

Как правильно мыть фрукты и овощи.



Магазинные и домашние средства для мытья овощей и фруктов

Напомним еще раз, что строго запрещается мыть фрукты и овощи любыми химическими средствами, в том числе средствами для посуды или мылом.

Домашние средства

1. Соль — один из самых доступных методов. Мыть нужно раствором: 1 л воды – 4 ст. ложки соли.
2. Уксус. Поможет удалить воск и обеззаразить. Промыть плоды в уксусном растворе, затем сполоснуть водой из-под крана.
3. Сода с лимонным соком. Готовое средство хранить в холодильнике. Можно приготовить раствор и перелить для хранения и использования в бутылку с распылителем. В 1 стакан воды добавить 1 ложку соды и 1 ложку лимонного сока. Раствор распылить на плоды, подождать 2-3 минуты, смыть проточной водой.
4. Перекись водорода. Поможет не только очистить плод, но и обеззаразить. Приготовление средства: в емкость с водой добавить 1 столовую ложку перекиси.

Рекомендации по мытью и обработке овощей

1. **Огурцы и помидоры** (и другие стручковые овощи, баклажаны, патиссоны, перцы) ненадолго замочить в холодной воде (при подозрении на нитраты – сделать раствор подсоленной воды), затем промыть проточной водой из-под крана.



2. **Спаржа** удобно чистить в широкой миске и острым ножом, начиная от головки овоща. Сразу после чистки тщательно промыть проточной водой из-под крана.
3. **Корнеплоды** (морковь, хрен, редис, картофель, свекла и др.) замочить в теплой воде, после счистить землю щеткой. Далее промыть в теплой, затем в холодной воде, после чего снять кожуру.
4. **Цветная капуста.** Все имеющиеся потемневшие участки зачистить ножом или теркой, а затем разобрать на соцветия и погрузить в подсоленную воду на 10 минут.
5. **Белокочанная капуста.** Чаще ее не моют. С нее просто удаляют 2-3 слоя листьев (до чистых и свежих), после чего вырезают кочерыжку. Кочерыжка – источник нитратов (именно в ней они и скапливаются).
6. **Кольраби.** Промыть водой, счистить кожицу.
7. **Кукуруза.** Снять листья, после чего промыть водой из-под крана.
8. **Артишок.** Их промывают в проточной воде только после того, как срежут стебель и удалят все поврежденные листья. В пищу употребляют только листья.

Инструкция мытья фруктов и ягод

1. **Цитрусовые.** Обычно обработаны воском и прочими веществами. Сначала лимон (апельсин и пр.) следует ошпарить кипятком из чайника, а потом сполоснуть под краном.
2. **Арбузы и дыни, тыквы и кабачки** моем щеткой с применением домашних средств.
3. **Ананас** моют холодной водой из-под крана, потом дают самостоятельно обсохнуть.
4. **Гранаты, яблоки, груши, абрикосы, персики и сливы** ненадолго замачиваем в холодную воду, после промыть проточной водой.
5. **Виноград** рекомендуется промывать, разделяя на гроздья, предварительно положив в дуршлаг или миску.
6. **Сухофрукты** сначала ошпарить кипятком, потом замочить.



7. **Ягоды**, как и виноград, складываем в дуршлаг в 1 слой и промываем под водой 4-5 минут. Если на клубнике осталась земля или черешня слишком липкая, то дуршлаг с ними опускаем в горячую воду, потом в очень холодную, потом снова в горячую и снова в холодную.
8. **Салатный сельдерей** можно замочить в холодной воде на полтора часа и потом уже сполоснуть.
9. **Зеленый салат промываем особо тщательно** (по статистике им «травятся» чаще всего). Рекомендуется отделять каждый лист, отрывать часть его основания и после особо тщательно промывать с 2-х сторон, пока не исчезнет ощущение «скользкости».
10. Крапиву сначала опускаем на 2-3 минуты в кипяток, а потом охлаждаем под струей проточной воды.

Инструкция по мытью зелени: петрушку, зеленый лук, укроп и

Корни, нижняя часть стеблей и подгнившие части подлежат удалению, так как в них оседают нитраты.

Стоит обратить особое внимание на то, что основная грязь, скопление земли и бактерии присутствуют на участках соединения стебля с ветками.

1. Видимую грязь необходимо тщательно смыть под краном.
2. Замочить зелень на 15 минут в растворе соленой воды (на 1 литр – 1 ст.ложка соли). Грязь осядет на дне.
3. Далее зелень нужно аккуратно достать и переложить в дуршлаг, не взбалтывая и не сливая воду. После чего тщательно ополоснуть.

Рекомендации подготовлены
Антоновой Людмилой Васильевной
в рамках реализации
краткосрочной программы дополнительного образования
«Творчество. Игра. Развитие. Вместе с мамой»
МБУ ДО г. Ульяновска «Детско-юношеский центр «Планета»
реализуемой с применением дистанционного и /или электронного обучения
Электронный ресурс: <https://www.vesty.co.il/articles/0,7340,L-5040785,00.html>

