

Cara Tepat Mencuci Buah dan Sayuran



Mengolah buah dan sayuran perlu perlakuan khusus. Sebelum dimakan atau diolah menjadi masakan, sayuran dan buah perlu dicuci agar bersih dari kotoran. Lantas bagaimana cara mencuci sayuran dan buah yang benar?

Meskipun terlihat bersih sayuran dan buah diambil dari ladang pertanian yang kotor. Bakteri patogen seperti jenis *salmonella*, *escherichia coli*, *lietseria*, dan telur cacing seringkali menempel dan tidak terlihat. Selama proses penanaman hingga panen, bahan pangan ini juga diberi pupuk kimia dan disemprot insektisida untuk membasmi hama. Bahan kimia, bakteri, telur cacing, dan kotoran yang melekat tentu berbahaya bagi kesehatan.

Cuci bersih sayuran dan buah sebelum diolah agar aman dan nutrisinya terjaga dengan baik. Berikut langkah-langkahnya.

1. Cuci tangan dan alat masak

Sebelum mencuci sayuran atau buah sebaiknya tangan dan alat masak dicuci dengan bersih. Dengan cara ini, sayuran dan buah akan terhindar dari cemaran bakteri dari tangan dan alat masak.

2. Cuci dengan air yang mengalir

"Kotoran dalam buah dan sayuran harus dicuci menggunakan air bersih yang

mengalir agar kotoran larut dan langsung terbang." Mencuci di dalam air tidak mengalir kurang disarankan karena bisa menyebabkan kotoran menempel kembali ke dalam sayuran dan buah

3. Gunakan sikat lembut

Untuk sayuran berkontur dan berbuku seperti umbi jalar, kentang, labu siam, atau pare, kotoran seringkali melekat disela-sela sayuran. Cuci menggunakan sikat yang lembut agar kotoran atau sisa tanah yang melekat dapat terangkat.

4. Cuci dulu baru dikupas atau dipotong

Mencuci sayuran dan buah sebaiknya dicuci bersih dulu baru dikupas dan dipotong-potong. Dengan cara ini, daging buah atau sayuran tidak tercemar oleh kotoran yang melekat di kulit buah atau permukaan sayuran.

5. Rendam larutan garam

Untuk sayuran tertentu seperti brokoli, kembang kol, dan petai. Perlakukan dengan cara khusus, yaitu merendam dengan larutan garam selama 5 menit. Dengan cara ini ulat dan serangga di dalam sayuran akan keluar, selanjutnya bilas dan cuci bersih. Tiriskan.

6. Bilas dengan air matang

Untuk buah yang langsung disajikan segar tanpa dikupas seperti stroberi atau anggur, sebaiknya buah dibilas dengan air matang agar buah benar-benar bersih.

7. Cegah reaksi *browning*

Sayuran dari umbi seperti kentang, ubi jalar, atau singkong akan berubah warna setelah dikupas karena bereaksi dengan udara (*browning*). Rendam sayuran ini menggunakan air bersih sebelum diolah agar warna tetap segar.

8. Cuci, rebus, baru potong

Jika sayuran dijadikan lalapan. Sayuran sebaiknya dicuci bersih, direbus, baru dipotong-potong. Memotong sayuran sebelum direbus akan menyebabkan vitamin akan larut di dalam air rebusan dan terbang percuma.

9. Masak dengan benar

Jangan merebus atau memasak sayuran terlalu lama karena vitamin mudah rusak di dalam suhu panas. Jenis vitamin tertentu seperti golongan vitamin B dan vitamin C juga akan larut di dalam air perebusan.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/cara-tepat-mencuci-buah-dan-sayuran.html>