**Как мыть овощи и фрукты правильно**

Мыть нужно все фрукты! В том числе бананы, гранаты, арбузы, дыни и прочие. При перевозке на них скапливается множество микробов. Даже если они не видны, они все равно есть. И даже если вы не собираетесь есть кожуру, то микробы попадут в ваш организм через руки.

• Для всех видов овощей и фруктов: предварительно перед тщательным мытьем замочить плоды в холодной воде на 15 минут. Воду лучше периодически менять. Таким образом грязь, засевшая глубоко в порах, размокнет, и ее легче будет смыть.

• Корнеплоды (морковь, редис, репа) нужно мыть щеткой. А у моркови потом еще и соскоблить верхний слой.

• Помидоры и огурцы, перец нужно также мыть щеткой, но очень аккуратно, чтобы не повредить кожицу.

• Зелень, после 15-минутной «ванны» в холодной воде, нужно хорошо промыть в проточной воде, а затем положить в крепкий соляной раствор на какое-то время. Затем еще раз промыть. Многие микробы не погибают даже от кипятка, а соли боятся.

• Клубнику, после замачивания в холодной воде, нужно обдать кипятком, а потом сразу же положить в холодную воду. Не бойтесь, она не размякнет.

• Красивые и блестящие, натертые воском магазинные яблоки, лимоны и другие фрукты нужно мыть не просто щеткой, а с мылом! Только так смоется воск с поверхности. А он содержит несъедобные вещества, которым совсем не нужно попадать в детский организм.

• «Мохнатые» фрукты (киви, абрикосы, персики) нужно мыть щеткой. Даже если кожуру вы есть не будете.

• Сухофрукты, купленные на развес, необходимо мыть. Исключение может быть только для сухофруктов в герметичной упаковке, и только если их внешний вид не оставляет сомнений в добросовестности производителя: матовые, чистые, в упаковке не присутствует песок или другие примеси. Промойте их холодной водой под краном, положите в сито или дуршлаг и быстро обдайте кипятком. Это поможет избавиться от консервантов, которые производители часто добавляют в сухофрукты. Натуральные сухофрукты, без консервантов, следует подольше подержать в горячей воде, чтобы отошли песок и другие естественные посторонние примеси.

• У белокочанной капусты удаляют верхние листья, загрязненные, повядшие и пораженные вредителями, добираясь до чистых и свежих (не менее, чем до третьего листа!). Кочерыжку рекомендуется удалять и выбрасывать, так как она является источником нитратов.

• Прежде чем мыть цветную капусту, ее соцветия нужно очистить от потемневших мест ножом или теркой. В цветной капусте могут быть мелкие жучки. Чтобы от них избавиться, нужно подержать соцветия либо в крепком соленом растворе 5-10 минут, либо полчаса в воде с добавлением уксуса из расчета 1 столовая ложка на 1 л воды.