Клубника клубнике рознь: выбираем самую вкусную и полезную

С наступлением летнего сезона горожане все чаще хотят полакомиться свежими ягодами, но не всегда понимают, как сделать правильный выбор.

Магазины и рынки предлагают широкий ассортимент клубники, а МЕДИНФО 72 подскажет вам, как выбрать самую лучшую.

Клубника – ягода незаменимая! Она не только очень вкусная, но и полезная, ведь в ней идеально сбалансированы витамины и минеральные вещества. Однако переедать не стоит, даже если вы не страдаете аллергией.

Сейчас на улице можно встретить много продавцов клубники. Но едва ли у них найдутся сертификаты на продукцию, поэтому стоит быть особенно аккуратными и стараться приобретать лакомство на рынках и в магазинах.

Первым делом обратите внимание на внешний вид клубники. Роспотребнадзор не рекомендует покупать продукцию, если ягоды влажные, мягкие, покрыты пятнами, не пахнут, частично зеленые.

Спелые и неиспорченные плоды можно определить по следующим признакам:
- ягоды сухие, без признаков гниения.
– цвет однородный, насыщенный.
– листики «чашечки» без признаков увядания.
– поверхность ягод упругая, блестящая, гладкая, без вмятин и повреждений.
– аромат насыщенный, ягодный.

Существует простой способ определить, насколько сладкой окажется клубника. Просто посмотрите на черенок: если между зелеными листиками и ягодой есть расстояние, то клубника будет сладкой. Если листики плотно прилегают к ягоде, то она, скорее всего, будет кислить.

Не забывайте, что любые фрукты и ягоды перед едой нужно тщательно промывать. После покупки подержите ягоды под струей чистой проточной воды, уберите лишнюю влагу полотенцем. Если знаете, что в ближайшие дни не съедите все ягоды, то заморозьте оставшуюся часть небольшими порциями по 150-200 грамм.

Клубника хороша еще и тем, что идеально сочетается с другими фруктами и ягодами, из нее можно делать смузи, десерты и даже маски для домашнего ухода. Предлагаем несколько

простых рецептов.

Клубнично-банановый смузи

Ингредиенты: ягоды – 100 г, банан – 1 шт., молоко или йогурт – 200 мл, жидкий мед – 1 ст. л., кубики льда – 5 шт. Очистите и помойте фрукты, поместите в блендер и взбейте до однородности. Подавать в бокалах с кусочками льда.

Маски для лица из свежей клубники

Для воспаленной кожи: 2 ст. л. свежих размятых ягод клубники тщательно растереть с 1 ст. л. творога. Толстым слоем нанести на лицо, подержать 15-20 минут, затем смыть прохладной водой.

Для сухой кожи: 1 яичный желток размешать с 1 ст. л. сока, отжатого из клубники. Если кожа склонна к шелушениям, можно добавить 1 ч. л. оливкового или подсолнечного масла. Нанести полученную смесь на лицо на 15-20 минут, затем смыть теплой водой.

Для жирной кожи: Взбить в пену 1 яичный белок, затем размешать его с 1 ст. л. свежей клубничной кашицы и с 1 ст. л. пшеничной муки. Нанести массу на кожу лица, оставить на 15 минут, смыть водой.

Надеемся, эти советы по выбору клубники и рецепты по ее применению вам помогут насладиться этой вкусной ягодой сполна!