

Рекомендации по выбору клубники

Каждый год первые летние месяцы радуют нас приходом сезона клубники. Хотя сейчас самые разнообразные ягоды присутствуют в продаже практически круглый год, с особым нетерпением большинство людей ждут появления в продаже ягод «с грядки», выращенных на территории России.

Роспотребнадзор напоминает, как выбрать вкусную клубнику:

Спелые, качественные плоды можно определить по следующим признакам:

- 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, либо- отсутствуют (такие ягоды были собраны давно, либо неправильно);
- окраска не однородная, есть зеленоватые пятна, кончик ягод белый (признаки неполной зрелости).

Определить сладость клубники можно, обратив внимание на черенок ягоды. Если между зелеными листиками и ягодой есть расстояние, то клубника будет сладкой. Если листики плотно прилегают к ягоде, то она скорее всего будет кислить.

У клубники короткий срок хранения, это нежная и быстропортящаяся ягода. Покупайте ровно столько, сколько вы готовы съесть за следующие несколько дней.

Если вы хотите сохранить клубнику на более длительный срок, заморозьте ее в герметичном пакете или емкости для заморозки продуктов.

Клубника справедливо признана одной из самых вкусных и ароматных ягод, но, полезные свойства ягоды обычно несправедливо обделены вниманием. Клубника содержит в себе сбалансированное сочетание витаминов и минеральных веществ. Употребление всего пяти ягод компенсирует дневную потребность организма человека в витамине С. Фолиевой кислоты в клубнике больше, чем в винограде и малине. Также, в

ягодах содержится значительное количество йода. Кроме того, клубнику можно рассматривать как полноценный источник клетчатки, сахарозы и фруктозы. Причем, фруктозы в ней гораздо больше, чем сахарозы, поэтому, клубника особенно рекомендуется людям, страдающим сахарным диабетом, правда, в ограниченном количестве. Калорийность клубники тоже очень мала, и не превышает 36 ккал. Этого не хватит для отложения наращивания жировой прослойки, а вот для пополнения энергии организма будет вполне достаточно.

Как мыть клубнику.

Очень важно тщательно промыть ягоды перед употреблением. Плоды спелой клубники в подавляющем большинстве случаев, бывают загрязнены землей. Употребление невымытых, или небрежно вымытых ягод может привести к заражению кишечными инфекциями, паразитарными инфекциями.

Мыть ягоды надо непосредственно перед употреблением, если вы не планируете употребить ягоды в день приобретения, уберите их в холодильник без предварительного мытья. 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.

Можно вымыть ягоды с использованием слабого уксусного раствора, приготовить который можно, добавив в воду немного виноградного или яблочного уксуса (столовая ложка на литр), или специального средства для мытья фруктов и овощей. Ягоды поместить в емкость с приготовленным раствором на 3-5 минут, затем тщательно ополоснуть под струей проточной воды. Такой способ обработки ягод предотвращает порчу и увеличивает срок их хранения в холодильнике.

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

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. Комплекс органических кислот (щавелевая, салициловая), при контакте со слизистой оболочкой желудка усиливает ее раздражение, что может способствовать обострению гастрита,

гастродуоденита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Если обострения нет, то в небольших количествах (150-200 грамм в день) можно есть клубнику.

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

Употребление ягод натошак может оказать раздражающее воздействие на желудок, лучше есть их в качестве десерта, после основного приема пищи. Однако, если смешать клубнику с йогуртом, сливками или сметаной выраженность отрицательного воздействия снизится.

Непродолжительный сезон клубники можно продлить, заготовив ягоды впрок. Лучший способ сохранить питательные и вкусовые качества – заморозить ягоды небольшими порциями (по 150-200 грамм), т.к. повторной заморозке клубника, а не подлежит. А вот во время термической обработки, при изготовлении варенья, джема вкус ягод значительно изменяется, большая часть витаминов теряется.