Рекомендации по выбору плодовооовощной продукции, в частности клубники

Лето – сезон ягод, фруктов и овощей, Управлением Роспотребнадзора по Ростовской области обращает внимание потребителей на необходимость соблюдения следующих мер.

Никогда не покупайте плодовооовощную продукцию в неустановленных местах торговли, на обочинах дорог, во дворах домов. Требуйте у продавцов документы, подтверждающие качество и безопасность продукции.

Клубника - одна из первых ягод, попадающих на стол уже в начале лета, сочная и ароматная, она богата витаминами и микроэлементами.

При выборе клубники следует обратить внимание на внешний вид ягод. Клубника должна быть сухой и без малейших признаков гниения, цвет должен быть ярким и насыщенным, хвостик зеленым, не завявшим, аромат клубники должен быть насыщенным и «ягодным», поверхность ягод упругая, блестящая, гладкая, без вмятин и повреждений.

Обращаем внимание на признаки ягод, от употребления которых стоит воздержаться - мягкие ягоды (быстро испортятся, возможно, процесс гниения уже начался);

- листики «чашечки» сухие, пожелтевшие, либо - отсутствуют (такие ягоды были собраны давно, либо неправильно);

- окраска не однородная, есть зеленоватые пятна, кончик ягод белый (признаки неполной зрелости).

Ягоды, как и другие плоды, требуют тщательного мытья перед употреблением. Плоды спелой клубники в подавляющем большинстве случаев, бывают загрязнены землей.

Употребление немытых, или небрежно вымытых ягод может привести к заражению кишечными инфекциями, паразитарными инфекциями. Мыть ягоды надо непосредственно перед употреблением, если вы не планируете употребить ягоды в день приобретения, уберите их в холодильник без предварительного мытья. Срок хранения мытой клубники значительно сокращается.

Непосредственно перед мытьем следует отобрать мятые, перезревшие, недозревшие, загнившие, поврежденные ягоды. Далее клубнику помещают в дуршлаг и раза 3-4 погружают в емкость с водой, затем воде дают стечь. Главное не забудьте, что нельзя зеленый хвостик отрывать от ягодки перед мытьем (это касается и малины), иначе ягода наберется воды и будет невкусной. Замачивать ягоды на длительное время не рекомендуется, в результате они теряют вкус и аромат, быстрее портятся.

Ягоды, особенно клубника - это нежная и быстропортящаяся ягода. Покупайте ровно столько, сколько вы готовы съесть за следующие несколько дней. Непродолжительный сезон клубники можно продлить, заготовив ягоды впрок. Лучший способ сохранить питательные и вкусовые качества – заморозить ягоды небольшими порциями (по 150-200 грамм), т.к. повторной заморозке клубника, а не подлежит. А вот во время термической обработки, при изготовлении варенья, джема вкус ягод значительно изменяется, большая часть витаминов теряется.