

# Консультация для родителей

## "Как правильно мыть овощи и фрукты?"



### Как мыть овощи и фрукты?

Конечно, каждая заботливая мама стремится побаловать малыша не только чем-то вкусненьким, но и полезным. Чтобы получить пользу от фруктов и овощей, нужно, кроме всего прочего, правильно их вымыть.

Тщательное мытье фруктов и овощей позволяет удалить загрязнения и частично микроорганизмы, которые могут находиться на их поверхности. Кроме того, во время мытья можно очистить продукты от различных химикатов, которые часто используются во время выращивания овощей и фруктов, в борьбе с болезнями и различными вредителями. Для мытья можно использовать дуршлаг, специальные сетки для мытья или решето.

### Общие правила мытья

1. Импортные фрукты-овощи желательно тщательно мыть щеточкой (для лучшего эффекта – мыть в мыльной воде, а потом споласкивать чистой водой), чтобы избавиться от воска и парафина, которым часто покрывают продукты, чтобы они не портились при длительной транспортировке.
2. Для детей специалисты рекомендуют фрукты и овощи предварительно замачивать в холодной воде: считается, что вода заберет некоторую долю вредных веществ, содержащихся внутри плода. Главное – счищать кожуру у продуктов, особенно если она уж очень красивая, глянцевая и без каких-либо изъянов.
3. После мытья продукты долго не хранить, необходимо как можно быстрее очистить их и пускать в дальнейшую переработку, чтобы избежать значительной потери витаминов и других полезных веществ.
4. При чистке фруктов и овощей надо использовать приборы только из нержавеющей стали, для сохранения в них полезных свойств.
5. Если под кожурой у огурцов, картофеля или кабачков есть желтые пятна, то это показатель значительного содержания нитратов. В пищу такие продукты лучше не употреблять. Количество нитратов в моркови, картофеле можно снизить, если после мытья их положить в соленую воду на сутки. Правда, в таком случае вместе с нитратами уйдут и витамины.

### Технология мытья различных овощей

- В большинстве случаев белокочанную капусту не моют. У нее просто удаляют все увядшие листья, или те, которые загрязнены или поражены вредителями, пока не доберутся к свежим и чистым листьям. Обязательно нужно вырезать кочерыжку

– это главный источник нитратов. (А ведь с каким удовольствием мы грызли их еще пару десятилетий назад!...)

- Листья салата, зеленые перья чеснока и лука, шавель, ревен, укроп, шпинат, петрушку, сначала перебирают. Потом удаляют имеющиеся корни, твердые стебли, поврежденные листья и перья. У кочанного салата для начала нужно обрезать корни, а потом аккуратно разобрать на отдельные листья. Для того чтобы очистить зелень от земли и песка, необходимо опустить ее в емкость с водой и менять воду, пока грязь не осядет. Обязательно тщательно промывать пазухи листьев. Напоследок салатные листья нужно промыть под «душом» из-под крана. После всех этих процедур зелень выкладывают на решето или на салфетку для того, чтобы стекла вода.
- Перед мытьем салатного сельдерея сначала нужно отрезать его корни, очистить темные места стеблей. Далее необходимо подержать стебли несколько часов в холодной воде и потом промыть 2 раза в чистой воде.
- Крапива. Растение без корня нужно опустить в кипяток на несколько минут, а потом, немного охладив, отделить листья для дальнейшего употребления.
- Перед промыванием лука-порея надо удалить его верхние листья, которые испортились, и разрезать вдоль, чтобы лучше вымывался песок и грязь. Далее его надо мыть в большом количестве воды.
- Потемневшие места на цветной капусте нужно зачищать ножом или теркой, кольраби освободить от кожицы. Перед приготовлением артишоков необходимо отрезать их стебель и удалить грубые, поврежденные листья, а потом промыть в холодной воде. Для приготовления пищи используют только корзинки и основание листьев артишока, все остальное – несъедобное. Предварительно, перед очисткой, спаржу нужно мыть в емкости с холодной водой, чтобы в дальнейшем можно было использовать для готовки стружку и обрезки. Для чистки спаржи применяется небольшой, но острый нож. Кожуру снимают тонким слоем, отступив от головки на 2 см. Потом стружку надо быстро обмыть в холодной воде. В соцветия всех вышеперечисленных культур часто заползают мелкие насекомые. Для того чтобы с легкостью от них избавиться, нужно подержать овощи 5-10 минут в хорошо подсоленной воде или 30 минут в воде разведенной уксусом (1 ст. ложка на 1 л. прохладной воды). Потом насекомых можно слить вместе с водой.
- Брюссельскую капусту нельзя срезать заранее, так как она завянет. Перед ее мытьем в холодной воде удаляют все поврежденные места.
- Картофель, свеклу, морковь, редис, редьку и хрен перед мытьем необходимо сперва очистить от земли: залить их теплой водой и дать немного постоять, затем щеткой смыть грязь. После очищения овощи лучше мыть теплой водой, а потом холодной. После чего можно приступать к снятию кожуры.
- Перед мытьем репчатого лука надо срезать его донце, очистить от шелухи. Далее промывать лук в холодной воде.
- Помидоры, кабачки, огурцы, стручковый перец, патиссоны, тыкву, баклажаны, стручки фасоли и гороха необходимо обмывать руками в проточной воде (можно щеткой).

- Початки кукурузы надо освободить от листьев и просто сполоснуть в прохладной воде.
- Квашеные овощи нужно промывать холодной водой, если только ухудшился вкус (огурцы стали очень солеными, а капуста – слишком кислой).

### **И о мытье фруктов**

Цитрусовые надо промывать проточной холодной водой, но предварительно необходимо их ошпарить кипятком для удаления поверхностных консервантов.

Ананас нужно мыть под проточной водой вместе с листьями, потом дать обсохнуть.

Почти все остальные фрукты (груши, сливы, яблоки, бананы, гранаты абрикосы и др.) необходимо мыть под холодной водой и желательно с мылом, потом ополаскивать в чистой воде.

Зарубежные производители предлагают использовать при мытье фруктов и овощей вместо мыла специальные моющие средства. Но у нас данная продукция пока еще не очень распространена.

