С наступлением весенне-летнего сезона наш ежедневный рацион становится более разнообразным: появляются свежие фрукты и ягоды, овощи и зелень нового урожая. Свежая зелень – это источник витаминов и микроэлементов, помогающих организму противостоять простудным заболеваниям, а клетчатка в составе зеленых культур помогает улучшить процессы пищеварения.

Покупать свежую зелень рекомендуется в магазинах или на сельскохозяйственных рынках, где у продавцов должны иметься все необходимые документы на продукцию, подтверждающие ее безопасность и качество. Упакованная зелень должна иметь маркировку с указанием изготовителя, даты производства и сроках годности, а также условиях хранения. Следует избегать покупки зелени в местах несанкционированной торговли, ведь неизвестно в каких условиях выращивался продукт, где и как хранился и перевозился.

Можно выращивать зеленые культуры и на своем приусадебном участке или даже на подоконнике. Сейчас всё большую популярность набирает микрозелень, которую можно вырастить в квартире с минимальными затратами времени и места. Сажать ее можно в маленькие поддоны, выращивать на подоконниках или под фитолампами. А первый урожай можно получить уже через несколько дней.

Каким бы способом не была выращена свежая зелень, где бы вы ее не купили, стоит помнить, что все растения могут загрязняться и инфицироваться возбудителями кишечных инфекций и гельминтозов (энтеробиоза и гименолепидоза). Они могут попасть на растения во время выращивания при соприкосновении с почвой и при поливе водой из загрязненного источника. Также загрязнение зелени может быть связано с переносом возбудителей инфекций различными насекомыми (мухами, тараканами и др.). Поэтому перед употреблением в пищу зелень (салаты, щавель, шпинат, ревень, укроп, петрушку, зеленые перья лука и чеснока) необходимо обработать:

1) перед мытьём зелень нужно тщательно перебрать: удалить корни, вялые и сухие веточки, пожелтевшие листья;

2) мыть зелень следует под холодной, проточной водой. При необходимости, если кустики очень грязные, предварительно необходимо замочить их в прохладной воде на 10-15 минут. Ёмкость для замачивания должна быть чистой, воду нужно периодически менять, а затем ополоснуть проточной;

3) легче промывать зелень, разделяя её на небольшие партии. Салатные листья стоит промывать каждый отдельно;

4) чтобы удалить вредные микроорганизмы и яйца гельминтов необходимо замачивать листики в водном растворе с добавлением соли и уксуса

(по 1 столовой ложке на литр воды);

5) перед тем, как давать свежие листья и веточки детям, необходимо обдать их кипятком.

Производители зелени выращивают ее с применением различных удобрений для увеличения урожая, инсектицидов для борьбы с насекомыми и гербицидов для борьбы с сорняками. Все эти химические вещества могут накапливаться в растениях. Замачивание в соленой воде (1 ст. ложка соли на 1 литр воды) уменьшает количество вредных химических веществ в продукте, так как они мигрируют в соленую воду из продукта. После замачивания воду необходимо слить, зелень промыть под проточной водой.

Свежая зелень не является продуктом длительного хранения. Условия и сроки хранения устанавливает производитель зеленых культур. После покупки зелень необходимо обработать как указано выше и употребить в свежем виде. Хранение возможно в холодильнике (при температуре +2…+6⁰С), если иного не указал изготовитель на этикетке.

Для длительного хранения зеленые культуры можно высушить или заморозить.

Для заморозки сначала зелень моется и обрабатывается, сушится на бумажном полотенце или решетке. Потом нарезается и складывается в пакеты для заморозки продуктов, отправляется в морозилку.

Высушить зелень можно различными способами:

-традиционная сушка на воздухе на горизонтальной поверхности. Положите зелень на окне или столешнице, дождитесь её естественного высыхания;

-сушка в микроволновой печи. Зелень можно просушить в микроволновке, разложив её на тарелке и укрыв сверху бумажным полотенцем;

-сушка в духовом шкафу. Сушить зелень в духовке нужно при минимальной температуре и приоткрытой дверце, чтобы избежать её увядания;

-в специальном аппарате для сушки овощей, фруктов, зелени. В таком аппарате можно регулировать степень высыхания.