

***Консультация для родителей:
«Как правильно обрабатывать овощи и фрукты»***

Выполнила: Пономарёва Лидия Васильевна
воспитатель I квалификационной категории

Екатеринбург
Февраль, 2025

Консультация для родителей: «Как правильно обрабатывать овощи и фрукты»

Все знают, что фрукты, овощи и ягоды необходимо тщательно мыть. Благодаря этой процедуре с плодов удаляется земля, пыль, песок. Помимо этого, мытье продуктов позволяет удалить ядохимикаты, которыми обрабатывалось растение в процессе роста (для борьбы с вредителями, например) и некоторые микроорганизмы, находящиеся на поверхности продуктов.

Существуют общие правила для мытья овощей и фруктов. Не секрет для Вас, что многие импортные фрукты и овощи обрабатывают восками и парафинами. Чтобы смыть этот поверхностный слой, нужно хорошо вымыть плод в мыльной воде при помощи щетки. Мыть овощи, фрукты и ягоды можно как под проточной водой вручную, или при помощи дуршлагов. Если вы страдаете аллергией, нелишним будет предварительно замочить импортные овощи и фрукты на час в холодной воде.

Чем быстрее происходит процесс мытья овощей, фруктов и ягод, тем больше витаминов вы сохраните в продуктах. Но качество мытья от этого страдать не должно. Есть чистые фрукты и овощи лучше сразу после мытья, так как во время обработки плода водой кожица повреждается, плод начинает стремительно портиться и, следовательно, терять полезные свойства. Чтобы сохранить максимум полезных веществ, чистить фрукты и овощи нужно ножом из нержавеющей стали.

Если, очистив огурец, кабачок или картофель, под кожурой вы обнаружили желтые пятна, лучше выбросить эти овощи, потому что в них слишком много нитратов. Чтобы снизить количество нитратов в плодах, их можно замочить на сутки в соленую воду. Но при этом количество витаминов тоже снизится.

Для каждого продукта – свой подход

Картофель, свеклу, морковь, редьку, репу, редис, хрен и другие корнеплоды сначала следует очистить от земли. Для этого их нужно залить теплой водой и дать немного в ней постоять. Затем землю следует тщательно счистить специальной щеткой. После этого овощи нужно промыть сначала теплой, а потом холодной проточной водой и почистить.

Огурцы, стручковый перец, помидоры, кабачки, баклажаны, патиссоны, тыкву, стручки фасоли и гороха рекомендуется мыть в проточной воде руками или щеткой. Перед тем, как мыть репчатый лук, у него нужно отрезать донце. Затем нужно очистить луковицу от сухой шелухи. После этого лук моют в холодной проточной воде. Початки кукурузы следует тщательно промывать в холодной воде, предварительно освободив от листьев.

Апельсины, грейпфруты, мандарины, лимоны и другие цитрусовые рекомендуется подержать его несколько секунд под кипятком, чтобы смыть консерванты. Затем их нужно промыть холодной проточной водой.

Яблоки, персики, груши, бананы, абрикосы, сливы, гранаты и другие фрукты следует тщательно промывать холодной, обязательно проточной водой, и желательно с мылом. Чтобы вымыть ананас, нужно тщательно промыть его под проточной водой. Затем обсушить бумажным или тканевым полотенцем, чтобы нож не соскользнул во время работы. Также можно использовать жёсткую губку или щётку для посуды, чтобы повысить эффективность мытья и снизить вероятность повреждения рук

колючками ананаса. *Арбузы и дыни* следует обмывать под проточной водой руками или щеткой.

Виноград следует положить в чистую миску и поставить её в раковину. Налить в миску чистую, прохладную воду, так чтобы она полностью покрыла виноград. Оставить виноград в воде на 5–10 минут — это позволит удалить бактерии и пестициды с поверхности ягод

Сухофрукты, купленные как на рынке, так и в магазине, перед употреблением обязательно нужно мыть. Залейте сухофрукты тёплой водой так, чтобы её уровень был на 0,5 см выше продуктов. Температура жидкости должна быть в пределах 40–50 °С. Оставьте плоды на 30–40 минут в зависимости от размера. Слейте жидкость и промойте сухофрукты

Белокочанную капусту, как правило, не моют. Обычно у нее удаляют верхние листья, загрязненные, помятые и пораженные вредителями, добираясь до чистых и свежих. Кочерыжку рекомендуется удалять и выбрасывать, так как она является источником нитратов.

Прежде чем мыть *зелень*, ее тщательно обрабатывают – удаляют корни, стебли, пожелтевшие листья. Чаще всего зелень очень трудно промыть от земли, песка и пыли, поэтому рекомендуется салат, шпинат, щавель, ревень, укроп, петрушку, зеленые перья лука мыть не под проточной водой, а в холодной воде, налитой во вместительную посуду. В процессе воду нужно несколько раз менять, чтобы вся грязь осела. Только после этого зелень моют под краном.

Прежде чем мыть *цветную капусту* предварительно замочить её в прохладной воде, потом разделить на соцветия, одновременно освобождая от потемневших участков.

Чтобы избавиться от насекомых, можно подержать соцветия либо в крепко солёной воде 5–10 минут, либо полчаса в воде с добавлением уксуса из расчёта 1 столовая ложка на 1 л воды.

Перед мытьем *кочанчики брюссельской капусты* срезают со стебля. Не рекомендуется делать этого заранее, иначе капуста завянет. Испорченные места срезают. После этого капусту моют в холодной воде.

Ягодки нужно мыть аккуратно, сначала засыпьте ягоды в дуршлаг. Аккуратно промойте их под прохладной проточной водой, далее переложите ягоды из дуршлага на плоскую поверхность. Высушите их бумажными полотенцами или чистым кухонным полотенцем.

Всем приятного аппетита!