ WODĄ I OSUSZ.

DO JAKICH PRODUKTÓW?

- ✓ JABŁKA
- ✓ GRUSZKI
- ✓ PAPRYKA
- ✓ OGÓRKI
- ✓ WINOGRONA
- ✓ POMIDORY
- ✓ BAKŁAŻAN
- ✓ KABACZKI
- ✓ MANGO, NEKTARYNKI, BRZOSKWINIE

Ciekawostka:

Badania wykazały, że moczenie jabłek przez 15 minut w roztworze sody oczyszczonej usuwa do 80% niektórych pestycydów z powierzchni skórki.[\[źródło\]](#)



KĄPIEL W OCCIE (SPIRYTUSOWYM LUB JABŁKOWYM)

DZIAŁA PRZECIWBAKTERYJNIE I POMAGA UNIESZKODLIWIĆ JAJA PASOŻYTÓW.

OCET OBNIŻA PH, CO UTRUDNIA ROZWÓJ DROBNOUSTROJÓW I DEZAKTYWUJE WIELE MIKROORGANIZMÓW OBECNYCH NA POWIERZCHNI.

WARIANTY:

- ◆ OCET SPIRYTUSOWY 10%:
 - 1 CZĘŚĆ OCTU + 1 CZĘŚĆ WODY
 - CZAS MOCZENIA: 15–30 MINUT

- ◆ OCET JABŁKOWY / WINNY (5–6%):
 - NIEROZCIEŃCZONY LUB 2 CZĘŚCI OCTU + 1 CZĘŚĆ WODY
 - CZAS MOCZENIA: 30–60 MINUT

CO POTEM? SPŁUCZ DOKŁADNIE CZYSTĄ WODĄ I OSUSZ.

DO JAKICH PRODUKTÓW?

- ✓ SZPINAK
 - ✓ SAŁATA
 - ✓ KAPUSTA PEKIŃSKA
 - ✓ MALINY, BORÓWKI, TRUSKAWKI
 - ✓ ZIOŁA (NP. PIETRUSZKA, KOLENDRA, KOPEREK)
 - ✓ BROKUŁ, KALAFIOR
 - ✓ MARCHEWKA, SELER
 - ✓ RZODKIEWKA
-

Problem z warzywami liściastymi

Liściaste warzywa, takie jak sałata, pietruszka czy koperek, są szczególnie trudne do umycia. Duża powierzchnia i liczne zakamarki ułatwiają przyczepianie się mikroorganizmów, a jednocześnie uniemożliwiają intensywne szorowanie bez ich uszkodzenia. Gotowe, "umyte" mieszanki sałat dostępne w sklepach nie zawsze są bezpieczniejsze – badania pokazują, że często zawierają podobne (a czasem większe) ilości bakterii jak zwykłe warzywa.

W takich przypadkach skuteczne okazuje się moczenie w roztworze octu, a następnie bardzo dokładne płukanie pod silnym strumieniem wody – nawet powyżej 8 litrów na minutę.



KĄPIEL W SOLI KUCHENNEJ

ŁAGODNIEJSZA ALTERNATYWA DLA OCTU, RÓWNIEŻ POMOCNA W OCZYSZCZANIU Z PASOŻYTÓW ORAZ LUŻNYCH ZANIECZYSZCZEŃ.

JAK PRZYGOTOWAĆ?

- 1 LITR WODY
- 1 PŁASKA ŁYŻKA SOLI KUCHENNEJ (OK. 2%)

CZAS MOCZENIA: 10–15 MINUT
CO POTEM? OPŁUCZ WODĄ I OSUSZ.

DO JAKICH PRODUKTÓW?

