



Enxaguar

Cumprido o tempo necessário para a sanitização, descarte a solução de água e saneante e enxague a hortaliça com água potável.

Quando sanitizar a hortaliça

A sanitização não elimina todos os organismos; ela reduz o número de microrganismos para um nível que não oferece riscos ao consumidor. A eliminação total só acontece quando o produto é esterilizado ou cozido.

Por isso, somente sanitize as hortaliças antes do consumo. Assim não haverá tempo para que os microrganismos remanescentes cresçam e contaminem novamente o alimento.

Hortaliças	Lavagem em água corrente	Sanitização	Enxague
Hortaliças folhosas consumidas cruas (exemplos: alface, chicória, repolho, agrião, rúcula)	Sim	Sim	Sim
Hortaliças folhosas consumidas cozidas (exemplos: couve, repolho, espinafre)	Sim	Não é necessário	Não é necessário
Demais hortaliças consumidas cruas com casca (exemplos: tomate, rabanete, pepino)	Sim	Sim	Sim
Demais hortaliças consumidas cruas sem casca (exemplos: cenoura, beterraba)	Sim	Não é necessário	Não é necessário
Hortaliças cozidas (todas)	Sim	Não é necessário	Não é necessário



Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060 Km 09 Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70275-970, Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9000
SAC: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortaliças

Texto

Milza Moreira Lana - Pesquisadora
Embrapa Hortaliças

Projeto Gráfico

Henrique Carvalho

Hortaliça não é só Salada

Visite o site conheça:

- >> Dicas para comprar hortaliças com boa qualidade
- >> Como reduzir o desperdício e fazer economia
- >> Receitas saborosas com diversas hortaliças



www.embrapa.br/hortaliça-nao-e-so-salada

Hortaliça não é só salada

Lavagem e sanitização



+ Qualidade e menos desperdício

A adequada sanitização das hortaliças é um método rápido, fácil e barato para se evitar doenças transmitidas por alimentos

Visite o site Hortaliças na Web e conheça também as seções:

- quem quer saúde vai à feira
- hortaliça combina com todas as refeições
- hortaliça e dinheiro não se jogam fora
- como obter o melhor de cada hortaliça



MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, PECUÁRIA E ABASTECIMENTO



Qualidade que não se vê: qualidade microbiológica

As hortaliças são alimentos versáteis e saborosos e podem ser preparadas em uma infinidade de pratos para todos os paladares em todas as refeições. Também são alimentos indispensáveis em uma dieta saudável, pois são fontes de nutrientes essenciais como vitaminas, fibras e sais minerais.

Mas como qualquer alimento, as hortaliças também podem ser um veículo de transmissão de doenças se estiverem contaminadas com microrganismos e parasitos nocivos ao ser humano. Como saber se uma hortaliça está contaminada? Como se proteger das doenças transmitidas por alimentos? Veja a seguir.

Contaminação microbiológica: doença de planta x doença de gente

As hortaliças podem ser contaminadas por 2 tipos de microrganismos, quais sejam:



Microrganismos que causam doenças em plantas: causam alterações da aparência, como manchas e podridões, do cheiro e do sabor das hortaliças. Na maioria dos casos, não causam danos à saúde das pessoas.



Microrganismos e parasitos que causam doença em humanos: apesar de não atacarem as plantas, eles podem ser carregados por elas e, quando ingeridos pelas pessoas, causam intoxicação alimentar que pode ser leve ou muito grave.

Quais organismos prejudiciais à saúde podem ser transmitidos por alimentos?

Entre os organismos nocivos que podem ser transmitidos por alimentos estão vírus, bactérias, vermes e protozoários. Para se proteger destes organismos siga as orientações descritas a seguir:

Como saber se a hortaliça está contaminada

Pela aparência não é possível saber se a hortaliça está contaminada ou não, pois a presença dos microrganismos e dos parasitos não causa alteração da cor, sabor ou cheiro dos alimentos. Somente através de análises laboratoriais a segurança do alimento pode ser avaliada.

Cuidados na hora de comprar as hortaliças

A melhor defesa é conhecer a procedência onde você realiza suas compras e acondicionar, higienizar e preparar os alimentos de forma segura.



No mercado

- As hortaliças devem estar expostas em locais limpos.
- As hortaliças, em especial aquelas consumidas cruas, devem estar separadas de produtos de origem animal como carnes e queijos.
- Hortaliças descascadas e picadas devem estar expostas em balcões refrigerados.



Do mercado para a casa

- Utilize sacolas ou caixas limpas para acondicionar as hortaliças.
- Transporte produtos que estejam refrigerados na loja em sacola térmica ou caixa de isopor.

Cuidados na hora de preparar as hortaliças

Há duas maneiras de eliminar os microrganismos nocivos: através da sanitização e através do cozimento. A sanitização deve ser feita quando as hortaliças são consumidas cruas com casca, não sendo necessária quando os alimentos são cozidos ou consumidos crus sem a casca. Tanto a sanitização quanto o cozimento devem ser precedidos da lavagem.



Lavar

Comece lavando as hortaliças em água corrente potável para remover sujeiras e alguns microrganismos e parasitos aderidos à superfície. Use a força da própria água corrente para limpar produtos muito frágeis como morango. Use as mãos ou uma escova macia para esfregar a superfície de produtos mais resistentes.



Remova as partes danificadas

Para assegurar-se que a hortaliça não foi contaminada através dos ferimentos, remova junto com a parte danificada um pequena porção da parte sadia. Se necessário, enxague novamente em água potável. Se a hortaliça já lavada for ser consumida após cozimento ou após a remoção da casca, elas estão limpas e prontas para cozimento ou consumo imediato.



Sanitize

Essa etapa, é necessária somente para as hortaliças que serão consumidas cruas sem a retirada da casca. A sanitização é feita através da imersão da hortaliça em uma vasilha com água à qual se adiciona um saneante, produto químico que promove a remoção ou a redução da quantidade de microrganismos presentes no alimento.

Use água potável e uma vasilha limpa. Como sanitizante, escolha produtos próprios para sanitização de hortaliças e frutas que são facilmente encontrados nos supermercados e mercados de produtos frescos. Compre somente produtos registrados na Vigilância Sanitária e siga as recomendações de tempo e dose indicados pelo fabricante.

Em geral os saneantes para hortaliças são à base de cloro, o mesmo ingrediente usado na água sanitária. Mas atenção, somente use água sanitária quando no rótulo constar Composição: **hipoclorito de sódio e água**. Isso indica que o produto não contém nenhum corante ou aditivo, cujo uso não seja permitido em alimentos.