

СПЕЛЫЕ ПЛОДЫ ОТЛИЧАЕТ СИЛЬНЫЙ ПРИЯТЫЙ ЗАПАХ

Рекомендации по выбору и мытью фруктов и овощей, по выбору ягод

Лето – пора созревания овощей, фруктов, ягод. Несмотря на то, что в современных магазинах практически круглогодично можно приобрести свежие фрукты и овощи, именно в сезон естественного созревания плодоовощная продукция является самой востребованной. Но для того, чтобы свежие фрукты, ягоды и овощи принесли максимум пользы, важно знать, как их правильно выбрать и на что следует обратить внимание в первую очередь.

При выборе плодоовощной продукции рекомендуем воспользоваться некоторыми советами - покупать плодоовощную продукцию, в том числе бахчевые культуры, только в установленных местах торговли; не приобретать продукты питания у частных лиц в неустановленных местах торговли, в т. ч. вдоль автомобильных дорог; при необходимости требовать документы, подтверждающие качество и безопасность приобретаемых пищевых продуктов. Покупая овощи, фрукты и ягоды необходимо обращать внимание на внешний вид, запах, цвет и консистенцию продукта.



Окрас плодов должен быть свойственный данному виду, не иметь признаков порчи и гниения, без повреждений кожуры.

Спелые плоды отличает сильный приятый запах. Обращаем внимание, что продажа загнивших, испорченных, с нарушением целостности кожуры овощей, бахчевых культур и фруктов в нарезку запрещена.

Помните, что перед употреблением овощи и фрукты следует тщательно промыть под проточной водой руками или при помощи щётки. Не рекомендуется использовать для мытья плодоовощной продукции бытовые средства для мытья посуды или мыло.

Корнеплоды (картофель, редис, морковь, свеклу и т.п.), нужно немного подержать в тёплой воде. Затем тщательно очистить щёткой, и хорошо промыть.

Капусту (белокочанную, пекинскую и др. листовые виды) перед промыванием прохладной водой нужно очистить от верхнего слоя листьев. Цветную капусту перед споласкиванием прохладной водой лучше разделить на соцветия и освободить от потемневших участков.

Особого внимания требует зелень. Зелёный лук, укроп, петрушку, кинзу, щавель, салатную зелень нужно перебрать, удалить корни, пожелтевшие и поврежденные листья. Далее зелень замочить в прохладной воде на 15 минут, периодически меняя воду и разбирая зелень по отдельным листочкам и веточкам, пока на дно не осядет вся грязь и вода не станет чистой. После этого зелень нужно тщательно ополоснуть проточной водой. Для лучшего очищения зелени от патогенных бактерий и микробов можно подержать ее в течение полчаса в солевом - уксусном растворе (по 1 столовой ложке соли и уксуса на 1 литр воды).

Виноград надо промывать под «душем» из-под крана. После мытья - дать воде стечь. Если гроздь тугие, то их нужно разделить с помощью ножниц, но не отрывать ягоды.



Ягоды, как и другие плоды, требуют тщательного мытья перед употреблением. Непосредственно перед мытьем следует отобрать все «лишние» ягоды: мятые, перезревшие, недозревшие, загнившие, поврежденные экземпляры. Не следует мыть и держать ягоды в

воде дольше необходимого времени. Для промывания клубники, вишни, черешни, малины, смородины и других ягод рекомендуется следующее: выложить ягоды на дуршлаг в один слой и промывать под проточной водой 5 минут. Так с поверхности сойдет земля или пыль. Потом для ягод нужно устроить контрастные «ванны»: попеременно окунать дуршлаг в емкость с горячей (но не кипятком!) и холодной водой; 2-3-х таких процедур достаточно для удаления всех микробов.

Главное помните эти простые рекомендации - тогда вы и члены вашей семьи будут здоровыми.