Приложение к письму

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_

**МОЕМ ОВОЩИ, ЗЕЛЕНЬ, ЯГОДЫ И ФРУКТЫ ПРАВИЛЬНО**

Лето - лучший период в году, чтобы употреблять сезонные фрукты, ягоды и овощи, можно есть их в сыром виде, готовить, замораживать, консервировать, солить и так далее. Важно уметь не только грамотно выбирать продукты, но подготавливать их к употреблению. Потому что, каким бы красивым не был фрукт, на его поверхности много пыли, в которой могут быть яйца гельминтов, цисты простейших, болезнетворные бактерии, остатки веществ, используемых для обработки плодов при транспортировке.

Мыть свежие фрукты и овощи — важная привычка, которая снизит риски пищевых отравлений, есть несколько рекомендаций, как правильно это делать:

1. Мыть овощи, зелень, ягоды и фрукты лучше непосредственно перед употреблением и тщательно просушивать перед хранением, так как на поверхности создается влажная среда, в которой будут развиваться бактерии.

2. Мыть необходимо даже те овощи и фрукты, кожура которых несъедобная, например, бананы. Помните, когда вы чистите немытый фрукт, существует риск перенести бактерии с кожуры на съедобную часть.

3. Перед мытьем надо убедиться, что руки и посуда, в которой предполагается подавать или готовить продукты, чистые. Затем удалите все подгнившие участки и места с нарушением целостности кожуры. И можно приступать к водным процедурам.

Для разных продуктов, есть разные рекомендации по мытью:

Большинство фруктов и овощей можно аккуратно протереть под холодной проточной водой, используя чистую мягкую щетку для тех, у кого более упругая кожура, а затем высушить.

Корнеплоды (картофель, редис, морковь, свеклу и т.д.) нужно ненадолго замочить (на 10-15 минут) в теплой воде. Затем тщательно очистить щеткой и промыть.

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

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

Зелень нужно перебрать, удалить корни, пожелтевшие и поврежденные листья. Далее 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 тщательно ополоснуть проточной водой.

Виноград надо промывать под «душем» из-под крана. После мытья дать воде стечь. Если гроздья 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.

Ягоды непосредственно перед промывкой следует перебрать, убрать мятые, перезревшие, загнившие и поврежденные. Не следует мыть и держать ягоды в воде дольше необходимого времени. Для промывания вишни, черешни, малины, смородины выложить ягоды на дуршлаг в один слой и промывать под проточной водой 5 минут. Так с поверхности сойдет земля или пыль. Чтобы отмыть клубнику от остатков земли и песка, лучше замочить плоды на 5-10 минут в прохладной воде, а затем ополоснуть проточной водой.

http://86.rospotrebnadzor.ru/news/moem-ovoschi-zelen-yagody-i-frukty-pravilno