

Консультация для родителей «Как 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 **мытьё 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

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).

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.

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.

При чистке **фруктов и овощей** надо использовать приборы только из нержавеющей стали, для сохранения в них полезных свойств.

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, щавель, ревень, 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 «душем»** 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.

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. В соцветия 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 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 **мыть**е **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.

