

Памятка «Как правильно мыть овощи, фрукты и ягоды»



- Чтобы случайно не полакомиться восками и парафинами, которыми покрыты импортные овощи-фрукты, надо тщательно мыть плоды щеточкой, желательнее 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.
- Чтобы не потерять полезные вещества, при чистке нужно пользоваться ножом из нержавеющей стали.
- Если под кожурой вы обнаружили 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!

Как правильно мыть овощи

- *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!
- *Салаты, щавель, шпинат, ревень, укроп, петрушку, зеленые перья лука и чеснока* сначала обрабатывают. Перебирают, удаляют корни (если они есть), твердые стебли (у щавеля и шпината), поврежденные или пожелтевшие листья. У зеленого лука удаляют грубые и испорченные перья. У *кочанного салата* сначала обрезают корни, а затем аккуратно разбирают на листья. Под проточной водой зелень от земли и песка хорошо промыть очень трудно! Поэтому эти листовые овощи моют в холодной воде, налитой во вместительную посуду, меняя воду два-три раза, чтобы вся грязь осела. При этом тщательно просматривают и промывают пазухи листьев. Загрязненные и подпорченные листья удаляют. Напоследок траву вынимают из воды и еще хорошенько промывают под

«душем» из-под крана. Кстати, чем холоднее вода для мытья салата, тем лучше и крепче становятся его листья. Затем все это добро выкладывают на решето (в дуршлаг) или на салфетку, чтобы стекла вода.

- У *салатного сельдерея* перед мытьем отрезают корни, очищают ножом темные места стеблей и, продержав 1-2 часа в холодной воде, промывают два раза в чистой воде.
- *Крапиву* (все растение без корня) опускают в кипяток на 1-2 минуты, а затем, несколько охладив, отделяют листья, так как стебель в пищу не употребляется.
- *Лук-порей*. Перед промывкой удаляют испортившиеся верхние листья и разрезают вдоль для лучшего удаления песка и грязи. Моют в большом количестве воды во вместительной посуде.
- *Цветная капуста, артишоки, кольраби, спаржа*. Соцветия цветной капусты зачищают от потемневших мест ножом или теркой, кольраби освобождают от грубой кожицы. Готовя артишоки в пищу, сначала отрезают стебель и все грубые и поврежденные листья, затем хорошо промывают в холодной проточной воде. В пищу идут нижние части артишоков, их называют корзинками и основание их листьев (верхушки листьев-чешуек несъедобны). Перед очисткой спаржу моют руками в холодной воде, налитой во вместительную емкость. Это не только уберет песок с грязью, но и позволит использовать стружку и обрезки для приготовления супа. Чистится спаржа небольшим, очень острым ножом (можно специальным, расщепленным, можно и обычным). Тонкую стружку надо снимать по направлению от головки к основанию стебля, отступив от головки примерно на 2 см. При этом стараются снимать кожуру сверху тонким слоем, как бумагу, а внизу толщиной до 1 мм. После чистки их быстро обмывают холодной водой. В соцветиях всех этих культур (особенно цветной капусты) часто имеют обыкновение заползать мелкие жучки. Чтобы от них избавиться, надо поддерживать голубчиков перед варкой 5-10 минут в крепко посоленной воде, насекомые всплывут и их легко можно будет слить вместе с водой. Для этой же цели их можно погрузить на полчаса в холодную воду с добавлением уксуса (1 столовая ложка на 1 л воды).
- *Брюссельская капуста*. Кочанчики срезают со стебля, но делать это заранее не следует, чтобы капуста не вяла. Удаляют испорченные места и промывают в холодной воде.
- *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.
- Початки *кукурузы* освобождают от листьев, промывают в холодной воде.
- *Квашеные овощи* промывают холодной водой только в случае ухудшения вкуса (очень кислая капуста или слишком соленые огурцы).

Как правильно мыть фрукты

- *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.

Как правильно мыть ягоды

- *Клюкву* кладут в дуршлаг тонким слоем и обильно обливают холодной кипяченой водой.
- Ягоды *малины*, если они с личинками малинового жучка, до мойки погружают на 2 минуты в однопроцентный раствор соли (10 граммов на 1 л воды). Всплывшие личинки удаляют. Затем малину моют одним из следующих способов:
 1. Помещают в специальную сетку или дуршлаг и несколько раз погружают на одну минуту в холодную воду, каждый раз меняя ее.
 2. Моют в течение 1-2 минут под «душем» из водопроводного крана или (например, в дачных условиях) поливают из лейки с ситечком. Затем ягоды опускают в дуршлаг или решето и держат не более 10-15 минут, чтобы стекла вода.
- *Вишню, черешню, смородину и крыжовник* удобно мыть в дуршлаге или решете, опуская их на 1-2 минуты в большую емкость с водой и осторожно покачивая из стороны в сторону. Воду меняют после каждой порции ягод. Затем ягоды обсушивают в той же посуде (не более 10-15 минут).
- *Чернику* порциями кладут в дуршлаг, моют в прохладной проточной воде, дают влаге стечь.
- *Землянику* моют в емкости с водой, опуская в него понемногу ягоды и помешивая рукой. Песок и земля оседают на дно, ягоды вынимают руками на дуршлаг или решето и оставляют подсохнуть. Если ягоды перезревшие и очень мягкие, их можно поместить в дуршлаг, а затем опустить в ведро с чистой водой и немного покачать (ласково!).
- У *клубники* сначала удаляют незрелые 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 (это относится и к малине). Иначе «голенькая» ягода во время мытья наберется воды и станет невкусной. Кстати, испанцы рекомендуют мыть эту королеву ягод не водой, а исключительно - белым вином. Считается, что так лучше сохраняются вкус и аромат.

- *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.
- Те *сухофрукты*, что продаются в наших супермаркетах – почти всегда химически обработаны, и их обязательно нужно мыть. В качестве консерванта производители продукта в основном используют серу. Сухофрукты коптят в серном угаре, и они приобретают блеск и лоск в буквальном смысле слова. Натуральное лакомство, сушенное без каких-либо добавок на солнце или в тени и более полезное для здоровья – может быть непривлекательным на вид и достаточно жестким. Если вы решили дать сухофрукты из магазина ребенку, вымойте их холодной водой под краном, а затем быстро обдайте в дуршлаге или сите кипятком, чтобы хоть частично избавиться от консерванта. Натуральные сухофрукты нужно подержать в горячей воде подольше, чтобы отошли песок и естественные посторонние примеси.
- Очищенные грецкие орехи, особенно, предназначенные для детского питания, тщательно моют в теплой воде и ошпаривают кипятком. Это делают для того, чтобы ушла горечь кожицы, а сами ядра стали вкуснее.