



MELHORES MÉTODOS

PARA HIGIENIZAR OS ALIMENTOS
E REMOVER AGROTÓXICOS



Conforme apresentado neste trabalho, pureza e riqueza são dois critérios básicos para orientar nossas escolhas alimentares.

De acordo com estes princípios, os alimentos orgânicos devem ser priorizados, pois além de não conterem os resíduos de agrotóxicos nocivos à saúde (pureza), costumam também ser mais densamente nutritivos (riqueza).

É importante ressaltar que essa escolha impacta também a saúde de outras espécies, do solo, das águas e do ar. Escolher alimentos orgânicos é sempre melhor, porém nem sempre é possível e muitos alimentos, principalmente frutas são difíceis de encontrar em suas versões orgânicas.

Levando em consideração que existem dezenas de agrotóxicos diferentes e que o Brasil é o país que mais utiliza agrotóxicos, maneiras de diminuir e neutralizar resíduos de pesticidas e fungicidas dos alimentos são muito bem-vindas.

Periodicamente surgem notícias e sites afirmando que determinado procedimento elimina os agrotóxicos, muitas vezes sem embasamento algum. Mas a boa notícia é que de fato existem maneiras de retirar uma parcela dos agrotóxicos através de procedimentos simples e de baixo custo.

A seguir apresentamos métodos simples e seguros, de eficácia comprovada e que podem ser feitos em casa.





OS MÉTODOS MAIS EFICAZES PARA HIGIENIZAR OS ALIMENTOS

Qualquer alimento pode estar contaminado com bactérias e parasitas, a higienização é aconselhável e serve tanto para os orgânicos quanto para os convencionais.

Para vegetais e legumes orgânicos que serão refogados, cozidos ou assados, apenas uma lavagem em água para retirar impurezas é o suficiente. Para alimentos convencionais, ***realize antes o procedimento de retirada de agrotóxicos e depois a higienização de micro-organismos.***

Os dois métodos mais eficazes para eliminar micro-organismos são os seguintes:

- **SOLUÇÃO DE IODO LUGOL:** Utilize 2 gotas de lugol 5% para cada 1 litro de água. Deixe os alimentos nesta solução por um período de 30 minutos, num recipiente de vidro ou cerâmica, protegido da luz.
- **SOLUÇÃO DE HIPOCLORITO DE SÓDIO A 2% OU 2,5%:** Esta é concentração do Hidroesteril e da água sanitária. Utilize 1 colher de sopa rasa para cada 1 litro de água. Deixe por apenas 15 minutos, em seguida lave bem em água corrente.

MÉTODOS COMPROVADOS PARA RETIRAR RESÍDUOS DE AGROTÓXICOS

Existem dezenas tipos de pesticidas e fungicidas e cada classe química apresenta melhor solubilidade em determinado pH, dentre outras características.

Uma pesquisa recente chamou atenção por mostrar que o bicarbonato pode retirar quase todo o resíduo de agrotóxicos da maçã, porém este estudo foi feito com apenas dois tipos de agrotóxicos e num período de 24 horas após a aplicação. Ou seja, seria ideal se implementado por quem produz a maçã.

Mesmo assim, a pesquisa indica que uma solução alcalina de bicarbonato pode ajudar a minimizar os resíduos de pesticidas na parte externa do fruto.

É sempre bom se lembrar que o agrotóxico é sistêmico - ou seja, não fica só na casca, penetra na polpa e até mesmo na semente das plantas. Portanto, é praticamente impossível remover todo o agrotóxico.





Sugerimos o seguinte método para retirar o máximo possível dos agrotóxicos de frutas, grãos (cereais e leguminosas), vegetais e legumes:

- **DESCASCAR OS ALIMENTOS:** Frutas e legumes que são consumidos sem casca não precisam passar pelo processo, pois os agrotóxicos que serão removidos são aqueles que ficaram impregnados na casca e na parte mais superficial do alimento (muitas frutas e legumes contêm nutrientes e compostos benéficos em suas cascas).

Para o restante dos alimentos utilize os seguintes passos:

1º LAVAGEM COM BICARBONATO DE SÓDIO.

Para cada litro de água utilize 100 gramas de bicarbonato, deixe os alimentos submersos nesta solução por 20 minutos. Descarte o líquido e lave rapidamente em água. Em seguida vá para o próximo passo:

2º LAVAGEM EM SOLUÇÃO COM VINAGRE.

Para cada litro de água utilize 100 ml de vinagre. Deixe os alimentos submersos nesta solução por 20 minutos. Descarte o líquido e lave rapidamente em água. Em seguida vá para o próximo passo:



3º LAVAGEM EM SOLUÇÃO COM HIPOCLORITO DE SÓDIO.

Deixe os alimentos submersos em água com hipoclorito como recomendado para a higienização. Este método, além de eliminar os micro-organismos, remove também determinada classe de agrotóxicos.

4º LAVAGEM EM ÁGUA.

Deixe os alimentos submersos em água por 20 minutos. Descarte o líquido e lave em água corrente.

** Para quem possui aparelhos de ozônio, deixar de molho em água ozonizada por 20 minutos também elimina alguns tipos de agrotóxicos.*

**Cozinhar os alimentos também contribui para degradar as moléculas de alguns pesticidas, diminuindo sua concentração.*

Utilizando o procedimento completo, alguns tipos de agrotóxicos serão eliminados em taxas próximas de 100% (na parte externa), enquanto outros em menor grau.

É possível também fazer o procedimento com alguma das fases faltando, o resultado não será tão completo, mas ainda assim terá uma eficácia.

ESTUDOS E REFERÊNCIAS:

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-50532015001001994

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3907644/#CR54>

<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03601234.2017.1359049>

<http://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/acs.jafc.7b03118>

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0308814695000976>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4688301/>

<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/64/64135/tde-24092013-160649/pt-br.php>

