

ПРАВИЛО МЫТЬЯ И ОБРАБОТКИ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ВИТАМИНОВ

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области»

1. Как правильно моют овощи?

Овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими порциями, с использованием дуршлагов, сеток. Мыть овощи можно не более 10-15 минут, иначе витамины перейдут в воду.

Огурцы, помидоры, картофель, морковь, свеклу и др. нужно подержать в теплой воде. Затем тщательно очистить щеткой и хорошо промыть.

3. Овощи при варке закладывают в кипяченую подсоленную воду. Если овощи предназначены для салатов, винегретов, их варят в кожуре.

4. Для промывки ягод рекомендуется выложить их на дуршлаг в один слой и промывать под проточной водой 5 минут. Так с поверхности сойдет земля и пыль. Потом для ягод нужно «контрастные ванны», дуршлаг опустить в емкость с горячей (но не кипятком) и холодной водой и промываем 2-3 раза.

Белокочанную капусту, как правило, не моют. Обычно у нее удаляют верхние листья, загрязненные, повядшие и пораженные вредителями, добираясь до чистых и свежих.

2. Как правильно моют фрукты?

Необходимо с фруктов удалить пыль, песок, главное ядохимикаты, микроорганизмы.

Апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны и др. цитрусовые рекомендуется сначала ошпаривать кипятком. Это делается для того, чтобы избавиться от бактерий.

Сухофрукты моют в холодной воде под краном, положив в сито или дуршлаг и необходимо быстро обдать кипятком.

5. Медь и железо разрушают витамин С, поэтому нельзя использовать посуду и инвентарь из этих материалов.

