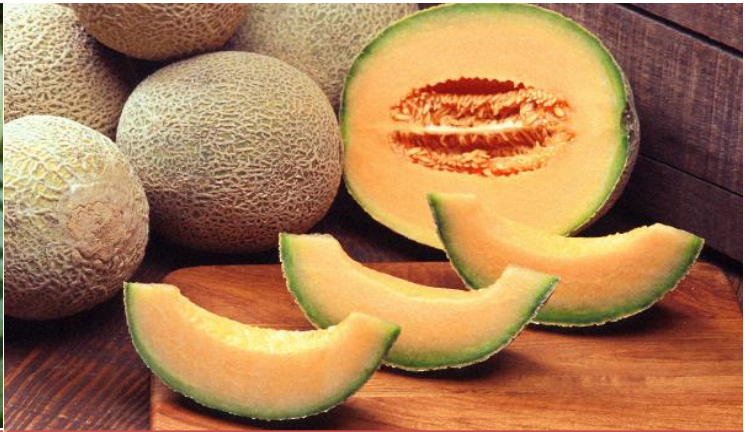


Покупаем арбуз и дыню!



Полезные свойства арбуза

Арбуз содержит сахара, пектины, большое количество микроэлементы (кальций, магний, натрий, калий, фосфор, железо), витамины (В1, В2, В9, РР, С), обладает мочегонным, желчегонным, противовоспалительным, жаропонижающим, слабительным и общеукрепляющим свойствами. Нормализует процессы обмена веществ, усиливает перистальтику кишечника.

Полезные свойства дыни

Дыня богата антиоксидантами. В дыне в большом количестве содержится витамин «С». Именно он помогает противостоять заболеваниям. Дыня очень богата и другими витаминами. Каротин, который находится в дыне в изобилии, поможет при ухудшении зрения, пектин выводит токсины и улучшает работу кишечника. Дыню можно использовать в качестве хорошей профилактики атеросклероза, заболеваний сердца и сосудов, так как она содержит кроме витамина С и витамины группы Р, а также железо, кальций, магний и калий. Еще она уменьшает уровень холестерина в крови и превосходно утоляет жажду.

ПРАВИЛА ПРОДАЖИ БАХЧЕВЫХ КУЛЬТУР.

Есть несколько простых правил, которые вам помогут купить качественный продукт:

- покупать фрукты и овощи, в том числе бахчевые культуры, следует только в установленных местах торговли;
- при необходимости требовать документы, подтверждающие качество и безопасность приобретаемых пищевых продуктов;
- продавец (владелец) должен строго соблюдать правила личной гигиены, должен быть опрятно одетым, носить чистую санитарную одежду (включая специальный головной убор), нагрудный фирменный знак организации, его наименование, адрес (местонахождение), ФИО продавца;
- продавец (владелец) должен содержать палатку, киоск, автофургон, тележку, лоток, а также окружающую территорию в чистоте.

Обращаем внимание, что продажа загнивших, испорченных, с нарушением целостности кожуры овощей, бахчевых культур и фруктов в нарезку запрещена.

Совет!

Созревание ранних сортов арбуза на территории РФ — во второй половине июня, поздних — к осени, плоды дыни созревают в августе — сентябре, таким образом покупать бахчевые культуры до указанных сроков не стоит.

Выбор арбуза

При выборе арбуза следует обращать внимание на его цвет. Спелый арбуз должен блестеть, быть ярко - зеленого цвета с контрастно выраженными полосками. Чем контрастнее полоски, тем арбуз спелее. Кожа должна быть твердой и не прогибаться под надавливанием пальцем. Если же кожа мягкая, то это говорит о том, что арбуз сорвали незрелым и дозревал он по дороге к прилавку, а значит, вкус его будет кисловатым.

Плодоножка (хвостик) у спелого арбуза должна быть сухой. Когда арбуз созревает, плодоножка, связанная с материнским стеблем пересыхает и арбуз отваливается от ботвы. По цвету хвостик должен быть бежевым или коричневым. Если же он зеленый, то арбуз сорвали слишком рано. Внутри он бледный и безвкусный. О таком говорят "травя - травой".

Наиболее сладкими у арбуза считаются плоды женского пола. Кружочек, находящийся с противоположной от плодоножки стороны, — отметина цветка. Большой широкий и плоский кружок — «девочка», маленький выпуклый - «мальчик».

Важно определить отсутствуют ли в плодах нитраты перед тем, как его употребить. Это можно сделать следующим образом. Нитратный арбуз имеет более темную почти сливового оттенка мякоть. Волокна в мякоти имеют не белый, а желтоватый оттенок.

В стакане с водой мякоть хорошего арбуза сделает воду слегка мутной, а нитратного арбуза придаст воде розовый цвет. И последнее, если разрезанная мякоть сахарится, значит, плод без нитратов.

Выбор дыни

Дыню выбрать намного проще. Главным определителем спелости является запах. Чем сильнее пахнет, тем спелее. Если запах отсутствует, дыня не спелая, если запах слабовыраженный, то такую дыню следует недельку подержать в темноте.

Дыня не должна быть мягкой. Если дыня мягкая — она переспела. Хранить такую дыню нельзя. Далее определяем звук дыни.

По дыне также нужно хлопать, как и по арбузу, чтобы определить ее звук. У хорошей дыни звук должен быть глухим, а не звонким, в отличие от арбуза.

Запомните это: Арбуз - звук звонкий, дыня - звук глухой.

Надо знать и помнить!

Перед употреблением тщательно помыть бахчевые культуры горячей водой и потереть шкурку щеткой.

Неразрезанный плод может храниться в холодильнике 2 недели.

А вот если разрезали арбуз или дыню, их надо употребить в течение суток.