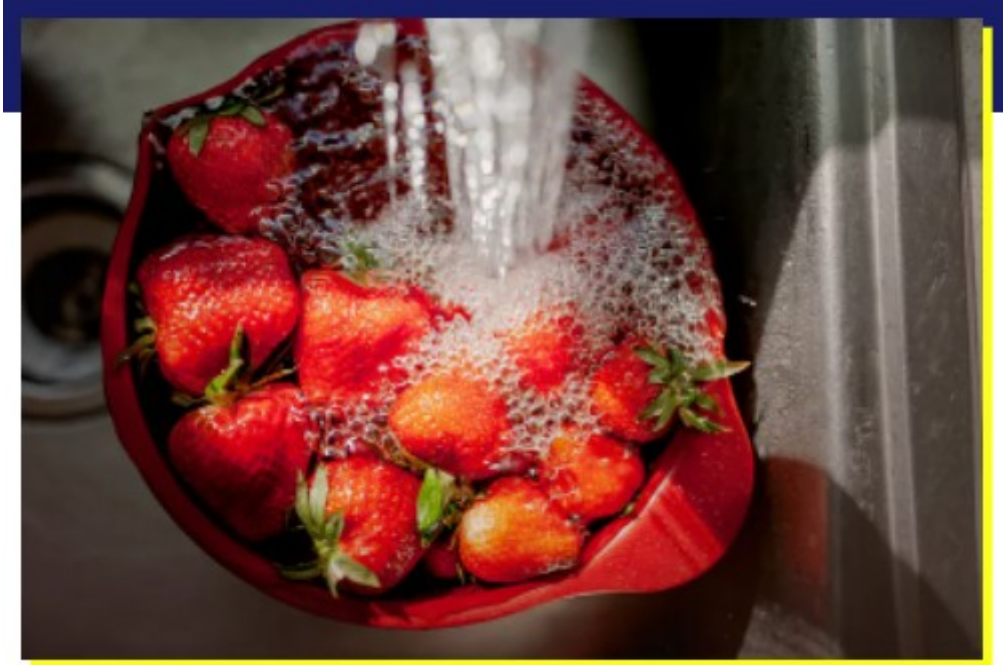


14 Μαΐου 2022

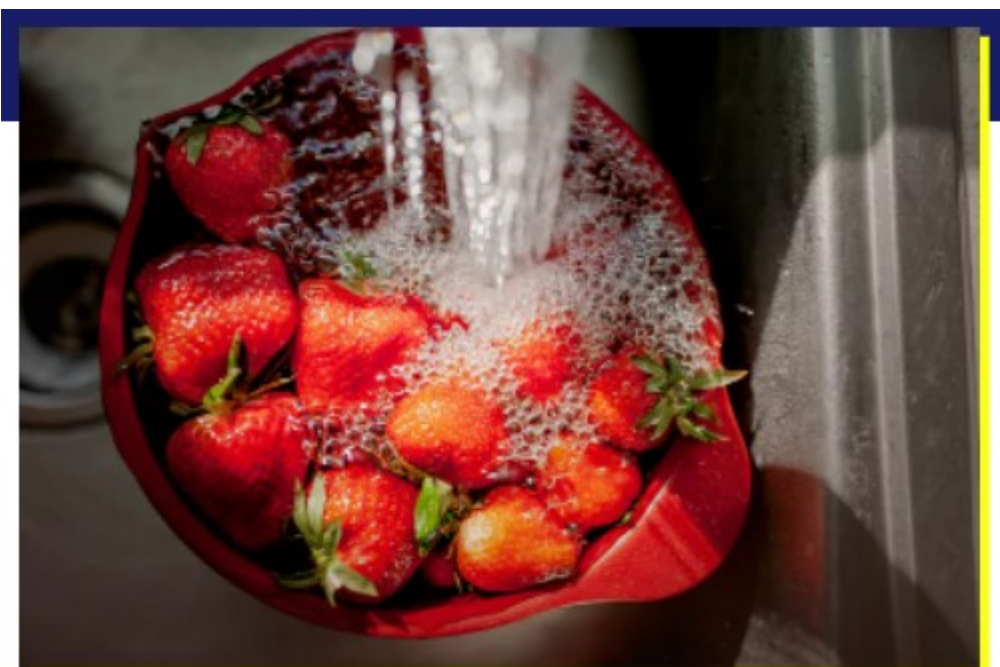
Μοναδικοί τρόποι να πλύνουμε τις φράουλες, φρούτο με τα υψηλότερα επίπεδα φυτοφαρμάκων

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



DEVONANNE VIA GETTY IMAGES

Οι φράουλες είναι ένα εξαιρετικό φρούτο, είτε ψάχνουμε για ένα γρήγορο σνακ είτε για επιδόρπιο. Αλλά πριν βουτήξουμε μια χούφτα να καταναλώσουμε, είναι σημαντικό να τις καθαρίσουμε πολύ καλά.