- ✓ BROKUŁY
 - ✓ KALAFIOR
 - ✓ SZPINAK, RUKOLA
 - ✓ TRUSKAWKI
 - ✓ WINOGRONA
 - ✓ BRZOSKWINIE
 - ✓ KOPER, NATKA, SZCZYPIOREK
-

WSKAZÓWKI OGÓLNE:

- DO MOCZENIA NAJLEPIEJ UŻYWAĆ DUŻEJ MISKI LUB GARNKA.
 - ZAWSZE PO KĄPIELI OPŁUCZ PRODUKTY CZYSTĄ WODĄ.
 - NIE ZOSTAWIAJ ICH WILGOTNYCH – OSUSZ RĘCZNIKIEM PAPIEROWYM.
 - MYJ OWOCE I WARZYWA TUŻ PRZED ZJEDZENIEM LUB PRZETWARZANIEM – NIE “NA ZAPAS”.
-

Dla kogo szczególna ostrożność?

Zdrowy organizm najczęściej radzi sobie z niewielką ilością bakterii, jednak dzieci, osoby starsze i osoby z obniżoną odpornością (np. po chemioterapii, przeszczepie) są szczególnie narażone na zakażenia pokarmowe. W ich przypadku lekarz może nawet odradzić spożywanie surowych warzyw i owoców. Obróbka termiczna – gotowanie, parowanie czy pieczenie – skutecznie eliminuje mikroorganizmy i jest bezpieczniejszą formą spożycia.



JAK MYĆ BROKUŁY?

BROKUŁY TO WARZYWA O ZWARTEJ STRUKTURZE – Z ŁATWOŚCIĄ ZBIERAJĄ KURZ, RESZTKI ZIEMI I PESTYCYDY MIĘDZY RÓŻYCHKAMI. WARTO POŚWIĘCIĆ CHWILĘ, BY DOBRZE JE OCZYŚCIĆ – SZCZEGÓLNIE JEŚLI MAJĄ TRAFIĆ NA TALERZ W WERSJI PÓLSUROWEJ (NP. DO SAŁATKI, PASTY, STIR-FRY).

KROK PO KROKU:

1. PODZIEL BROKUŁ NA MNIEJSZE RÓŻYCHKI – ŁATWIEJ DOTRZESZ DO ZAKAMARKÓW.
2. OPŁUCZ POD BIEŻĄCĄ, CHŁODNĄ WODĄ – DELIKATNIE ROZCHYLAJĄC RÓŻYCHKI PALCAMI.
3. ZANURZ W MISCE Z ROZTWOREM SODY LUB OCTU I ZOSTAW NA 10–15 MINUT.
4. DOKŁADNIE WYPŁUCZ POD CZYSTĄ WODĄ.
5. OSUSZ NA SITKU LUB RĘCZNIKU PAPIEROWYM.

✚ DLA MAKSYMALNEJ SKUTECZNOŚCI WARTO ZASTOSOWAĆ WCZEŚNIEJ OPISANE ROZTWORY OCTU LUB SODY – POMAGAJĄ USUNĄĆ PESTYCYDY I BAKTERIE UKRYTE W STRUKTURZE BROKUŁA.

JAK MYĆ DELIKATNE OWOCE (BORÓWKI, TRUSKAWKI, MALINY)?

TE OWOCE ŁATWO CHŁONĄ WODĘ, WIĘC MYJ JE TUŻ PRZED JEDZENIEM!

KROK PO KROKU:

1. OPŁUCZ NA SITKU POD CHŁODNĄ WODĄ (30–60 SEK).
2. (OPCJONALNIE) ZANURZ W ROZTWORZE OCTOWYM LUB SODOWYM (PATRZ WYŻEJ).
3. DELIKATNIE OSUSZ RĘCZNIKIEM PAPIEROWYM.

✚ NIE ZOSTAWIAJ ICH WILGOTNYCH – ŁATWO PLEŚNIEJĄ!

PODSUMOWANIE JAK MYĆ WARZYWA I OWOCE? – ŚCIAĞA DO DRUKU!

