Рекомендации по выбору клубники и черешни

Первые ягоды на наших прилавках – это клубника и черешня. Но стоят они недешево, поэтому очень обидно принести ягоды домой и разочароваться в покупке.

Важно! Не стоит покупать ягоды в местах несанкционированной торговли, с рук, у частных лиц. Обращайте внимание на внешний вид и запах фруктов и ягод. При покупке ягод Вы имеете право попросить у продавца декларацию о соответствии, в которой должно быть указано, где она выращена и из какой страны привезена.

Выбираем клубнику: прежде всего ягода должна быть сухой. Цвет ярко-красный, вид - гладкий, упругий и блестящий. У ягод обязательно должны быть свежие зеленые хвостики. Не спешите их обрывать — это запускает процесс разрушения витамина С.

Клубника богата витаминами группы C и В, содержит фолиевую кислоту, железо, медь, йод, цинк, так что эту ягоду можно рекомендовать и детям, и взрослым. Исключение составляют люди с аллергией и заболеваниями желудочно-кишечного тракта во время обострения болезни (язвенная болезнь, гастрит).

Несвежая клубника оставляет пятна сока на посуде и таре, в которой ее продают. Ягоды с гнилыми бочками продавец постарается замаскировать. Поэтому настаивайте, чтобы клубнику в лотки или корзинки накладывали прямо при Вас.

А вот то, что настоящая клубника мелкая, а та, что покрупнее выращена с помощью химикатов - миф. Сортов этой ягоды великое множество и она может быть самых разных размеров и оттенков цвета.

Аромат клубники ни с чем не перепутаешь. Если ягода ничем не пахнет — пресной она будет и на вкус. Клубника плохо хранится и быстро портится, поэтому нет смысла брать ее впрок. Но если ягоде предстоит полежать — ни в коем случае ее не мойте, так она моментально пустит сок и превратится в кашу.

Выбираем черешню: ягоды должны быть сухими, плотными, глянцевыми. Не слишком твердыми, но и не мягкими. Чем темнее ягоды — тем насыщеннее вкус и больше полезных и питательных веществ в них содержится.

Черешня содержит витамин Е, антиоксиданты, медь, аскорбиновую кислоту и витамин Р. Она укрепляет стенки кровеносных сосудов, а врачи часто называют ее эликсиром молодости.

У черешни практически нет противопоказаний, ее не рекомендуют только аллергикам и людям с непроходимостью кишечника. Но переедать ее не стоит, так как она может вызвать вздутие живота. Как у клубники хвостики, так у черешни, показатель ее зрелости и качества – это плодоножка. Она должная быть зеленой и упругой. Сухие плодоножки подскажут, что черешня долго хранилась или перезрела. А вмятины и мягкие места указывают, что условия хранения не соблюдались.

Обязательно понюхайте черешню перед покупкой - у нее не должно быть запаха брожения. Откажитесь от покупки, если в ящике видите много подгнивших ягод. Даже отобранная из такой тары черешня быстро испортится.

Перед тем, как предложить ее близким, черешню нужно тщательно промыть. Иногда ягоду рекомендуют замочить в подсоленной воде. Чем дольше хранят черешню, тем выше в ней уровень витамина С. Пик витамина в ягоде достигается на третьи сутки хранения в холодильнике, а если вы хотите полакомиться ягодами зимой, то ее можно заморозить.

Чистопольский территориальный орган Госалкогольинспекции Республики Татарстан