

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



## СПЕЛЫЕ, КАЧЕСТВЕННЫЕ ПЛОДЫ



- 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.
- Окраска не однородная, есть зеленоватые пятна, кончик ягод белый (признаки неполной зрелости).

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ КЛУБНИКИ



## 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.

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

Лучший способ сохранить питательные и вкусовые качества – заморозить ягоды небольшими порциями (по 150–200 грамм), т.к. повторной заморозке клубника не подлежит.

При изготовлении варенья, джема вкус ягод изменяется, большая часть витаминов теряется.



## КАК МЫТЬ КЛУБНИКУ

- Мыть ягоды надо непосредственно перед употреблением. 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.



- Замачивать ягоды на длительное время не рекомендуется, в результате они теряют вкус и аромат, быстрее портятся.

## РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



### ГДЕ ПОКУПАТЬ

- Покупайте черешню только в местах, где проводится регулярный контроль качества ягод

### НЕ ДЕГУСТИРУЙТЕ НЕМЫТЫЕ ЯГОДЫ!

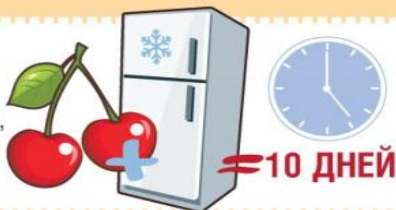


### КАКИЕ ЯГОДЫ ВЫБИРАТЬ

- У хорошей черешни кожица чистая, гладкая, с глянцевым блеском, без вмятин и трещин. Матовая поверхность, отсутствие отблеска, говорит о том, что ягода сорвана давно.
- Мякоть качественной ягоды плотная, упругая. Если черешня наощупь мягкая, скорее всего, она перезрела, или начала портиться.
- **ПЛОДОНОЖКА ДОЛЖНА БЫТЬ!** Если ее нет, то в месте ее прикрепления к ягоде образуются входные ворота для попадания грязи и микробов. Плодоножка свежей ягоды эластичная, зеленого цвета. Сухая, потемневшая плодоножка бывает у долго хранившихся ягод.
- Вкус зависит от сорта и окраски ягод.
- Самые вкусные ягоды доступны только в разгар сезона (с конца июня до середины июля).

### ХРАНЕНИЕ

Хранить надо отдельно от фруктов, выделяющих этилен – яблок, бананов.



≈ 10 ДНЕЙ

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ ЧЕРЕШНИ



### ВСЕМ ЛИ ПОЛЕЗНА ЧЕРЕШНЯ?

#### Плюсы

Низкокалорийный продукт – 50-56 ккал. Содержит витамин С, калий, магний, фосфор, железо, клетчатку. В красных и бордовых сортах ягод больше витамина А и железа, в розовых – витамина С, белые – реже вызывают аллергию.

#### Минусы

В течение одного приема большого количества черешни (более 300-400 грамм) может стать причиной диареи. Сладкие сорта противопоказаны при диабете. Ярко окрашенные плоды не стоит употреблять тем, кто страдает аллергией.



### КАК МЫТЬ ЧЕРЕШНЮ

Во время мытья с ягод смываются не только видимые загрязнения, но и ядохимикаты, оставшиеся от опрыскивания деревьев.

- Насыпьте черешню в дуршлаг. Промойте ягоды под струей проточной воды, выбирая рукой мусор.
- Для промывания используйте только холодную воду, нет смысла ошпаривать ягоды кипятком или использовать мыло
- Промойте ягоды под струей чистой проточной воды. Подождите минуту, пока стечет вода.
- После мытья тщательно просушите черешню



Если перед мытьем хвостик ягоды был удален, съесть ее надо особенно быстро, ягоды, вымытые вместе с черешком могут храниться дольше, даже при комнатной температуре.



РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

## ГРИБЫ. РЕКОМЕНДАЦИИ И СОВЕТЫ



### ПОЧЕМУ ВОЗМОЖНЫ ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ?

- Сбор незнакомых или ложных грибов, в местах, где они накапливают соли тяжелых металлов, ядохимикаты – около дорог, в городских парках
- Токсичным может быть и съедобный гриб в засушливый период года или если место сбора было обработано пестицидами или ядохимикатами
- Незнание, как правильно приготовить грибы. В грибах много грибной клетчатки – хитина, который не только не переваривается, но и затрудняет доступ к перевариваемым веществам пищеварительным сокам

Ежегодно в Российской Федерации регистрируется порядка одной тысячи пострадавших от отравления грибами, около 30 случаев заканчивается летальными исходами



### ПРАВИЛА ГРИБНИКА НЕ ЗНАЕШЬ – НЕ БЕРИ!

- Собирайте грибы вдали от дорог в экологически чистых районах
- Собирайте грибы в плетёные корзины – дольше будут свежими
- Срезайте гриб с целой ножкой
- Грибы необходимо подвергнуть кулинарной обработке в день сбора

#### НЕЛЬЗЯ

- Собирать грибы в вёдра, полиэтиленовые пакеты или мешки – это приводит к быстрой порче грибов
- Собирать переросшие, червивые и неизвестные грибы
- Пробовать грибы во время сбора
- Мариновать или солить грибы в оцинкованной посуде и глиняной глазурованной посуде
- Хранить грибы в тепле — это скоропортящийся продукт

### СОВЕТЫ ПОКУПАТЕЛЯМ

1. Не рекомендуется покупать свежие или сушёные грибы в местах стихийной торговли
2. Не покупайте грибные консервы, приготовленные в домашних условиях
3. На рынках и ярмарках к продаже грибы непромышленного производства допускаются только после проведения экспертизы контроля качества
4. Не покупайте грибы, если нарушена целостность упаковки или вообще отсутствует информация о товаре

### ЗАГОТОВКА ГРИБОВ

Из большой группы съедобных грибов только белый гриб, груздь настоящий, рыжик обыкновенный можно использовать для приготовления без предварительного отваривания



#### СОВЕТ

Грибы рекомендуется предварительно отварить в течении 10 минут. Далее слить отвар и промыть. После этого готовим их как обычно



Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)



РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

## ОВОЩИ И ФРУКТЫ. РЕКОМЕНДАЦИИ

### ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

- Покупать плодоовощную 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 избавиться 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 гроздь 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: мятые, 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 избавиться от остатков земли и песка, лучше замочить на 5-10 минут в прохладной воде, а затем ополоснуть проточной водой.

Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)