

# COMMENT CONSOMMER DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS À MAYOTTE ?

Les fruits et légumes frais sont indispensables à notre alimentation et à celle de nos enfants.

Ils apportent de l'eau, des sucres complexes, des éléments minéraux, des fibres, de la vitamine C et du carotène indispensables à nos défenses immunitaires.

Ils sont donc indispensables à une bonne hygiène de vie.

On trouve dans les marchés de Mamoudzou et du rond-point du Four à Chaux des papayes, concombres, tomates, aubergines, ananas, fruits de la passion, pommes de terre, patates douces, manioc, « fruits à pain ».

Pour consommer ces fruits et légumes en toute sécurité, il convient de le nettoyer parfaitement. Ainsi, les risques d'attraper certains virus ou bactéries seront infimes...

Contrairement à une idée reçue, le vinaigre n'est pas suffisant. Le plus simple et le plus efficace est d'avoir recours à l'eau de Javel diluée à 2,6% de chlore actif. On trouve l'eau de Javel diluée facilement dans le commerce, en bidon d'un litre ou plus.

Pour nettoyer vos fruits et légumes.

1-Rincer les fruits et légumes à l'eau du robinet (potable à Mayotte) pour les débarrasser de la terre présente en surface.

2-Remplir une bassine ou l'évier de la cuisine d'eau du robinet. Ajouter pour un évier ou une bassine, une cuillère à soupe d'eau de Javel diluée à 2,6% de chlore actif.

3-Immerger les fruits et légumes 15 minutes dans cette eau javellisée.

4-Rincer de nouveau à l'eau du robinet.

Vos fruits et légumes sont prêts à être consommés...