

Всем известно, что перед едой и готовкой овощи и фрукты нужно мыть. Вопрос «зачем мыть?» уже давно не ставится. Всё же напомним, для чего это делается.

Во-первых, придаём эстетический вид и проводим профилактику инфекционных заболеваний, смывая видимую грязь, а вместе с ней и патогенные микроорганизмы.

Во-вторых, избавляемся от ненужных химических веществ, которые производители и продавцы используют для лучшего хранения фруктов и овощей (воск, парафин, дифенил, фунгициды, бромистый метил) и придания им «товарного» вида (воск, парафин, сернистый газ), а также во время выращивания и борьбы с вредителями (фунгициды, пестициды).

Продукция с собственного огорода менее опасна, поскольку она выращивается чаще всего без использования химических средств для уничтожения паразитов и борьбы с болезнями или с применением минимального их количества. Остаётся только удалить с поверхности корнеплода, овоща, фрукта или ягоды землю, пыль, частицы песка.

Продукция, представленная в магазинах и на рынках, потенциально более опасна – условия выращивания подразумевают применение большого количества ядохимикатов в процессе роста и созревания. Кроме того, чтобы увеличить срок годности продуктов и минимизировать потери при транспортировке, фрукты и овощи обрабатывают различными средствами: воском, парафином, фунгицидами, бромистым метилом, сернистым газом. На этапе выращивания используют пестициды и нитраты.

Поэтому, перед употреблением овощи, фрукты, ягоды необходимо тщательно помыть. Чем быстрее будет происходить процесс мытья, тем больше витаминов в них сохранится. Употреблять в пищу вымытые продукты лучше сразу же после их мытья. Свежие растительные продукты моют и чистят непосредственно перед употреблением в свежем виде или термообработкой, предварительное замачивание не допускается.

Картофель и корнеплоды санитарными допускается хранить в очищенном виде до двух часов, залит водой. Для удаления парафиновой плёнки можно воспользоваться щёткой

для овощей. Если импортные фрукты предназначены для кормления детей, кожуру желательно полностью удалить – в ней концентрируется основная часть ядохимикатов. Если рекомендуется использование моющих средств для мытья фруктов и овощей, желательно выбрать простое детское мыло без отдушек.

Также следует учитывать, что технология мытья растительных продуктов различается в зависимости от вида овощей, структуры плода и других особенностей.

Зеленый лук, укроп, петрушку, кинзу, щавель, салатную зелень сначала нужно перебрать, удалить корни, пожелтевшие и поврежденные листья. Зелень нужно замочить в емкости с прохладной водой на 15 минут, периодически меняя воду и разбирая зелень по отдельным листочкам и веточкам, пока на дно не осядет вся грязь, и вода в емкости не станет чистой. После этого зелень нужно тщательно ополоснуть под краном. Для лучшего очищения зелени от патогенных бактерий и микробов можно поддержать ее в течение получаса в соляно-уксусном растворе (по 1 столовой ложке соли и уксуса на 1 литр воды).

Ягоды клубники, вишни, черешни, малины, смородины, крыжовника, сливы и другие лучше выложить на дуршлаг в один слой и промывать под проточной водой 5-7 минут. Потом рекомендуется попеременно 2-3 раза окунать дуршлаг в емкость с очень горячей и очень холодной водой.

Корнеплоды, которые могут быть покрыты землей (картофель, редис, морковь, свекла, репа, редька) вначале нужно немного поддержать в теплой воде, чтобы смылись частички земли, а затем тщательно очистить щеточкой под проточной водой и сами овощи хорошо промыть сначала теплой, а потом холодной водой.

Помидоры, огурцы, баклажаны, патиссоны, кабачки, перец, тыкву, фасоль нужно отмыть от земли в проточной воде и затем тщательно вымыть под проточной водой при помощи щетки в течение 2-3 минут и сполоснуть кипяченой водой.

Капусту перед промыванием нужно очистить от внешних листьев, так как они и кочерыжка могут накапливать нитраты. Цветную капусту перед споласкиванием прохладной водой лучше разделить на соцветия и обязательно освободить от

потемневших участков.

Яблоки, груши, персики, сливы, абрикосы нужно тщательно промывать теплой проточной водой при помощи щетки (можно с применением хозяйственного мыла) и ошпарить кипятком.

Не стоит пренебрегать промыванием фруктов и плодов, которые вы потом будете очищать - мандарины, лимоны, грейпфруты, бананы, гранаты, арбузы и дыни нужно также мыть теплой водой при помощи щеточки (с применением хозяйственного мыла).

Виноград надо промывать под проточной водой, желательно, разделив на гроздья.

Правильное мытьё фруктов, овощей, ягод и зелени – одна из мер профилактики инфекционных заболеваний. Необходимо также соблюдать условия их хранения и правила личной гигиены (мытьё рук перед едой и приготовлением пищи, после возвращения с улицы, посещения туалета, контакта с больными людьми и т.д.).

Помните, ваше здоровье в ваших руках!