

Как выбирать и правильно мыть фрукты и овощи?

Лето и осень – пора созревания овощей, фруктов, ягод. Употребление свежей сезонной плодоовощной продукции крайне важно – ведь это источник ценных питательных веществ, витаминов, микроэлементов, которые так необходимы для грядущей долгой зимы.



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

- покупать плодоовощную 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.

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 приятый запах.

Обращаем внимание, что продажа загнивших, испорченных, с нарушением целостности кожуры овощей, бахчевых культур и фруктов в нарезку запрещена.

Меры профилактики инфекционных заболеваний

- соблюдение правил личной гигиены (мытьё рук перед едой и приготовлением пищи, после возвращения с улицы, посещения туалета, контакта с больными людьми и т.д.);
- соблюдение условий хранения фруктов, овощей, зелени и ягод;
- тщательное мытьё плодов и зелени является обязательным условием их употребления и мерой профилактики инфекционных заболеваний.

Помните, что перед употреблением овощи и фрукты следует тщательно промыть под проточной водой руками или при помощи щётки. Не рекомендуется использовать для мытья плодоовощной продукции бытовые средства для мытья посуды или мыло.

Как правильно мыть?

- Корнеплоды (картофель, редис, морковь, свеклу и т.п.), нужно немного подержать в тёплой воде. Затем тщательно очистить щёткой, и хорошо промыть.
- Капусту (белокочанную, пекинскую и др. листовые виды) перед промыванием прохладной водой нужно очистить от верхнего слоя листьев.
- Цветную капусту перед споласкиванием прохладной водой лучше разделить на соцветия и освободить от потемневших участков.
- Особого внимания требует зелень. Зелёный лук, укроп, петрушку, кинзу, щавель, салатную зелень нужно перебрать, удалить корни, пожелтевшие и поврежденные листья. Далее зелень замочить в прохладной воде на 15 минут, периодически меняя воду и разбирая зелень по отдельным листочкам и веточкам, пока на дно не осядет вся грязь и вода не станет чистой.

После этого зелень нужно тщательно ополоснуть проточной водой. Для лучшего очищения зелени от патогенных бактерий и микробов можно подержать ее в течение получаса в солевом - уксусном растворе (по 1 столовой ложке соли и уксуса на 1 литр воды).

- Виноград надо промывать под «душом» из-под крана. После мытья - дать воде стечь. Если гроздья тугие, то их нужно разделить с помощью ножниц, но не отрывать ягоды.
- Ягоды, как и другие плоды, требуют тщательного мытья перед употреблением. Непосредственно перед мытьем следует отобрать все «лишние» ягоды: мятые, перезревшие, недозревшие, загнившие, поврежденные экземпляры. Не следует мыть и держать ягоды в воде дольше необходимого времени.

Для промывания клубники, вишни, черешни, малины, смородины и других ягод рекомендуется следующее: выложить ягоды на дуршлаг в один слой и промывать под проточной водой 5 минут. Так с поверхности сойдет земля или пыль. Потом для ягод нужно устроить контрастные «ванны»: попеременно окунать дуршлаг в емкость с горячей (но не кипятком!) и холодной водой; 2-3 такие процедуры достаточно для удаления всех микробов.

Как правильно выбрать овощи и фрукты

→ Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам.

→ Покупайте только в магазинах, павильонах и на сельскохозяйственных рынках.

→ Требуйте документы, подтверждающие качество и безопасность продуктов.



→ Обращайте внимание, соблюдает ли персонал правила личной гигиены, носит ли санитарную одежду.



✗ Не покупайте в местах несанкционированной торговли.

Плоды и корнеплоды

→ Без повреждений.

→ Однородный цвет.

→ Свойственная виду окраска.



✗ Посторонние запахи.

✗ Поврежденная кожура.

✗ Темные пятна.

Признаки несвежих овощей и фруктов

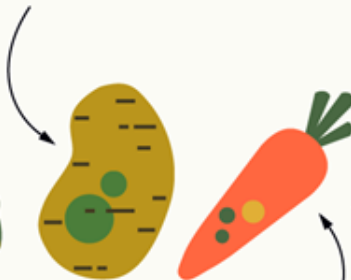
✗ Высохшая, неровная ветка.



✗ Неупругий хвостик.

✗ Мягкий плод.

✗ Зеленые пятна.



✗ Желтые и зеленые вкрапления.

✗ Проросшие кочаны.



✗ Скользящая и липкая кожура*.

*Обработка дифенилом (пищевой консервант) — можно удалить, тщательно промыв плоды с мылом.

© ТАСС, 2018. Источник: Роспотребнадзор.