METODA	PROPORCJE	CZAS NAMACZANIA	DZIAŁANIE	PRODUKTY
Soda oczyszczona	1 łyżka / 1 litr wody	10–15 minut	pestycydy	Jabłka, Gruszki, Papryka, Ogórki, Winogrona, Pomidory, Bakłażan, Kabaczki, Mango, nektarynki, brzoskwinie
Ocet 10%	1:1 z wodą	15–30 minut	bakterie, pasożyty	Szpinak, Sałata, Kapusta pekińska, Maliny, borówki, truskawki, Zioła (np. pietruszka, kolendra, koperek), Brokuł, kalafior, Marchewka, seler, Rzodkiewka
Ocet 5% (jabłkowy)	Nierozcieńczony / 2:1	30–60 minut	bakterie, pasożyty	
Sól	1 łyżka / 1 litr wody	10–15 minut	pasożyty	delikatne owoce, Brokuły, Kalafior, Szpinak, rukola, Truskawki, Winogrona, Brzoskwinie, Koper, natka, szczypiorek



PODSUMOWANIE

WODA TO PODSTAWA, ALE NIE WYSTARCZA, BY SKUTECZNIE OCZYŚCIĆ WARZYWA I OWOCE Z BAKTERII, PASOŻYTÓW CZY PESTYCYDÓW.

ABY ZWIĘKSZYĆ BEZPIECZEŃSTWO:

- PO WSTĘPNYM MYCIU MOŻESZ UŻYĆ SZCZOTECZKI I (OPCJONALNIE) PŁYNU DO NACZYŃ **DO MYCIA TWARDYCH OWOCÓW**,
- NAMACZAJ DELIKATNE PRODUKTY W ODPOWIEDNIM ROZTWORZE.
- DOKŁADNIE PŁUCZ WSZYSTKO POD SILNYM STRUMIENIEM WODY,
- DOKŁADNIE OSUSZAJ OWOCE I WARZYWA PRZED PRZECHOWYWANIEM W LODÓWCE.
- ROZWAŻ OBRÓBKĘ TERMICZNĄ DLA OSÓB Z OSŁABIONĄ ODPORNOŚCIĄ.

TWOJE ZDROWIE ZACZYNA SIĘ OD WŁAŚCIWEGO PRZYGOTOWANIA JEDZENIA. MYJ – ALE RÓB TO SKUTECZNIE!

Warzywa i owoce już umyte?

A teraz zastanawiasz się, jak możesz je wykorzystać?

Zajrzyj na mój profil po przepisy, inspiracje i zdrowe triki w kuchni!

Pokażę Ci, jak z prostych składników zrobić coś pysznego – i bezpiecznego dla całej rodziny.

Podziel się wiedzą!

Uważasz, że ten e-book może komuś pomóc?

 Wyślij go rodzinie, znajomym lub udostępnij dalej!

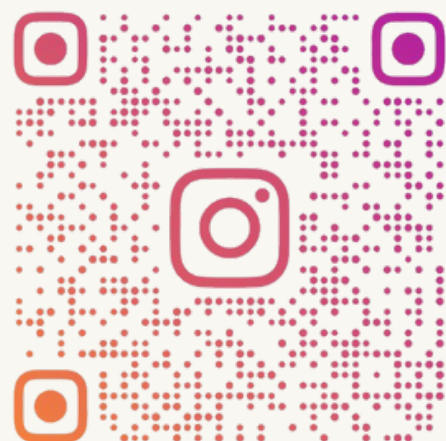
Razem zadbajmy o to, by jedzenie było nie tylko smaczne, ale i bezpieczne.

Zaobserwuj mój profil

Jeśli chcesz więcej takich wskazówek, obserwuj mnie na Instagramie - [@fight4balance_](https://www.instagram.com/fight4balance_)

Nowe posty, stories i zdrowe lifehacki –
wszystko w jednym miejscu ✨

fight4balance_



FIGHT4BALANCE_