

Рекомендации по выбору сезонных овощей и фруктов

Диетологи советуют употреблять больше сезонных овощей и фруктов, выращенных в своем регионе – они лучше усваиваются, приносят больше пользы и более вероятно, что их не обрабатывали специальными средствами перед длительной транспортировкой.

Как правильно выбирать сезонные фрукты и овощи в магазине и на рынке, чтобы, придя домой, не разочароваться в их вкусе и внешнем виде.

При надавливании пальцем на спелые, не потерявшие влагу от длительного хранения овощи, как правило, остается небольшая вмятина, которая быстро выравнивается.

Свежий редис, лучше покупать с ботвой, по состоянию которой можно определить, когда его собрали. На ощупь редис должен быть твердым и упругим. Обидно вернуться домой и обнаружить, что купленные овощи оказались рыхлыми.

Даже не приценивайтесь к вялой моркови, это худшее приобретение, даже если она на порядок дешевле.

Хорошие помидоры и огурцы можно определить по терпкому запаху, упругой и блестящей коже без пятен.

Обратите внимание и на состояние плодоножки (если она должна быть, к примеру, на баклажанах, вишне, черешне и т.п.) – засохшая или оторванная продавцом плодоножка, может свидетельствовать, что прошло значительное время после снятия урожая.

Стоит обратить внимание и на вес плода – это относится как к фруктам, так и к овощам. Выберите 3 плода одинакового размера, а в свой пакет положите самый тяжелый из них – он дозрел и не потерял влагу.

При выборе клубники надо помнить, что размер имеет значение: слишком мелкая, если это не особенность сорта, скорее всего не дозрела и не будет сладкой. Не покупай слишком темные или слишком светлые ягоды. Ориентируйтесь на аромат – если клубника обладает запахом, который чувствуется даже около прилавка, она будет вкусной. Одинаковые ягоды по форме, весу – как откалиброванные скорее всего собраны в теплице и не обладают ярко выраженным запахом и вкусом.

Не стоит покупать сезонные фрукты и овощи с вмятинами и пятнышками на коже, механическими повреждениями, налетом. А вот налет на плодах сливы, свидетельствует о том, что они были сорваны совсем недавно и почти наверняка будут вкусными.

В местах торговли продавцы должны соблюдать условия хранения продуктов: защищать от прямых солнечных лучей, лучше, если это закрытое помещение с оптимальной температурой для хранения и реализации плодоовощной продукции. У продавца должны быть при себе документы, подтверждающие происхождение, качество и безопасность продукции и личная медицинская книжка с пройденным медицинским осмотром.

Не покупайте плодоовощные продукты с рук, в электричках, в местах несанкционированной торговли. Они могут быть опасны для Вашего здоровья, и кроме того, если они заражены вредителями сельскохозяйственных культур Вы, вместе с такой покупкой рискуете заразить и растения на своих приусадебных участках.