DEVONANNE VIA GETTY IMAGES

Οι φράουλες κατατάσσονται στην κορυφή της λίστας Dirty Dozen που δημοσιεύει η Environmental Working Group (EWG) κάθε χρόνο. Αυτή η πρώτη θέση σημαίνει ότι οι φράουλες περιέχουν υψηλότερα επίπεδα φυτοφαρμάκων από άλλα φρούτα και λαχανικά.

«Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν συνειδητοποιούν ότι οι φράουλες έχουν ιδιότητες σαν σφουγγάρι, πράγμα που σημαίνει ότι μπορούν εύκολα να απορροφήσουν φυτοφάρμακα και βακτήρια», λέει η διατροφολόγος Άντρεα Μάθις από το Beautiful Eats & Things. «Για να αποφύγουμε την κατάποση οποιουδήποτε από αυτά τα επιβλαβή συστατικά, είναι πολύ σημαντικό να πλένουμε τις φράουλες πολύ καλά πριν τις καταναλώσουμε».

Μουλιάζοντας τις φράουλες σε νερό με ξύδι ή αλάτι μας βοηθάει να αφαιρέσουμε το χρώμα, τα φυτοφάρμακα και τα βακτήρια, διασφαλίζοντας έτσι ότι είναι καθαρές και ασφαλείς για κατανάλωση.

Πότε πλένουμε τις φράουλες

Είναι καλύτερο να πλένουμε τις φράουλες πριν την κατανάλωση τους.

«Επειδή η πρόσθετη υγρασία θα κάνει τις φράουλες να χαλάσουν πολύ γρήγορα, θα πρέπει να πλένονται μόνο εάν πρόκειται να τις φάμε αμέσως», σημειώνει η Άντρεα Μάθις.

Tip

Εάν έχουμε αγοράσει βιολογικές φράουλες, το πλύσιμο τους σε νερό με ξύδι ή αλάτι δεν είναι τόσο σημαντικό. Για βιολογικές φράουλες που καλλιεργούνται χωρίς φυτοφάρμακα, τις πλένουμε απλά σε κρύο νερό και στην συνέχεια τις στεγνώνουμε σε μια πετσέτα.

Πως πλένουμε τις φράουλες με ξύδι

Εάν έχουμε χρησιμοποιήσει ξύδι ως καθαριστικό στην κουζίνα μας, γνωρίζουμε πόσο ισχυρό μπορεί να είναι. Το ίδιο ισχύει και για τη χρήση του όταν πλένουμε τις φράουλες.

Σύμφωνα με την Άντρεα Μάθις δεν χρειάζεται πάνω από πέντε λεπτά να πλύνουμε τις φράουλες με ξύδι.

Ξεκινάμε γεμίζοντας ένα μπολ με τέσσερα μέρη κρύο νερό και ένα μέρος λευκό ξύδι. «Ας βυθίσουμε τις φράουλες στο μπολ και τις αφήνουμε να μουλιάσουν για περίπου πέντε λεπτά πριν ξεπλύνετε τις φράουλες με κρύο νερό». Στην συνέχεια τις στεγνώνουμε με μια πετσέτα ή χαρτί κουζίνας. Επειδή το ξύδι που βάζουμε στο

μπολ είναι σε μικρή ποσότητα δεν επηρεάζει την γεύση της φράουλας.

Tip

Σε περίπτωση που δεν έχουμε ξύδι μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μαγειρική σόδα. Ανακατεύουμε 4 φλιτζάνια νερό με 1 κουταλιά της σούπας μαγειρική σόδα και μουλιάζουμε τις φράουλες για πέντε λεπτά.

Μια άλλη γρήγορη και εύκολη επιλογή είναι το πλύσιμο με αλάτι καθώς εκτός από το χρώμα, τα βακτήρια και τα φυτοφάρμακα θα απομακρύνει και τυχόν προνύμφες μύγας αλλά και μικρά λευκά σκουλήκια που μπορεί να κρύβονται στο εσωτερικό.

Η Άντρεα Μάθις προτείνει να μουλιάζουμε τις φράουλες σε μπολ με οκτώ φλιτζάνια ζεστό νερό και 2 ½ κουταλιές της σούπας αλάτι. Αφήνουμε το αλάτι να διαλυθεί και το νερό να κρυώσει πριν προσθέσουμε τις φράουλες. Τις μουλιάζουμε για περίπου πέντε λεπτά πριν τις ξεπλύνουμε με δροσερό νερό και τις στεγνώσουμε.

Πηγή: [Insider.com](https://www.insider.com)