



ПАМ'ЯТКА

Як з'їсти ранні овочі і не отруїтися:



Секрети вибору свіжої городини:

- Овочі мають бути сухими і мати абсолютно свіжий вигляд (не зморщені)
- На овочах не повинно бути жодних пошкоджень, а також вм'ятин, вони мають бути абсолютно цілими. Приміром, якщо на редисці є тріщини, які зарубцювалися, - це свідчить, що її надмірно зволожували. Якщо ж тріщини свіжі, купувати такий овоч не варто, тому що він швидко згниє.
- Зелені корінці помідорів підкажуть, що овоч свіжий. Сухі ж будуть свідчити, що томати вже давненько перебувають на прилавку.
- Перш, ніж купувати огірки, їх варто уважно роздивитися: якщо вони пружні на дотик, а квіточка трохи зів'яла, - свіжі. Прим'ятий та м'який на дотик огірок «натякає» на те, що він не користується попитом у покупців. До речі, такий овоч не буде смачним.
- Вибираючи свіжий салат, пам'ятайте, що листя цього овоча не повинне мати гнилих вкраплень.

Основні правила безпечного споживання ранньої городини:

- Перед споживанням овочі необхідно вимити під проточною водою (не просто сполоснути, а саме добре вимити)
- Цікаво, що кожен овоч потребує особливого «ставлення» до себе: наприклад, у боротьбі з нітратами, які містяться в зелені, допоможе вимочування в холодній воді протягом двох годин.
- Для «знешкодження» огірків та редьки, не зайвим буде обрізати їх кінчики.
- З огірків і кабачків бажано також зчищати шкірку – саме в ній накопичується більша кількість нітратів.
- Перед тим, як нарізати овочі для салату, потрібно позрізати всі тріщини й зіпсовані місця.
- Для приготування салату рекомендують брати лише верхівки зелені, стебла краще зрізати.
- В салат варто додати столову ложку лимонної кислоти, котра заблокує перетворення в організмі людини безпечних нітросполук на небезпечні під впливом нітробактерій, які містяться в овочах.
- Залишки зелені не варто зберігати в холодильнику, адже нітрати перетворюються в нітрити, які ще небезпечніші для людини та можуть спровокувати токсичне отруєння.
- Зменшити вміст нітратів приблизно на 80%, допоможе відварювання овочів. Умови і термін зберігання почищених овочів: при кімнатній температурі – 4-5 годин, свіжо вичавлений сік зберігають не довше 1-2 годин.

**Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Вінницької області спільно з Департаментом цивільного захисту
облдержадміністрації**