

## Cara membersihkan Buah Agar Bebas Pestisida



Kebanyakan buah yang dijual di pasaran, kecuali buah organik, mengandung kadar pestisida yang berbeda-beda. Petani menggunakan zat kimia tersebut untuk mencegah gagal panen karena serangan serangga, bakteri, jamur, atau tikus.

Pestisida memang dapat menimbulkan masalah kesehatan sistem saraf, getah bening, dan saluran pencernaan pada manusia, terutama anak-anak. Tapi bukan berarti ini membuat Anda menghindari membeli buah lho. Kenali cara-cara membersihkan buah dari pestisida berikut ini ya.

### **Cuci buah dengan sabun**

Pestisida pada buah tidak bisa hilang jika dicuci dengan air biasa. Situs Suite menyarankan Anda untuk memakai sabun pencuci khusus yang aman bagi buah dan sayur. Rendam buah dalam air yang sudah ditetesi sabun selama beberapa menit. Kemudian bilas buah dari sisa sabun hingga bersih.

### **Gunakan cuka**

Cuka dapat digunakan untuk membersihkan buah dari bakteri dan memecah lapisan lilin pada produk. Dimuat dalam Cooks Illustrated, cara paling cepat mencuci buah menggunakan cuka adalah dengan menyemprotkan cuka ke buah, kemudian bilas di bawah air mengalir. Untuk hasil yang lebih maksimal, rendam buah dalam campuran air dan cuka selama 10-20 menit, kemudian bilas hingga bersih.

### **Membuat sendiri sabun pencuci buah**

Anda juga bisa membuat sendiri sabun pencuci buah seperti yang dilansir oleh situs Suite. Selain lebih murah, caranya juga mudah. Campurkan 1 sendok makan air perasan jeruk lemon, 2 sendok makan *baking soda*, dan 250 ml air. Masukkan campuran tersebut dalam botol semprot. Jika akan digunakan, semprotkan saja pada buah kemudian diamkan 5-10 menit, sebelum dicuci bersih. Anda juga bisa mengganti *baking soda* dengan cuka, dalam ukuran yang sama. Semprotkan pada buah, tak perlu dicuci lagi Bu. Cukup dikeringkan dengan tisu atau lap bersih, dan siap dikonsumsi.

### **Kupas kulit buah**

Ini adalah cara terbaik untuk menghilangkan sisa pestisida, terutama pada apel yang paling banyak terkontaminasi dibandingkan buah lainnya. Cuci buah dengan baik sebelum dikupas, agar tidak memindahkan pestisida atau bakteri ke daging buah.

Nah, sekarang Anda tidak perlu takut dan ragu lagi dalam mengonsumsi buah. Gunakan cara-cara di atas untuk menghilangkan pestisida dari buah secara efektif. Selamat mencoba!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/cara-membersihkan-buah-agar-bebas-pestisida.html>