

NOLA GARBITU FRUTAK ETA BARAZKIAK



GARRANTZITSUA DA **FRUTAK** ETA **BARAZKIAK** JAN AURRETIK GARBITZEA, BAI ETA ZURITU EGIN BEHAR BADITUGU ERE.

Fruta eta barazki guztiak ondo garbitu behar dira, batez ere kozinatu gabe kontsumituko direnak, **kutsatzaile guztiak kentzeko** eta **mikroorganismo kaltegarriak edo substantzia kimikoak (pestizidak)** sor ditzaketen arriskuak murrizteko.

HASI AURRETIK KONTUAN HARTZEKOAK:

ESKUAK GARBITZEA

Ur epelarekin eta xaboiarekin garbitu behar dira **20 segundoz**, gero ondo kendu xaboia eta lehortu erabilera bakarreko sukaldeko paperarekin edo sarri-sarri 60 °C-tan garbitzen den oihalezko eskuzapi batekin.

20"

SUKALDEKO TRESNAK GARBITZEA

Egiatzatu sukaldeko lanak (moztea, birrintzea, zuritzea, etab.) egiteko erabiliko diren **tresnak, harraskak eta gainazalak garbi-garbi** daudela.



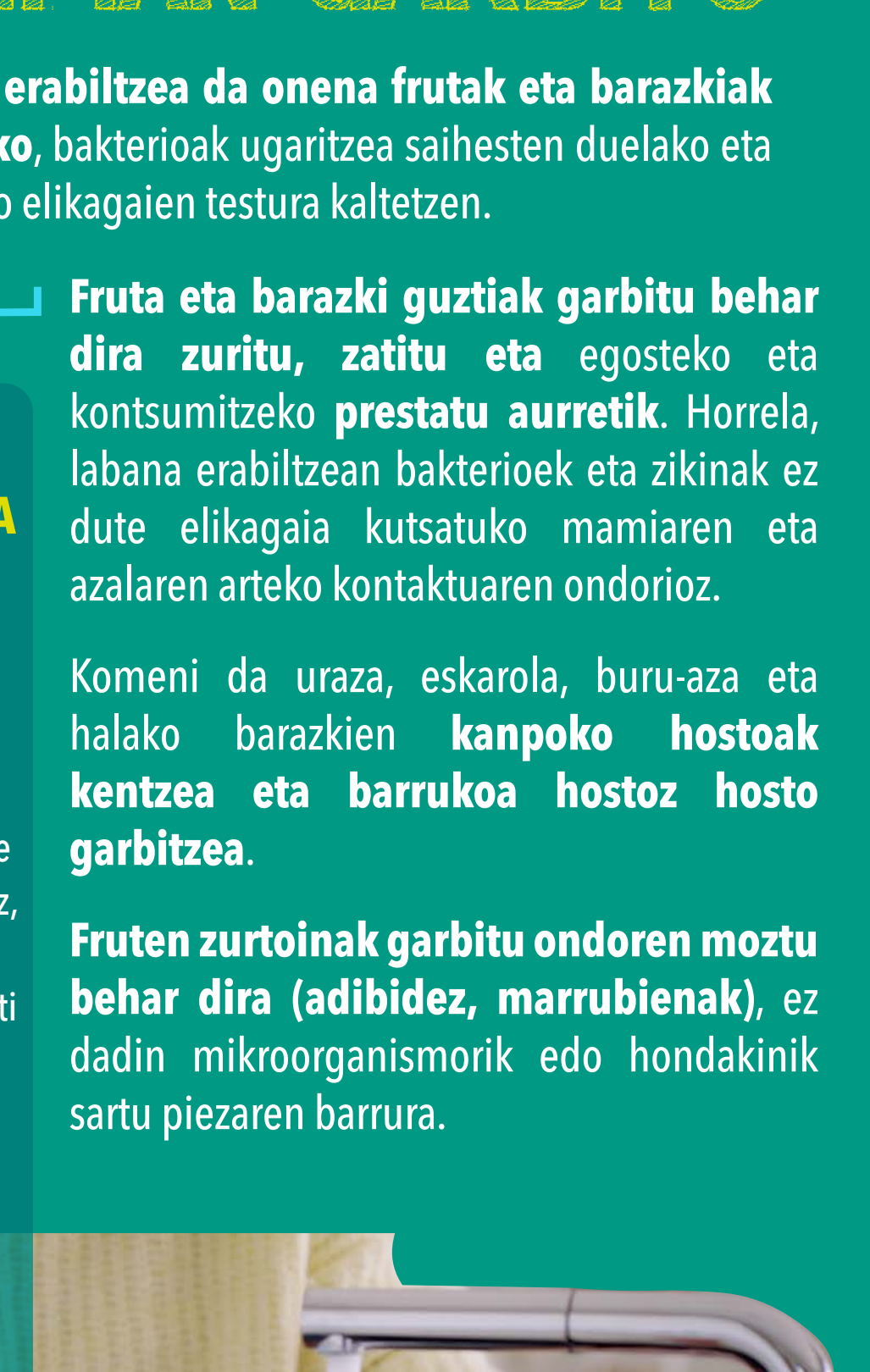
FRUTEN ETA BARAZKIEN EGOERA

Kendu eta bota onddoak, zauriak, ebakiak edo **kaltetutako** eremuak dituzten fruten eta barazkien zatiak.



BILGARRIAK

Kendu plastikozko bilgarri, poltsa edo pegatina guztiak, frutak eta barazkiak kaltetu ditzaketen produktu kimiko edo hondakin guztiak saihesteko.



FRUTAK ETA BARAZKIAK GARBITZEKO PAUSOAK

1

UR HOTZAREN ZURRUSTAREN AZPIAN GARBITU

Ur hotza erabiltzea da **onena frutak eta barazkiak garbitzeko**, bakterioak ugaritzea saihesten duelako eta ez duelako elikagaien testura kaltetzen.

DESINFEMATZEA

Barazkiak desinfektatzeko, **elikagaiekin erabiltzeko egokia den lixiba-soluzio** batean murgil daitezke gehienez bost minutuz, ur edangarriarekin batera (errespetatu beti fabrikatzaileak adierazten duen kontzentrazioa).

