

МОЕМ ОВОЩИ И ФРУКТЫ ПРАВИЛЬНО!

Летние месяцы дарят нам огромное количество фруктов, ягод и овощей, которые богаты витаминами, микроэлементами и другими полезными веществами. Для того, чтобы свежие фрукты, ягоды и овощи принесли максимум пользы, рекомендуем воспользоваться некоторыми советами при выборе плодоовощной продукции:

- отдавайте предпочтение приобретению сезонных овощей и фруктов;
- ознакомьтесь с информацией, указанной на маркировке потребительской или транспортной упаковки, которая должна содержать необходимую информацию о товаре, в том числе о наименовании и местонахождении изготовителя пищевой продукции, условий хранения и срока годности;
- не стоит приобретать загнившие, испорченные овощи и фрукты, в которых встречаются такие дефекты, как механические повреждения, повреждения вредителями, а также с нарушением их целостности (в нарезку, разрезанных).

Тщательное мытье плодов и зелени - обязательное условие их употребления и мера профилактики кишечных инфекций.

Как правильно мыть?

Корнеплоды (картофель, редис, морковь и т.п.), нужно немного подержать в тёплой воде. Затем тщательно очистить щёткой, и хорошо промыть. Капусту перед промыванием прохладной водой нужно очистить от верхнего слоя листьев. Особого внимания требует зелень. Зелёный лук, укроп, петрушку, 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. Виноград надо промывать под «душем» из-под крана. После мытья — дать воде стечь. Не стоит пренебрегать промыванием фруктов, которые вы потом будете очищать – мандарины, апельсины, лимоны, бананы, гранат. Арбузы и дыни нужно также мыть тёплой водой при помощи щётки. Ягоды, как и другие плоды, требуют тщательного мытья перед употреблением. Перед мытьем следует отобрать все «лишние» ягоды: мягкие, перезревшие, недозревшие, загнившие, поврежденные экземпляры. Для промывания клубники, вишни, черешни, малины 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.

Мыть плодоовощную продукцию надо непосредственно перед употреблением. Если Вы не планируете употребить овощи и фрукты в день приобретения, уберите их в холодильник без предварительного мытья. Срок хранения вымытых овощей и фруктов значительно сокращается.