

Рекомендации по выбору плодоовощной продукции, в частности - клубники, черешни

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

Никогда не покупайте плодоовощную продукцию в неустановленных местах торговли, на обочинах дорог, во дворах домов. Покупать овощи и фрукты следует в местах санкционированной торговли, где осуществляется контроль за качеством и безопасностью реализуемой продукции. При покупке стоит обращать внимание на внешний вид фруктов и овощей, на условия их хранения, маркировку предприятия производителя.

Плодоовощная продукция реализуемая на продовольственных рынках, подлежит продаже после проведения ветеринарно-санитарной экспертизы с выдачей в установленном порядке ветеринарного свидетельства (справки) установленного образца, которое должно быть предъявлено покупателю по его требованию.

Ягоды – скоропортящийся продукты, поэтому не покупайте их впрок.

Абрикосы, персики, яблоки, помидоры могут спокойно дозреть, будучи уже сорванными, а вот арбузы, виноград, сливы, груши и инжир слаще уже не станут. Их надо выбирать особенно тщательно.

Рекомендации по правилам выбора плодоовощной продукции.



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ОВОЩИ И ФРУКТЫ. РЕКОМЕНДАЦИИ

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

- Покупать плодоовощную продукцию, в том числе бахчевые культуры, следует только в установленных местах торговли
- При необходимости требовать документы, подтверждающие качество и безопасность 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 обратите внимание на внешний вид, запах, цвет и консистенцию продукта
- 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, приготовлением пищи, после возвращения с улицы, посещения туалета, контакта с больными людьми и т.д.);
- Соблюдение условий хранения фруктов, овощей, зелени
- Тщательное мытьё плодов и зелени является обязательным условием их употребления и мерой профилактики инфекционных заболеваний.

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ?



Корнеплоды (картофель, редис, морковь, свеклу и т.п.), нужно ненадолго замочить (10-15 минут) в тёплой воде. Затем очистить щёткой, и хорошо промыть



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



Цветную капусту, чтобы избавить ее от насекомых, предварительно замочите в прохладной воде, разделить на соцветия, освобождая от потемневших участков



Зелень — зелёный лук, укроп, петрушку, кинзу, щавель, салатную зелень нужно перебрать. Замочить в прохладной воде на 15 минут, периодически меняя воду. После тщательно ополоснуть проточной водой



Виноград надо промывать под «душем» из-под крана. После мытья - дать воде стечь. Если гроздь тугие, разделите с помощью ножниц, но не отрывайте ягоды от плодоножки — она защищает ягоду и предотвращает быстрое гниение



Ягоды. Перед мытьем следует отобрать все «лишние» ягоды: мягкие, перезревшие, незрелые, загнившие, поврежденные экземпляры. Не следует мыть и держать ягоды в воде дольше необходимого времени



Вишня, черешня, малина, смородина и другие ягоды. Выложите ягоды на дуршлаг в один слой и промывайте под проточной водой 5 минут. Так с поверхности сойдет земля или пыль



Клубнику, чтобы избавить от земли и песка, замочить на 5 минут в прохладной воде, затем ополоснуть проточной водой

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ КЛУБНИКИ



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-

СПЕЛЫЕ, КАЧЕСТВЕННЫЕ ПЛОДЫ



- Ягоды сухие, без признаков гниения
- Цвет однородный, насыщенный.
- Листики «чашечки», обрамляющие ягоду зеленые, без признаков увядания.
- Поверхность ягод упругая, блестящая, гладкая, без вмятин и повреждений.
- Запах насыщенный, ягодный



ВСЕМ ЛИ ПОЛЕЗНА КЛУБНИКА?

Аллергия на клубнику – абсолютное противопоказание для ее употребления.

Не рекомендуется клубника и людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта (язвенной болезнью, гастритом) в период обострения болезни.

Клубника может негативно влиять на эмаль зубов, усугубляя течение кариеса.

Лучший способ сохранить питательные и вкусовые качества – заморозить ягоды небольшими порциями (по 150-200 грамм), т.к. повторной заморозке клубника не подлежит.