Barazkiak garbi eta desinfektatuta daudenean, **ur askorekin garbitu eta ondo xukatu** behar dira.

Fruta eta barazki guztiak garbitu behar dira zuritu, zatitu eta egosteko eta kontsumitzeko **prestatu aurretik**. Horrela, labana erabiltzean bakterioek eta zikinak ez dute elikagaia kutsatuko mamiaren eta azalaren arteko kontaktuaren ondorioz.

Komeni da uraza, eskarola, buru-aza eta halako barazkien **kanpoko hostoak kentzea eta barrukoa hostoz hosto garbitzea**.

Fruten zurtoinak garbitu ondoren moztu behar dira (adibidez, marrubienak), ez dadin mikroorganismoak edo hondakinak sartu piezaren barrura.

ESKUILA ESPEZIFIKO BAT ERABILI EDO ESKUEKIN IGURTZI

2

Garrantzitsua da fruten eta barazkien **azala igurtzea**. Horretarako, **eskuila espezifiko bat erabili behar da azal gogorra duten aleentzat** (meloia, angurria...) edo **barazki batzuentzat** (luzokerrak, patatak, kuiatxoak...), **eta fruta delikatuagoak eskuekin leun igurtzi behar dira**, zikin-arrastoak pilatuta izan ditzaketen zirrikituetan arreta handiagoa jarritz.



FRUTA LEHORTU

3

Fruta leunki lehortu behar da sukaldeko paperarekin edo zapi garbi eta lehor batekin, gehiegizko hezetasuna kentzeko.



KONTSUMITU

Barazkiek eta frutek **hotzetan** egon behar dute kontsumitu arte.

Kontsumituko ditugun frutak eta barazkiak egunean bertan garbitzea komeni da, kontaminazio-arriskua murrizteko.

4

FRUTA ETA BARAZKI FRESKOAK NAHITAEZKOAK DIRA DIETA OREKATUA IZATEKO,

FUNTSEZKO MANTENUGAI ASKO
EMATEN BAITITUZTE.

JARRAITU HALAKOAK KONTSUMITZEN,
ETA ERABILI **GARBIKETA-METODO SEGURUAK**.

