**Как и чем правильно мыть овощи и фрукты, чтобы не заболеть**

**Общие правила мытья овощей и фруктов**

Чтобы смыть грязь и пыль с овощей и фруктов, обычно бывает достаточно споласкивания под струей проточной воды.
Но вот в случае, если на продукте присутствуют также вредные микроорганизмы, пестициды, следы обработки для хранения (воск и парафин) или вовсе «термоядерной» химии, использующейся для защиты растений, простой водой не обойтись. Здесь нужна более тяжелая артиллерия.

**Прежде всего, поговорим об общих правилах обработки купленных (сорванных, выкопанных) овощей и фруктов.**

* **Если вы уверены в чистоте овощей и фруктов, поскольку привезли их с собственного огорода, то можно обойтись проточной водо**й. Для купленных же (особенно импортных) – правила другие. **Прежде всего, избавляемся от восков и парафина. Для этого моем фрукты-овощи в воде отдельной щеточкой, а после споласкиваем под краном.**
* **Если фрукты-овощи куплены детишкам, сначала замачиваем будущий салат или десерт в холодной воде**(заодно избавимся от доли вредных веществ внутри плодов, если они там имеются), **а потом споласкиваем обычным методом и срезаем кожицу.** Конечно, для домашних яблок этот «фокус» будет лишним, а вот для импортных глянцевых – очень рекомендуется.
* Если вы фрукты-овощи помыли, то ешьте их сразу или пускайте на варенья, салаты и пр**. Не следует долго хранить их после мытья.** Во-первых, они быстро портятся, а во-вторых, теряют витамины и прочие полезные вещества.
* **При очистке применяйте приборы исключительно из нержавеющей стали.**
* **При наличии желтых пятен на овощах (кабачки, огурцы или картошка) избавляйтесь от них сразу и без раздумий.**Такие пятна – признак избытка нитратов. Снизить уровень нитратов можно путем замачивания на сутки картофеля или морковки в подсоленной воде. Но вместе с нитратами вы избавитесь также и от витаминов.
* **Фрукты и овощи, приготовленные для питания малышей, рекомендуется мыть не проточной, а дистиллированной водой.**
* **Категорически запрещено использовать для фруктов-овощей средство для посуды или обычное мыло.**Химические компоненты могут попасть под кожицу плодов и стать причиной отравления.

**Средства для мытья овощей и фруктов – магазинные и домашние**

**Кто бы ни советовал вам использовать хозяйственное мыло — или же любое средство для мытья посуды — для обработки овощей и фруктов**, подтверждая эффективность классическим «ну видишь – со мной же ничего не случилось», — **не слушайте!** Категорический запрет на данные средства при мытье плодов! До конца они не выполаскиваются (даже, если это детское «ЭКО-средство»), и компоненты средства отправляются вместе с фруктами-овощами прямиком к вам в организм.

**Какие же средства использовать, если «просто сполоснуть» не подошло?**

**Домашние средства:**

* **Лимонный сок + сода**. Для «чистящего средства» смешиваем в стакане воды ложку соды и ложку лимонного сока. Далее выливаем раствор в чистую бутылку с распылителем, брызгаем на плоды, ждем 2-3 минуты и споласкиваем обычным способом. После применения прячем средство в холодильник.
* [**Уксус**](https://econet.ru/articles/tagged?tag=%D1%83%D0%BA%D1%81%D1%83%D1%81). Средство берем пополам с обычной водой, размешиваем, моем в растворе плоды и споласкиваем под струей из-под крана. Поможет в удалении воска и обеззараживании.
* [**Соль**](https://econet.ru/articles/tagged?tag=%D1%81%D0%BE%D0%BB%D1%8C). На 1 л воды – 4 ст/л обычной соли.
* **Перекись водорода**. С его помощью вы не только очистите плод, но и обеззаразите. Используется средство просто: на емкость с водой – 1 ст/л препарата.

