

Правила мытья овощей и фруктов

В весенне-летний сезон ежедневный рацион питания становится более разнообразным, появляются свежие фрукты, ягоды, овощи и зелень нового урожая. Они содержат клетчатку, витамины и минералы. Чтобы получить пользу от овощей и фруктов, нужно не только знать, где они выращены и как хранились, но и уметь их правильно мыть.

Тщательное мытье - необходимое условие правильной переработки фруктов, овощей, ягод и зелени для удаления с них земли, песка и частично микроорганизмов, которые находятся на поверхности плодов. Также правильное мытье помогает очистить продукт от различных ядохимикатов, которыми их могли опрыскивать в борьбе с болезнями и вредителями растений. При мытье можно использовать обычные дуршлаг или специальные сетки для мойки овощей и фруктов. Для удаления воска и парафинов, которыми покрываются импортные овощи и фрукты, плоды нужно тщательно мыть щеточкой, желательно в мыльной воде.

Зелень (салаты, щавель, шпинат, ревень, укроп, петрушку, зеленые перья лука и чеснока) после удаления корней, твердых стеблей (у щавеля и шпината), поврежденных и пожелтевших листьев промойте в холодной воде, меняя воду два-три раза, чтобы вся грязь осела, и прополощите проточной водой.

Цветную капусту, артишоки, кольраби, спаржу перед использованием подержите в крепко подсоленной воде или погрузите на полчаса в холодную воду с добавлением уксуса (1 столовая ложка на 1 литр воды). Насекомые, часто заползающие в соцветия, всплывают и удаляются вместе с водой.

Картофель, морковь, свеклу, редис, редьку, хрен вначале очистите от земли, замочив ненадолго в теплой воде. Затем щеткой тщательно смойте землю и промойте в проточной воде.

Помидоры, огурцы, патиссоны, стручковый перец, баклажаны, кабачки, тыкву, стручки фасоли и гороха нужно обмыть в проточной воде руками или щеткой.

ВАЖНО! Сырые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, рекомендуется выдерживать в 3%-ном растворе уксусной кислоты или 10%-ном растворе поваренной соли в течение 10 мин. с последующим ополаскиванием проточной водой.

Лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты и другие цитрусовые нужно ошпарить кипятком, чтобы избавиться от поверхностных консервантов, и промыть холодной проточной водой.

Арбузы и дыни можно обмыть под проточной водой руками или щеткой.

Яблоки, груши, сливы, абрикосы, бананы, гранаты и др. так же тщательно нужно тщательно промыть холодной проточной водой, желательно с мылом.

Ананас промойте вместе с листьями под проточной водой и дайте обсохнуть.

Ягоды также необходимо тщательно мыть. Это удобно делать в дуршлаге или решете под проточной водой, затем обсушить в той же посуде. Предварительно следует удалить битые, мятые, загнившие, перезревшие и недозревшие и поврежденные вредителями и болезнями экземпляры. Не нужно ягоды мыть очень долго, так как при этом они теряют ароматические вещества и сахар, быстро переходящие в воду. Вымытые ягоды следует употребить или переработать, при хранении они легко загнивают.

Помните! Не следует покупать продукты в сомнительных местах, у неизвестного продавца, какими бы привлекательными по внешнему виду и цене они не были.