Выбираем клубнику

Каждый год первые летние месяцы радуют нас приходом сезона клубники. Хотя сейчас самые разнообразные ягоды присутствуют в продаже практически круглый год, с особым нетерпением большинство людей ждут появления в продаже ягод «с грядки», выращенных на территории России.

Как выбрать клубнику

Спелые, качественные плоды можно определить по следующим признакам:

- Ягоды сухие, без признаков гниения
- Цвет однородный, насыщенный.
- Листики «чашечки», обрамляющие ягоду зеленые, без признаков увядания.
- Поверхность ягод упругая, блестящая, гладкая, без вмятин и повреждений.
- Запах насыщенный, ягодный.

Признаки ягод, от употребления которых стоит воздержаться.

- Ягоды влажные, на поверхности есть пятна.
- Отсутствует аромат
- Мягкие ягоды (быстро испортятся, возможно, процесс гниения уже начался).
- Листики «чашечки» сухие, пожелтевшие, либо- отсутствуют (такие ягоды были собраны давно, либо неправильно).
- Окраска не однородная, есть зеленоватые пятна, кончик ягод белый (признаки неполной зрелости).

Определить сладость клубники можно, обратив внимание на черенок ягоды. Если между зелеными листиками и ягодой есть расстояние, то клубника будет сладкой. Если листики плотно прилегают к ягоде, то она скорее всего будет кислить.

У клубники короткий срок хранения, это нежная и быстропортящаяся ягода. Покупайте ровно столько, сколько вы готовы съесть за следующие несколько дней.

Если вы хотите сохранить клубнику на более длительный срок, заморозьте ее в герметичном пакете или емкости для заморозки продуктов.

Клубника справедливо признана одной из самых вкусных и ароматных ягод, но, полезные свойства ягоды обычно несправедливо обделены вниманием. Между тем, хотя в составе рассматриваемого продукта практически нет белков и жиров, клубника содержит в себе сбалансированное сочетание витаминов и минеральных веществ. Употребление всего пяти ягод компенсирует дневную потребность организма человека в витамине С. Фолиевой кислоты в клубнике больше, чем в винограде и малине. Также, в ягодах содержится значительное количество йода. Кроме того, клубнику можно рассматривать как полноценный источник клетчатки, сахарозы и фруктозы. Причем, фруктозы в ней гораздо больше, чем сахарозы, поэтому, клубника особенно рекомендуется людям, страдающим сахарным диабетом, правда, в ограниченном количестве. Калорийность клубники тоже очень мала, и не превышает 36 ккал. Этого не хватит для отложения наращивания жировой прослойки, а вот для пополнения энергии организма будет вполне достаточно.

Как мыть клубнику.

Очень важно тщательно промыть ягоды перед употреблением. Плоды спелой клубники в подавляющем большинстве случаев, бывают загрязнены землей, с большой долей вероятности содержащей яйца гельминтов. Употребление немытых, или небрежно вымытых ягод может привести к заражению такими инвазиями как: аскаридоз, трихоцефалез, токсокароз, стронгилоидоз.

- Мыть ягоды надо непосредственно перед употреблением, если вы не планируете употребить ягоды в день приобретения, уберите их в холодильник без предварительного мытья. Срок хранения мытой клубники значительно сокращается.
- Перед мытьем ягод не удаляйте зеленые листья чашечки и стебель.
- Высыпьте клубнику в большой чистый дуршлаг. Не нужно замачивать ее в воде.
- Промойте ягоды под струей чистой проточной воды.
- Подождите минуту, пока стечет вода.
- Аккуратно промокните вымытые ягоды бумажным полотенцем, чтобы убрать лишнюю влагу.
- Можно вымыть ягоды с использованием слабого уксусного раствора, приготовить который можно, добавив в воду немного виноградного или яблочного уксуса (столовая ложка на литр), или специального средства для мытья фруктов и овощей. Ягоды поместить в емкость с приготовленным раствором на 3-5 минут, затем тщательно ополоснуть под струей проточной воды. Такой способ обработки ягод предотвращает порчу и увеличивает срок их хранения в холодильнике.
- Замачивать ягоды на длительное время не рекомендуется, в результате они теряют вкус и аромат, быстрее портятся.

Источник: ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора
http://cgon.rospotrebnadzor.ru