

## **Правила обработки овощей и фруктов**

*Чтобы уменьшить потери драгоценных витаминов, чистить и мыть овощи надо быстро. Поэтому вымытые плоды и овощи надо немедленно очистить, измельчить и пустить в дальнейшую переработку.*

*Чтобы не потерять полезные вещества, при чистке нужно пользоваться ножом из нержавеющей стали.*

*Если под кожурой у огурцов, или картофеля обнаружите желтые пятна, лучше не употреблять их в пищу. В них очень много нитратов. Количество нитратов можно снизить, если морковь и картофель после тщательного мытья положить на сутки в соленую воду.*

### *Как мыть овощи и фрукты*

*При мойке применяют обычные дуршлага. Общие правила: чтобы случайно не полакомиться восками и парафинами, которыми покрыты импортные овощи-фрукты, надо тщательно мыть плоды, желательно в мыльной воде.*

*Все цитрусовые необходимо предварительно ошпарить кипятком, чтобы избавиться от поверхностных консервантов, а затем промыть холодной проточной водой.*

*Вместо мыла можно использовать специальные моющие средства, предназначенные для удаления вредных веществ с поверхности фруктов и овощей. Такие препараты широко распространены за рубежом. У нас же они появились не так давно.*