**Как надо мыть различные овощи – инструкция для хозяйки**

**Каждому овощу – свой метод обработки!**

Например…

* **Белокочанная капуста.**Как правило, ее даже не моют. С нее просто удаляют 2-3 слоя листьев (до чистых и свежих), а после вырезают кочерыжку. Это лет 20-25 назад дети считали капустные кочерыжки лакомством и ждали, пока мама начнет «разделывать» капусту. Сегодня кочерыжка – однозначный источник нитратов (именно в ней они и собираются).
* **Цветная капуста.** На этом овоще зачищаем ножом (либо овощной теркой) все потемневшие участки, а затем разбираем на соцветия и опускаем на 10 минут в подсоленную воду, чтобы все червячки, которые обожают цветную капусту, вспыли на поверхность.
* **Кольраби** споласкиваем и освобождаем от ее кожицы.
* **Артишоки**. С этих овощей сначала срезают стебель, потом удаляют все поврежденные листья, и только после этого промывают в проточной воде, откладывая для приготовления обеда корзинки и основания артишоковых листьев (прим. – остальное не едят).
* **Корнеплоды**(прим. – хрен и редиска, морковка и картофель, свекла и пр.) сначала замачиваем в теплой воде и после счищаем землю щеткой. Далее – промываем в теплой и затем в холодной воде, а потом уже снимаем кожуру.
* У **кукурузы**сначала снимаем листья, а после этого промываем под краном.
* **Огурцы и помидоры**(а также стручковые овощи, баклажаны, перцы и патиссоны) ненадолго замачиваем в холодной воде (если есть подозрение на нитраты – можно в подсоленной), потом промываем под краном.
* **Спаржу**обычно чистят в широкой миске и острым ножом, начиная от головки овоща – и по его основанию. Сразу после чистки – тщательно промываем под краном.

**Правильное мытье фруктов и ягод**

Даже если вы лично срывали фрукты с деревьев — это не значит, что их можно лопать, просто потерев об рубашку.

К фруктам подход не менее особый, чем к овощам.

* **Цитрусовые**. Обычно они продаются блестящими от воска и прочих веществ. И даже после мытья остаются немного липкими. Поэтому сначала следует ошпарить лимон (апельсин и пр.) кипятком из чайника, а потом уже сполоснуть под краном.
* Что касается **ананасов**, их моют вместе с листьями под краном – холодной водой. Далее дают самостоятельно обсохнуть.
* **Дыни и арбузы, тыквы и кабачки** моем домашним средством в ванной (или раковине) со щеткой.
* **Гранаты, груши с яблоками, абрикосы с персиками и сливы** ненадолго замачиваем в холодную воду и обычным методом промываем под краном.
* **Виноград**рекомендуется положить под водопроводный душ в миске или дуршлаге и, разделяя на гроздья, промывать.
* Для **сухофруктов**обязательно замачивание. Но сначала – душ кипятком.
* **Ягоды**, как и виноград, складываем в дуршлаг в 1 слой (не наваливаем большой кучей!) и оставляем под «душем» на 4-5 минут. Если есть сомнения в чистоте ягод (например, клубника с землей на кожице или слишком липкая черешня), то дуршлаг с ними опускаем в горячую воду, потом в очень холодную, потом снова в горячую и снова в холодную. Этого будет достаточно.

**Как мыть зелень – петрушку, зеленый лук, укроп и т.д.?**

**Согласно мнению паразитологов, опасной может быть любая зелень.**Включая ту, что выращена заботливыми собственными руками на грядке личного огорода. Некачественно промытая зелень – практически «русская рулетка». Может, повезет, а может, и нет.

**Чтобы остаться живым и здоровым, помните правила мытья зелени:**

* Удаляем корни, нижнюю часть стеблей (прим. – в них оседают нитраты) и подгнившие части.
* Тщательно смываем видимую грязь под краном.
* А теперь замачиваем зелень в соленой воде (на 1 л – 1 ст/л соли) на 15 минут. Вся грязь осядет на дне посуды.
* Далее не сливаем воду (!), а аккуратно вытаскиваем зелень и перекладываем в дуршлаг. После чего снова споласкиваем (тщательно!) и только потом нарезаем в салат.

**Что еще нужно помнить?**

**1. Основная опасность прячется между листьями и на участках соединения стебля с ветками** (например, яйца гельминтов или остатки земли с удобрениями).

**2. Салатный сельдерей**можно замочить в холодн/воде на полтора часа и потом уже сполоснуть.

3. Крапиву сначала опускаем на 2-3 минуты в кипяток, а потом охлаждаем под струей проточной воды.

**4. Зеленый салат промываем особо тщательно**(по статистике им «травятся» чаще всего). Рекомендуется отделять каждый лист, отрывать часть его основания и после особо тщательно промывать с 2-х сторон, пока не исчезнет ощущение «скользкости» — то есть, до скрипа.