

Как правильно обрабатывать овощи и фрукты

Подготовила: медицинская сестра МБДОУ МО
г. Краснодар «Центр - детский сад № 217» Бойченко С.В.

Всем известно, что любые овощи, фрукты и ягоды необходимо тщательно мыть. Благодаря этой процедуре с плодов удаляется земля, пыль, песок. Помимо этого, мытье продуктов позволяет удалить ядохимикаты, которыми обрабатывалось растение в процессе роста (для борьбы с вредителями, например) и некоторые микроорганизмы, находящиеся на поверхности продуктов.

Общие рекомендации

Существуют общие правила для мытья овощей и фруктов. Не секрет, что многие импортные фрукты и овощи обрабатывают восками и парафинами. Чтобы смыть этот поверхностный слой, нужно тщательно вымыть плод в мыльной воде при помощи щетки. Мыть овощи, фрукты и ягоды можно как под проточной водой вручную, так и при помощи дуршлагов и специальных сеток для мытья продуктов. Если вы страдаете аллергией, нелишним будет предварительно замочить импортные овощи и фрукты на час в холодной воде. Также рекомендуется счищать кожуру у любых фруктов и овощей, привезенных из-за границы, даже у яблок.

Чем быстрее происходит процесс мытья овощей, фруктов и ягод, тем больше витаминов вы сохраните в продуктах. Но качество мытья от этого страдать не должно. Есть вымытые фрукты и овощи лучше сразу после мытья. Причина такой спешки заключается в том, что во время обработки плода водой кожица повреждается, плод начинает стремительно портиться и, следовательно, терять полезные свойства. Чтобы сохранить максимум полезных веществ, чистить фрукты и овощи нужно ножом из нержавеющей стали.

Если очистив **огурец, кабачок или картофель**, под кожурой вы обнаружили желтые пятна, лучше выбросить эти овощи, потому что в них слишком много нитратов. Чтобы снизить количество нитратов в плодах, их можно положить на сутки в соленую воду. Но при этом количество витаминов тоже снизится.

Для каждого продукта – свой подход

Картофель, морковь, свеклу, репу, редис, редьку, хрен и другие корнеплоды сначала следует очистить от земли. Для этого их нужно залить теплой водой и дать немного в ней постоять. Затем землю следует тщательно счистить щеткой. После этого овощи нужно промыть сначала теплой, а потом холодной проточной водой и почистить.

Огурцы, помидоры, стручковый перец, кабачки, патиссоны, баклажаны, тыкву, стручки фасоли и гороха рекомендуется мыть в проточной воде руками или щеткой. Перед тем, как мыть репчатый лук, у него нужно отрезать донце. Затем нужно очистить луковицу от сухой шелухи. После этого лук моют в холодной проточной воде. Початки кукурузы следует тщательно промывать в холодной воде, предварительно освободив от листьев.

Апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны и другие цитрусовые рекомендуется сначала ошпаривать кипятком. Это делается для того, чтобы избавиться от поверхностных консервантов. Затем их нужно промыть холодной проточной водой.

Яблоки, груши, персики, абрикосы, сливы, бананы, гранаты и другие фрукты следует тщательно промывать холодной, обязательно проточной водой, и желательнее с мылом. Ананас рекомендуется мыть под проточной водой прямо вместе с листьями. Затем нужно стряхнуть капли и дать ему обсохнуть. Арбузы и дыни следует обмывать под проточной водой руками или щеткой.

Виноград следует мыть под "душом" из водопроводного крана. Затем нужно дать стечь воде. Можно разделить гроздья, не отрывая ягоды от черешков, и промыть под проточной водой, а затем обсушить в дуршлаге.

Сухофрукты, купленные как на рынке, так и в магазине, перед употреблением обязательно нужно мыть. Промойте их холодной водой под краном, положите в сито или дуршлаг и быстро обдайте кипятком. Это поможет избавиться от консервантов, которые производители часто добавляют в сухофрукты. Натуральные сухофрукты, без консервантов, следует подольше подержать в горячей воде, чтобы отошли песок и другие естественные посторонние примеси.

Белокочанную капусту, как правило, не моют. Обычно у нее удаляют верхние листья, загрязненные, помятые и пораженные вредителями, добираясь до чистых и свежих. Кочерыжку рекомендуется удалять и выбрасывать, так как она является источником нитратов.

Прежде чем мыть **зелень**, ее тщательно обрабатывают – удаляют корни, стебли, пожелтевшие листья. Чаще всего зелень очень трудно промыть от земли, песка и пыли, поэтому рекомендуется салат, шпинат, щавель, ревень, укроп, петрушку, зеленые перья лука мыть не под проточной водой, а в холодной воде, налитой во вместительную посуду. В процессе воду нужно несколько раз менять, чтобы вся грязь осела. Только после этого зелень моют под краном.

Салатный **сельдерей** перед мытьем чистят – срезают корни, очищают темные места на стебле. После этого сельдерей помещают на 1-2 часа в холодную воду, а затем промывают два раза в чистой воде.

Мыть **лук-порей** следует только после того, как у него будут удалены испортившиеся верхние листья. Его также нужно разрезать вдоль. Так грязь лучше удалится с листьев. Мыть лук-порей рекомендуется во вместительной посуде в большом количестве воды.

Прежде чем мыть **цветную капусту**, ее соцветия нужно очистить от потемневших мест ножом или теркой. В цветной капусте могут быть мелкие жучки. Чтобы от них избавиться, нужно подержать соцветия либо в крепко соленой воде 5-10 минут, либо полчаса в воде с добавлением уксуса из расчета 1 столовая ложка на 1 л воды.

Перед употреблением в пищу **артишоков**, у них отрезают стебель и все грубые и поврежденные листья. После этого их моют в холодной проточной воде. В пищу употребляют нижние части артишоков, верхушки листьев-чешуек несъедобны.

Спаржу моют в холодной воде во вместительной посуде. Затем спаржу чистят острым ножом по направлению от головки к основанию стебля, от головки нужно отступить примерно на 2 см. После чистки спаржу еще раз быстро промывают в холодной воде.

Перед мытьем кочанчики **брюссельской капусты** срезают со стебля. Не рекомендуется делать этого заранее, иначе капуста завянет. Испорченные места срезают. После этого капусту моют в холодной воде.