

# ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ МОЕМ ПРАВИЛЬНО ФРУКТЫ И ОВОЩИ.



Каждая заботливая хозяйка стремится побаловать домашних не только чем-то вкусненьким, но и полезным. Оказывается, чтобы получить пользу от овощей-фруктов, нужно не только знать, где они выращены и как хранились, до того, как оказались на столе, но и уметь их правильно вымыть.

## **Кожуру счищать, плод вымачивать**

Тщательная мойка - необходимое условие правильной переработки плодов, ягод и овощей. Она позволяет удалить с них землю, песок и частично микроорганизмы, которые находятся на поверхности плодов и совершенно чужды человеческой природе. Кроме того, правильное мытье поможет очистить продукт от различных ядохимикатов, зачастую очень вредных для нашего здоровья, которыми их могли опрыскивать в борьбе с болезнями и вредителями растений.

## **Общие правила:**

- Чтобы случайно не полакомиться восками и парафинами, которыми покрыты импортные овощи-фрукты, надо тщательно мыть плоды щеточкой, желательно в мыльной воде.
- Для детей, особенно аллергиков, специалисты советуют предварительно замачивать импортные фрукты и овощи на час в холодной воде. Считается, что она заберет часть вредных веществ. И, самое главное, нужно не забывать счищать верхние слои плода у заморских диковин. Глянцевая красная кожура яблока без малейшего изъяна всего лишь играет роль красивой обертки для подарка. Как детям, так и взрослым, оберточную бумагу есть противопоказано.
- Чтобы уменьшить потери драгоценных витаминов, чистить и мыть овощи надо быстро. Сразу после мойки плоды значительно теряют способность сохраняться длительное время, так как их кожица частично повреждается. Поэтому вымытые плоды и овощи надо немедленно очистить, измельчить и пустить в дальнейшую переработку.
- Если хозяйка обнаружит под кожурой желтые пятна у огурцов, кабачков или картофеля, лучше не употреблять их в пищу - в них слишком много нитратов. Количество нитратов можно снизить, если морковь и картофель после тщательного мытья положить на сутки в соленую воду. Правда, нитраты прихватят с собой и витамины, но тут уж не до выбора.

## Душ из водопроводного крана

*Технология мытья у разных овощей и фруктов немного отличается:*

- Белокочанную капусту обычно не моют. У нее удаляют все верхние зеленые, помятые, загрязненные и пораженные вредителями листья, добираясь до свежих и чистых. Затем вырезают кочерыжку и выбрасывают ее как самый большой источник нитратов.
- Картофель, морковь, свеклу, редис, редьку, хрен вначале надо очистить от земли, для чего их заливают теплой водой, немного дают в ней постоять. Затем щеткой тщательно смывают землю. После чего овощи промывают вначале теплой, а затем холодной проточной водой и очищают.
- Репчатый лук. Отрезают донце, луковицу очищают от сухой шелухи, моют в холодной проточной воде.
- Помидоры, огурцы, патиссоны, стручковый перец, баклажаны, кабачки, тыкву, стручки фасоли и гороха обмывают в проточной воде руками или щеткой.
- Квашеные овощи промывают холодной водой только в случае ухудшения вкуса (очень кислая капуста или слишком соленые огурцы).

## Мыть быстро, но ласково

*Переходим к фруктам:*

- Лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты и другие цитрусовые предварительно ошпаривают кипятком (чтобы избавиться от поверхностных консервантов), затем промывают холодной, обязательно проточной, водой.
- Арбузы и дыни обмывают под проточной водой руками или щеткой. Практически все остальные фрукты (яблоки, груши, сливы, абрикосы, бананы, гранаты и др.) так же тщательно промывают холодной, обязательно проточной, водой, желательно с мылом.
- Ананас моют вместе с листьями под проточной водой, стряхивают капли, дают обсохнуть.

*Вместо мыла можно использовать специальные моющие средства, предназначенные для удаления вредных веществ с поверхности фруктов и овощей. Производители таких препаратов, широко распространенных за рубежом, а у нас появившихся не так давно, уверяют, что их продукция экологически безопасна и содержит натуральные ингредиенты.*

- Клюкву кладут в дуршлаг тонким слоем и обильно обливают холодной кипяченой водой.
- Чернику порциями кладут в дуршлаг, моют в прохладной проточной воде, дают влаге стечь.
- У клубники сначала удаляют недозрелые и перезрелые, мятые и загрязненные ягоды. Остальных красавиц укладывают в дуршлаг, трижды погружают его в емкость с водой, дают стечь воде, затем очищают от чашелистиков и примесей. Не забудьте, что зеленый хвостик от клубники можно отрывать только после мытья ягод. Иначе голенькая ягода во время мытья наберется воды и станет невкусной.
- Виноград моют под душем из водопроводного крана, дают стечь воде. Тугие гроздья можно разделить при помощи ножниц, но не отрывать ягоду от черешка. Затем снова моют под проточной водой, обсушивают в решете или дуршлаге.