**Памятка по мытью овощей, фруктов, ягод и зелени в летний период**

С наступлением весенне-летнего сезона ежедневный рацион всех семей становится более разнообразным: появляются свежие сочные фрукты и ягоды, овощи и зелень нового урожая. Каждая заботливая хозяйка стремится побаловать домашних не только чем-то вкусненьким, но и полезным. Оказывается, чтобы получить пользу от овощей и фруктов, нужно не только знать, где они выращены и как хранились, до того, как оказались на столе, но и уметь их правильно вымыть!

**Тщательная мойка** - необходимое условие правильной переработки фруктов, овощей, ягод и зелени. Она позволяет удалить с них землю, песок и частично микроорганизмы, которые находятся на поверхности плодов. Кроме того, правильное мытье поможет очистить продукт от различных ядохимикатов, зачастую очень вредных для нашего здоровья, которыми их могли опрыскивать в борьбе с болезнями и вредителями растений. При мойке применяют обычные дуршлаги, специальные сетки для мойки овощей и фруктов, которые продаются в хозяйственных магазинах, а также простое решето. Чтобы случайно не полакомиться восками и парафинами, которыми покрыты импортные овощи и фрукты, надо тщательно мыть плоды щеточкой, желательно в мыльной воде.

 ***Зелень*** (салаты, щавель, шпинат, ревень, укроп, петрушку, зеленые перья лука и чеснока) после удаления корней (если они есть), твердых стеблей (у щавеля и шпината), поврежденных или пожелтевших листьев или перьев моют в холодной воде, налитой во вместительную посуду, меняя воду два-три раза, чтобы вся грязь осела, затем ополаскивают проточной водой.

В ***соцветия цветной капусты***, артишоков, кольраби, спаржи часто имеют обыкновение заползать мелкие жучки. Чтобы от них избавиться, надо подержать эти культуры перед варкой 5-10 минут в крепко посоленной воде, насекомые всплывут и их легко можно будет слить вместе с водой. Для этой же цели их можно погрузить на полчаса в холодную воду с добавлением уксуса (1 столовая ложка на 1 л воды).

***Картофель, морковь, свеклу, редис, редьку, хрен*** вначале надо очистить от земли, для чего их заливают теплой водой, немного дают в ней постоять. Затем щеткой тщательно смывают землю. После чего овощи промывают вначале теплой, а затем холодной проточной водой и очищают.

 ***Помидоры, огурцы, патиссоны, стручковый перец, баклажаны, кабачки, тыкву, стручки фасоли и гороха*** обмывают в проточной воде руками или щеткой.

**Помните! Сырые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, рекомендуется выдерживать в 3%-ном растворе уксусной кислоты или 10%-ном растворе поваренной соли в течение 10 мин. с последующим ополаскиванием проточной водой.**

***Лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты и другие цитрусовые*** предварительно ошпаривают кипятком (чтобы избавиться от поверхностных консервантов), затем промывают холодной, обязательно проточной, водой.

***Арбузы и дыни*** обмывают под проточной водой руками или щеткой.

Практически все остальные фрукты (***яблоки, груши, сливы, абрикосы, бананы, гранаты*** и др.) так же тщательно промывают холодной, обязательно проточной, водой, желательно с мылом.

***Ананас*** моют вместе с листьями под проточной водой, стряхивают капли, дают обсохнуть.

***Ягоды*** тоже необходимо тщательно мыть! Ягоды удобно мыть в дуршлаге или решете, опуская их на 1-2 минуты в большую емкость с водой и осторожно покачивая из стороны в сторону. Воду меняют после каждой порции ягод. Затем ягоды промывают проточной водой и обсушивают в той же посуде (не более 10-15 минут). Перед мытьем следует удалить битые, мятые, загнившие, перезревшие и недозревшие и поврежденные вредителями и болезнями экземпляры. Не следует ягоды мыть очень долго, а тем более, дольше необходимого держать в воде, так как при этом они теряют ароматические вещества и сахар, которые быстро переходят в воду. Вымытые ягоды следует сейчас же перерабатывать, а не оставлять до другого дня, т. к. в этом случае они легко загнивают.

**Помните! Не следует покупать продукты в сомнительных местах, у неизвестного продавца, какими бы привлекательными по внешнему виду и цене они не были!**

ИСТОЧНИК: <http://02.rospotrebnadzor.ru/content/136/35609/>