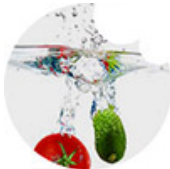


## El rentat de verdures i fruites, pas a pas



**Renteu tots els productes abans de pelar-los**, tallar-los i preparar-los per coure'ls i consumir-los. D'aquesta manera, en usar el ganivet, els bacteris i la brutícia no contaminaran l'aliment per contacte entre la polpa i la closca.



Utilitzeu **superfícies de treball i estris** (ganivets, raspalls, etc.) **nets, secs** i que no hagin estat en contacte amb altres aliments.



Abans de rentar les verdures, **renteu-vos bé les mans** amb aigua tèbia i sabó durant 20 segons, esbandiu les acuradament i eixugueu les amb paper de cuina d'un sol ús o amb una tovallola de matèria tèxtil que es renti regularment a 60 °C.



**Renteu les fruites i les verdures sota el raig d'aigua, senceres i amb la pell.** Així eviteu que, en tallar-les, els microorganismes i altres contaminants passin a l'interior. Fregueu la superfície de les fruites i les verdures sota l'aigua corrent de l'aixeta.



**Rebutgeu les fulles exteriors** de l'enciam, l'escarola, les cols, les endívies, etc. Renteu els enciams fulla per fulla.



Utilitzeu un **raspall per a verdures** net per eliminar la terra dels bolets i per refregar amb fermesa els productes amb una superfície exterior dura o rugosa com les patates, els melons i els cogombres.



**Retireu i rebutgeu** les seccions de les fruites i verdures amb **fongs, ferides, talls** o zones massa madures fetes malbé.



**Renteu les herbes** com el coriandre, el julivert, l'api i la menta **en grapats petits**, donant-los voltes fins que totes les branques quedin netes.



**Torneu a rentar** els vegetals amb aigua, **una vegada pelats i tallats**.



**Eixugueu** els productes nets amb **tovalloles de paper o amb un drap net i sec** per eliminar qualsevol resta de bacteris.



**Mantingueu les verdures netes i seques en refrigeració** fins al moment de fer les servir o consumir-les.