Как выбрать вкусную и качественную клубнику?

Сезон ягод в самом разгаре, а значит горожане с завидной регулярностью начинают покупать ягоды у местных садоводов-огородников и в супермаркетах. Но как не наткнуться на некачественный товар? МЕДИНФО 72 предлагает разобраться с этим вопросом прямо сейчас!

Клубника – царица ягод, любимое летнее лакомство взрослых и детей. Найти тех, кто смог отказаться от нее, было бы довольно сложно. Но мы и не будем! Вместо этого предлагаем изучить рекомендации Роспотребнадзора по Тюменской области и уже с этими знаниями отправляться на поиски самой вкусной и свежей ягоды.

Клубника должна быть однородного и насыщенного красного цвета, упругой, сухой, без вмятин и гниения. Листья зеленые, не плотно прилегают к самой ягоде – это признак того, что клубника окажется сладкой и дозревшей. И, конечно, немаловажный признак качества и зрелости – наличие аромата.

Соответственно, ягоды с противоположными признаками стоит обходить стороной. Если ягоды мятые, влажные, неоднородного цвета – гниение уже началось, а значит, пользы от лакомства совсем не будет.

Кстати, клубникой не стоит запасаться впрок – покупать нужно только такое количество, которое вы сможете употребить в течение ближайших 48 часов. Срок хранения у свежесобранной ягоды короткий, об этом необходимо всегда помнить. Но, конечно, если вы планируете сделать заготовки – замораживать ее можно в герметичном пакете контейнере, лучше небольшими порциями, чтобы не подвергать повторной заморозке.

Конечно, все мы любим клубнику за ее вкус, аромат и стойкие ассоциации с летним сезоном. Наверняка для многих будет сюрпризом, что всего 5 ягод равноценны суточной потребности человека в витамине С! А еще в ней содержится сбалансированное сочетание витаминов и минеральных веществ. Фолиевая кислота, йод, клетчатка, сахароза и фруктоза – всем этим богата клубника. Причем даже людям, страдающим сахарным диабетом, царица ягод в умеренных количествах не нанесет вред – фруктозы в ней гораздо больше, чем сахарозы.

А вот людям, имеющим проблемы с желудочно-кишечным трактом, не рекомендуется употреблять клубнику – в ней большое содержание щавелевой и салициловой кислоты, что может негативно сказаться на самочувствии.

Во избежание всевозможных инфекций клубнику обязательно нужно тщательно промывать. Удаляем листки, моем под проточной водой – наслаждаемся.

Желаем вам легкого выбора и приятного аппетита!