

### Рекомендации по выбору фруктов и овощей в летний период.

Лето – пора созревания овощей, фруктов, ягод. Употреблять свежую сезонную плодоовощную продукцию крайне важно, ведь это источник ценных питательных веществ, витаминов и микроэлементов, которые так необходимы организму человека

Для того, чтобы свежие фрукты, ягоды и овощи принесли максимум пользы, напоминаем потребителям о рекомендациях по выбору плодоовощной продукции:

- покупайте плодоовощную продукцию, в том числе бахчевые культуры, только в установленных местах торговли;
- при необходимости требуйте документы, подтверждающие качество и безопасность приобретаемых пищевых продуктов;
- продавец должен строго соблюдать правила личной гигиены, должен быть опрятно одет, носить чистую санитарную одежду (включая специальный головной убор), нагрудный фирменный знак организации с указанием её наименования и адреса, ФИО продавца;
- продавец (владелец) должен содержать место торговли, а также окружающую территорию в чистоте.

При покупке овощей, фруктов и ягод обращайте 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 выраженный приятный запах.

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

Меры профилактики инфекционных заболеваний при употреблении плодоовощной продукции:

- 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 ненадолго замочить (10-15 минут) в воде. Затем тщательно очистить щёткой, и хорошо промыть.

Капусту (белокочанную, пекинскую и др. листовые виды) перед мытьем водой нужно очистить от верхнего слоя листьев.

Цветную капусту рекомендуется предварительно замочить в прохладной воде, разделить на соцветия, одновременно освобождая ее от потемневших участков.

#### Особого внимания требует зелень.

Зелёный лук, укроп, петрушку, кинзу, шавель, 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 микробов и яиц гельминтов можно подержать ее в течение получаса в солевом или уксусном растворе (по 1 столовой ложке соли или уксуса на 1 литр воды).

Виноград рекомендуется промывать под «душом» из-под крана. После мытья – дать воде стечь. Если гроздь тугие, то их нужно разделить с помощью ножниц, но не

отрывать ягоды от плодоножки. Она, как пробка, защищает ягоду от попадания посторонних микроорганизмов и предотвращает быстрое гниение и порчу продукта.

Ягоды, как и другие плоды требуют тщательного мытья перед употреблением. Непосредственно перед мытьем следует отобрать все «лишние» ягоды: мятые, перезревшие, недозревшие, загнившие и поврежденные. Не следует мыть и держать ягоды в воде дольше необходимого времени.

Для промывания 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 смывается земля или пыль. Чтобы отмыть клубнику от остатков земли и песка, лучше замочить ягоды на 5-10 минут в прохладной воде, а затем ополоснуть проточной водой.

Желаем Вам вкусных покупок!

Специалист-эксперт Ковалева С.В.