

6 ПРИЧИН ЕСТЬ ЗЕЛЕННЫЕ ОВОЩИ



Брокколи
богат содержанием
витаминов С и К,
которые укрепляют
иммунную систему



Капуста Кале
содержит большое
количество витаминов,
минералов и все
9 незаменимых
аминокислот



Салат Латук
содержит в себе
незаменимые и
заменимые аминокислоты,
жирные кислоты.
Устраняет воспаления.



Сельдерей
замедляет процесс
старения, успокаивает
нервную систему и
улучшает пищеварительные
функции, способствует
похудению, является
афродизиаком.



Шпинат
при тепловой обработке
витамины в листьях
практически не
разрушаются, выводит
шлаки и вредные
вещества, полезен при
интоксикации организма



Огурец
расщепляет сахарозу,
мягко очищает
кишечник, богат
витамином С,
устраняет неприятный
запах изо рта



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ОВОЩИ И ФРУКТЫ. РЕКОМЕНДАЦИИ

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

- Покупать плодовоовощную продукцию, в том числе бахчевые культуры, следует только в установленных местах торговли
- При необходимости требовать документы, подтверждающие качество и безопасность пищевых продуктов
- Продавец (владелец) должен строго соблюдать правила личной гигиены, должен быть опрятно одетым, носить чистую санитарную одежду (включая специальный головной убор), нагрудный фирменный знак организации, его наименование, адрес (местонахождение), ФИО продавца
- Продавец (владелец) должен содержать палатку, киоск, автофургон, тележку, лоток, а также окружающую территорию в чистоте
- Покупая овощи, фрукты и ягоды обратите внимание на внешний вид, запах, цвет и консистенцию продукта
- Продажа загнивших, испорченных, с нарушением целостности кожуры овощей, бахчевых культур и фруктов в нарезку запрещена

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- Соблюдение правил личной гигиены (мытьё рук перед едой и приготовлением пищи, после возвращения с улицы, посещения туалета, контакта с больными людьми и т.д.);
- Соблюдение условий хранения фруктов, овощей, зелени и ягод.
- Тщательное мытьё плодов и зелени является обязательным условием их употребления и мерой профилактики инфекционных заболеваний.

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ?



Корнеплоды (картофель, редис, морковь, свеклу и т.п.), нужно ненадолго замочить (10-15 минут) в тёплой воде. Затем очистить щёткой, и хорошо промыть



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



Цветную капусту, чтобы избавить ее от насекомых, предварительно замочите в прохладной воде, разделить на соцветия, освобождая от потемневших участков



Зелень — зелёный лук, укроп, петрушку, кинзу, щавель, салатную зелень нужно перебрать. Замочить в прохладной воде на 15 минут, периодически меняя воду. После тщательно ополоснуть проточной водой



Виноград надо промывать под «душом» из-под крана. После мытья - дать воде стечь. Если гроздья тугие, разделите с помощью ножниц, но не отрывайте ягоды от плодоножки — она защищает ягоду и предотвращает быстрое гниение



Ягоды. Перед мытьем следует отобрать все «лишние» ягоды: мягкие, перезревшие, недозревшие, загнившие, поврежденные экземпляры. Не следует мыть и держать ягоды в воде дольше необходимого времени



Вишня, черешня, малина, смородина и другие ягоды. Выложите ягоды на дуршлаг в один слой и промывайте под проточной водой 5 минут. Так с поверхности сойдет земля или пыль



Клубнику, чтобы избавить от остатков земли и песка, лучше замочить на 5-10 минут в прохладной воде, а затем ополоснуть проточной водой.

Подробнее на www.rosпотребnadzor.ru

ЗЕЛЕНЬ

КАКАЯ

Здоровая и чистая.

КАК

- 1 Высушить: веточки положить на противни и отправить в слабо разогретую духовку, а после разобрать по мешочкам.
- 2 Заморозить: веточки порезать, сложить в ёмкости и отправить в морозилку.
- 3 Засолить: нарезать, сложить в стеклянные банки и засыпать солью (в пропорции травы/соль - 1/20).

СКОЛЬКО

До года.



ТЫКВЫ

КАКИЕ

Зрелые с плотной кожицей и целой плодоножкой.

КАК

В сухом прохладном погребе нужно установить стеллажи и застелить их соломой. На солому поставить тыквы плодоножкой вверх. Оптимальная температура - от +10 до +15 градусов. Если на тыкве есть небольшие царапины, их можно заклеить пластырем. Зимой такие овощи необходимо съесть в первую очередь.

СКОЛЬКО

До года.



КАПУСТА

КАКАЯ

Зрелая, неповреждённая.

КАК

В подвалах, на стеллажах. Кочаны нужно разложить так, чтобы они не соприкасались, накрыть мешковиной, менять её по мере отсыревания. Оптимальная температура - от +1 до -6. Чтобы капуста хранилась дольше,

СКОЛЬКО

каждый кочан можно обернуть газетой.
До 6-ти месяцев.



ПЕРЦЫ И ПОМИДОРЫ

КАКИЕ

Недозревшие.

КАК

В ящиках, застеленных соломой или салфетками, в прохладном помещении. Оптимальная температура - от +8 до +10 градусов. Помидоры перед хранением можно протереть водкой, это убьёт микробы и позволит плодам пролежать дольше.

СКОЛЬКО

Помидоры - до месяца,
перцы - до двух.



ЛУК

КАКОЙ

Зрелый, здоровый и чистый.

КАК

В сухом проветриваемом помещении. Существует два способа хранения - в ящиках, для этого луковые перья необходимо обрезать, оставив «хвостики» 2-3 см, или в «косах», подвешенных в тёмном углу. Оптимальная температура - до +20. Лук нельзя хранить в полиэтиленовых мешках, они не пропускают воздух, в результате лук запотеет и начинает гнить.

СКОЛЬКО

До 4 месяцев.



БАКЛАЖАНЫ И КАБАЧКИ

КАКИЕ

Поздних сортов, зрелые с плотной кожицей.

КАК

В тёмном прохладном месте, в ящиках, застеленных соломой. Каждый овощ необходимо завернуть в салфетку, уложить в 3-4 слоя, сверху накрыть мешковиной. Место хранения необходимо периодически проветривать. Оптимальная температура - от +6 до +10 градусов. В квартире тыквенные можно хранить в прохладной проветриваемой комнате, положив каждый плод в сетку и подвесив к потолку.

СКОЛЬКО

До 2-х месяцев.



СВЁКЛА, РЕПА, РЕДЬКА

КАКИЕ

Неповреждённые.

КАК

В помещении с хорошей вентиляцией и высокой влажностью. Корнеплоды необходимо уложить в ящики в несколько слоёв, сверху засыпать песком (3-4 см). Оптимальная температура - от -1 до +4. Держите свёклу (а также морковь) подальше от яблок. Яблоки выделяют газ этилен, из-за которого корнеплоды быстро теряют вкусовые качества и начинают портиться.

СКОЛЬКО

До 6-ти месяцев.



ЧЕСНОК

КАКОЙ

Зрелый, неповреждённый.

КАК

В прохладном сухом помещении чеснок можно хранить в сухой стеклянной банке, при этом крышку лучше сделать из двух слоёв бумаги и зафиксировать её резинкой. Также чеснок можно хранить подвешенным в чулке. Оптимальная температура - от +3 до +5. Если перед подвешиванием головки чеснока опустить на несколько секунд в расплавленный на водяной бане парафин, они будут храниться дольше.

СКОЛЬКО

До 8 месяцев.

