

Рекомендации по выбору плодоовощной продукции, в частности – клубники.

Начало лета – время созревания сезонных фруктов, ягод и овощей, которые являются источниками витаминов и клетчатки, так необходимых для нашего здоровья.

Но для того, чтобы свежие фрукты, ягоды и овощи принесли максимум пользы, рекомендуем потребителям воспользоваться некоторыми советами при выборе плодоовощной и ягодной продукции:

- покупать плодоовощную и ягодную продукцию, 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.

Также необходимо помнить, что даже самые вкусные, но немывые ягоды, фрукты и овощи могут таить в себе опасность. На них могут остаться вредные микробы и яйца гельминтов, попавшие на плоды и листья из почвы, а также присутствовать химикаты, которыми обрабатывался плод в процессе роста, песок и мелкие насекомые.

Покупая овощи, фрукты и ягоды необходимо обращать внимание на внешний вид, запах, цвет и консистенцию продукта. Окрас плодов должен быть свойственный данному виду, не иметь признаков порчи и гниения, без повреждений кожуры. Спелые плоды отличает сильный приятный запах. Обращаем внимание, что продажа загнивших, испорченных, с нарушением целостности кожуры овощей, бахчевых культур и фруктов в нарезку запрещена.

Начало лета – это время созревания всеми любимой ягоды – клубники. На прилавках магазинов, рынках и лотках появляется она в продаже. Однако нередко ягода оказывается безвкусной, не ароматной, а то и подпорченной. Это характерно для ягод, выращенных, собранных, хранившихся или перевозившихся с нарушением технологии.

Как же выбрать при покупке ягоду, которая порадует своим ароматом и вкусом?

Вот несколько советов по выбору клубники перед покупкой.

У качественной вкусной клубники есть ряд признаков:

- ягоды сухие;
- цвет однородный, насыщенный;
- листики «чашечки», обрамляющие ягоду, — зеленые, без признаков увядания;
- поверхность ягод блестящая и гладкая, без вмятин;
- запах насыщенный, ягодный;
- сладость клубники можно определить по черенку ягоды: если между ней и зелеными листиками есть расстояние, клубника наверняка будет сладкой. Если листики плотно прилегают к ягоде, то она, скорее всего, будет кислить.

Клубнику лучше не покупать, если:

- ягоды влажные, с любыми пятнами;
- мягкие (возможно, процесс гниения уже начался);
- листики «чашечки» — сухие, пожелтевшие, либо вовсе отсутствуют (ягоды были собраны давно и/или неправильно);
- окраска неоднородная, есть зеленоватые пятна, кончик ягод белый (признаки незрелости);
- отсутствует аромат.

Как бы ни хотелось Вам быстро есть ароматную ягоду, перед употреблением нужно обязательно ее помыть. Клубника грязная сама по себе — поскольку контактирует с землей, плюс активно собирает грязь по пути следования на прилавок. Поэтому очень важно их как следует вымыть:

- Мойте ягоды непосредственно перед тем, как собираетесь их есть. Вымытые, они совершенно не хранятся.
- Зеленые чашечки у ягод перед мытьем не удаляйте.
- Ягоды нужно высыпать в большой чистый дуршлаг, промыть под струей чистой проточной воды (замачивать не стоит, клубника напитается водой и потеряет весь вкус).
- Дайте несколько минут воде стечь.
- Промокните остатки влаги бумажным полотенцем.

Если нужно продержать купленную ягоду в течение нескольких дней, промойте ее раствором уксуса. Столовую ложку обычного 9% уксуса на литр воды. Окуните в этот раствор промытые ягоды прямо в дуршлаге на пару минут. Извлеките, еще раз промойте проточной водой, просушите на бумажном полотенце. Затем уберите в холодильник. Это продлит срок хранения клубники, затормозив процессы порчи.

Стоит помнить, что клубника может вызвать аллергию, употребление большого ее количества нежелательно! Не следует также злоупотреблять этой ягодой людям с заболеваниями ЖКТ, так как клубника может вызвать повышение кислотности желудка и расстройство пищеварения.