Проект «Демография». О рекомендациях, как выбрать клубнику

27.05.2021

Роспотребнадзор напоминает, как правильно выбрать вкусную 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.

- Аромат 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 неоднородная, 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, она быстро портится. Если вы хотите сохранить клубнику на 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. 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. Калорийность клубники тоже очень мала, и не превышает 36 ккал. Этого не хватит для отложения жира и 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 большинстве случаев, бывают загрязнены землей. Употребление немытых, или небрежно вымытых ягод может привести к заражению кишечными инфекциями, паразитарными заболеваниями.

- Мыть ягоды надо непосредственно перед употреблением, если вы не планируете употребить ягоды в день приобретения, уберите их в холодильник без предварительного мытья. Срок хранения вымытой 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 избавит их от остатков песка и земли, в которых могут находиться яйца гельминтов, 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.

Всем ли полезна клубника

Аллергия на клубнику - абсолютное противопоказание для ее употребления. Не рекомендуется клубника и людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта (язвенной болезнью, гастритом) в период обострения болезни. Комплекс органических кислот (щавелевая, салициловая), при контакте со слизистой оболочкой желудка усиливает ее раздражение, что может способствовать обострению гастрита, гастродуоденита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Если обострения нет, то в небольших количествах (150-200 грамм в день) можно есть клубнику.

Клубника может негативно влиять на эмаль зубов, усугубляя течение кариеса.

Употребление ягод натощак может оказать раздражающее воздействие на желудок, лучше есть их в качестве десерта, после основного приема пищи. Однако, если смешать клубнику с йогуртом, сливками или сметаной выраженность отрицательного воздействия снизится.

Непродолжительный сезон клубники можно продлить, если заготовить ягоды впрок. Лучший способ сохранить питательные и вкусовые качества – заморозить ягоды небольшими порциями (по 150-200 грамм), повторной заморозке клубника не подлежит. Стоит отметить, что во время термической обработки, при изготовлении варенья или джема вкус ягод значительно изменяется и теряется большая часть витаминов.

Адрес страницы: http://donskoy.mos.ru/potreb-rynok/information/detail/9983816.html

---