

Моем по правилам фрукты и овощи

Перед тем как попасть на нашу кухню, овощи и фрукты проходят через множество рук: сортировщиков, грузчиков, сотрудников магазина, других покупателей. При этом на них может оседать пыль и микробы.

Мытье фруктов и овощей — проверенный способ удалить микробы и избежать неприятных последствий, например, кишечных инфекций или пищевых отравлений.

Просто промыть продукты водой некоторым кажется недостаточной мерой, и они дополнительно используют мыло, уксус, лимонную кислоту и даже бытовую химию.

Однако российские и зарубежные эксперты рекомендуют использовать только воду!

Использование дополнительных веществ может представлять опасность для здоровья! Например, если плохо смыть бытовую химию можно отравиться.

Лучший способ вымыть свежие фрукты и овощи перед употреблением в пищу — промыть их водой. Использовать вспомогательные средства неэффективно, а иногда и опасно.

Вот еще несколько советов по мытью овощей и фруктов:

Мыть непосредственно перед употреблением!

Если мыть фрукты и овощи перед хранением, на них создается влажная среда, которая отлично подходит для размножения бактерий.

Прежде чем мыть продукты, вымыть руки!

Посуда, в которой будут готовиться и подаваться овощи и фрукты, тоже должна быть чистой.

Тщательно выбирать овощи и фрукты!

Фрукты и овощи с нарушением целостности и признаками порчи лучше в пищу не потреблять.

Фрукты и овощи, которые будут употребляться сырыми, окатить кипятком.

Листовые салаты, зелень и ягоды, которые сложно промыть, рекомендуется предварительно замочить на 10-15 минут, а затем промыть под проточной водой.