

Эксперт советует

Памятка по выбору и обработке листовых овощей и зелени

Не секрет, что употребление листовых овощей и зелени в пищу очень полезно для организма. Являясь низкокалорийными продуктами, но в тоже время, обладая приятными вкусовыми качествами, листовые овощи и зелень являются незаменимыми составляющими многих блюд. Зеленые овощи содержат незначительное число углеводов, и большое количество клетчатки, за счет объема и медленного переваривания, обеспечивает длительное чувство сытости. Все они содержат большое количество минералов, такие как, калий, магний, железо, кальций и витамины К, С, Е, витамины группы В. Однако зелень может быть не только полезна, но и опасна. Употребление в пищу плохо промытой огородной зелени – это не только риск заражения кишечными инфекциями, но и почти стопроцентная гарантия попадания в организм яиц паразитов, где они вылупляются и превращаются в личинки. Даже выращенная в органически чистых условиях зелень листовые овощи накапливает грязь, пыль и мусор. Поэтому перед употреблением, перед сушкой и перед заморозкой нужно тщательно обработать продукты.



Знаете ли вы, как правильно мыть зелень?

Чтобы остаться здоровым, прежде чем нарезать зелень в салат, необходимо соблюдать этапы и правила их обработки:

*очистить от корней, стеблей, подгнивших частей и видимых загрязнений; у свежей капусты предварительно удаляют 3-4 верхних листа;

*промыть водопроводной водой под краном в сите или дуршлаге, или на 15 минут поместить в глубокую посуду с холодной водой, периодически меняя воду и разбирая зелень по отдельным листочкам и веточкам, пока на дно не осядет вся грязь и вода в емкости не станет чистой. После промыть зелень под холодной проточной водой не менее 5 минут.

*замочить в 3% растворе уксусной кислоты или 10% растворе поваренной соли на 15 минут;

*после замачивания ещё раз тщательно сполоснуть под проточной водой;

*просушить полотенцем, чтобы убрать лишнюю влагу;

Только после такой очистки зелень безопасна и готова к употреблению в пищу без термической обработки.

Чтобы избежать неблагоприятных последствий, связанных с употреблением листовых овощей и зелени, следует помнить:

- Не стоит покупать овощные салаты и зелень у уличных торговцев-товар, купленный «с рук» практически всегда является низкокачественным и контрафактным, поэтому гарантировать его безопасность невозможно.
- Старайтесь употреблять свежие листовые овощи и зелень от проверенного производителя. Добросовестные производители строго следят за безопасностью своей продукции.
- В случае сомнения, не стесняйтесь требовать документы, подтверждающие качество и безопасность продукта, продавец обязан Вам их предъявить.
- При покупке листовых овощей и зелени обращайте внимание на целостность упаковки, дату изготовления и срок хранения. Храните продукты по указанным на упаковке рекомендациям производителя.
- Готовые к употреблению блюда из сырых овощей и зелени рекомендуется хранить в холодильнике при температуре от +2 до +6⁰С не более 30 минут.
- Не употребляйте в пищу овощи и зелень с признаками порчи и плесени.

Будьте внимательны к своему здоровью!