При изготовлении варенья, джема вкус ягод изменяется, большая часть витаминов теряется.

ПРИЗНАКИ ЯГОД, ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ КОТОРЫХ СТОИТ ВОЗДЕРЖАТЬСЯ



- Ягоды влажные, на поверхности есть пятна.
- Отсутствует аромат
- Мягкие ягоды (быстро испортятся, возможно, процесс гниения уже начался).
- Листики «чашечки» сухие, пожелтевшие.
- Окраска не однородная, есть зеленоватые пятна, кончик ягод белый (признаки неполной зрелости).



КАК МЫТЬ КЛУБНИКУ

• Мыть ягоды надо непосредственно перед употреблением. Срок хранения мытой клубники значительно сокращается.

• Перед мытьем ягод не удаляйте зеленые листья чашечки и стебель.

• Высыпьте клубнику в большой чистый дуршлаг. Не нужно замачивать ее в воде.

• Промойте ягоды под струей чистой проточной воды. Подождите минуту, стечет вода.

• Аккуратно промокните вымытые ягоды бумажным полотенцем, чтобы убрать лишнюю влагу.



• Замачивать ягоды на длительное время не рекомендуется, в результате они теряют вкус и аромат, быстрее портятся.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ ЧЕРЕШНИ



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-



ГДЕ ПОКУПАТЬ

- Покупайте черешню только в местах, где проводится регулярный контроль качества ягод

НЕ ДЕГУСТИРУЙТЕ НЕМЫТЫЕ ЯГОДЫ!



КАКИЕ ЯГОДЫ ВЫБИРАТЬ

- У хорошей черешни кожица чистая, гладкая, с глянцевым блеском, без вмятин и трещин. Матовая поверхность, отсутствие отблеска, говорит о том, что ягода сорвана давно.
- Мякоть качественной ягоды плотная, упругая. Если черешня наощупь мягкая, скорее всего, она перезрела, или начала портиться.
- **ПЛОДОНОЖКА ДОЛЖНА БЫТЬ!**
Если ее нет, то в месте ее прикрепления к ягоде образуются входные ворота для попадания грязи и микробов. Плодоножка свежей ягоды эластичная, зеленого цвета. Сухая, потемневшая плодоножка бывает у долго хранившихся ягод.
- Вкус зависит от сорта и окраски ягод.
- Самые вкусные ягоды доступны только в разгар сезона (с конца июня до середины июля).

ХРАНЕНИЕ

Хранить надо отдельно от фруктов, выделяющих этилен – яблок, бананов.



≈ 10 ДНЕЙ



ВСЕМ ЛИ ПОЛЕЗНА ЧЕРЕШНЯ?

Плюсы

Низкокалорийный продукт – 50-56 ккал. Содержит витамин С, калий, магний, фосфор, железо, клетчатку. В красных и бордовых сортах ягод больше витамина А и железа, в розовых – витамина С, белые – реже вызывают аллергию.

Минусы

В течение одного приема большого количества черешни (более 300-400 грамм) может стать причиной диареи. Сладкие сорта противопоказаны при диабете. Ярко окрашенные плоды не стоит употреблять тем, кто страдает аллергией.



КАК МЫТЬ ЧЕРЕШНИ

Во время мытья с ягод смываются не только видимые загрязнения, но и ядохимикаты, оставшиеся от опрыскивания деревьев.

- Насыпьте черешню в дуршлаг. Промойте ягоды под струей проточной воды, вымойте рукой мусор.
- Для промывания используйте только холодную воду, нет смысла ошпаривать ягоды кипятком или использовать мыло.
- Промойте ягоды под струей чистой проточной воды. Подождите минуту, стечет вода.
- После мытья тщательно просушите черешню.



Если перед мытьем хвостик ягоды был удален, съесть ее надо особенно быстро. Ягоды, вымытые вместе с черешком, хранятся дольше, даже при комнатной температуре.