

Роспотребнадзор напоминает, как правильно мыть продукты перед приготовлением и употреблением в пищу. Соблюдение простых правил поможет избежать неприятных последствий и снизит риск различных заболеваний.

Фрукты и овощи обязательно нужно мыть под проточной водой, причем не только те, на которых есть видимые частицы грязи. Мыть необходимо даже те овощи и фрукты, кожура которых несъедобная, например, бананы, мандарины. Помните, когда вы чистите невымытый фрукт, существует риск перенести бактерии с кожуры на съедобную часть.

Промывать рис и другие крупы, нужно, чтобы удалить с зёрен лишний крахмал, пыль, шелуху, и других загрязнения. Оптимально промывать крупу в большой кастрюле или миске. Сначала нужно залить продукт водой и перемешать, затем аккуратно слить воду, и повторить процедуру 2-3 раза.

Сырую рыбу, также, как и мясо, при достаточной термической обработке, мыть не обязательно. При этом моллюсков рекомендовано промыть, поскольку в таких продуктах часто встречается песок, осколки раковин.

Все бактерии с красного мяса смыть невозможно. Ведь некоторые из них находятся глубоко в мышечных волокнах. Принцип тот же, что с птицей и рыбой. Самый надёжный способ убить все бактерии в мясе – достаточная термическая обработка, то есть блюда из мяса надо готовить тщательно, так, чтобы температура внутри продукта была не ниже 85 градусов.

В одном из исследований изучались поверхности и продукты дома у людей, которые мыли сырую птицу перед приготовлением. В 60% в раковине были обнаружены бактерии, а в 26% бактерий были обнаружены на вымытой после этого зелени для салата.

Водопроводная вода, которой вы промываете птицу, недостаточно горячая, чтобы убить микроорганизмы, это действие только перераспределит вредные бактерии на кухонных поверхностях. При этом во время приготовления других продуктов на тех же поверхностях может произойти перекрёстное заражение, которое может вызвать кишечные инфекции.

Петрушку, укроп, зелёный лук нужно промывать не только перед едой, но и перед тем, как отправить в холодильник. Важно смыть все остатки



Гигиена еды

Как правильно мыть пищевые продукты?

земли и грязи с листьев. Раковину перед мытьём овощей и зелени нужно вымыть с моющим средством, это особенно важно, если до этого там мыли сырое мясо или рыбу.

Некоторые производители свежих салатных смесей проводят тройную промывку листьев для удаления загрязнений. В таком случае, на упаковке

будет стоять особая отметка «готово к употреблению». Такие салаты достаточно чистые, но специалисты рекомендуют в домашних условиях перед употреблением промыть их еще раз проточной водой.

Природой устроено так, что яичная скорлупа имеет тонкий налёт, благодаря которому бактерии не

попадают в крошечные поры. На производстве яйца очищают таким образом, чтобы слой оставался неповреждённым. Усердное мытьё яиц в домашних условиях конечно удаляет загрязнения, но вместе с этим возможно и попадание бактерий внутрь яйца через микротрещины скорлупы. Всегда храните яйца в холо-

дильнике на отдельной полке, готовьте их тщательно, а непосредственно перед приготовлением яйца лучше вымыть.

С одной стороны, грибы – это продукт, который напрямую контактирует с почвой, с другой, грибы – это маленькие губки, которые впитывают воду и, возможно, вместе с ней и бактерии. Если на упаковке нет информации, о том, что грибы промыты, протрите приобретённые в магазине грибы чистой влажной тканью. Собранные самостоятельно грибы необходимо замочить в тёплой солёной воде на 30 минут, затем промыть чистой проточной водой до тех пор, пока не смоемся вся грязь.

Промывать макароны перед приготовлением, также, как и пельмени, вареники, не требуется.

Обратите внимание, что использовать для очищения овощей, фруктов и зелени мыло или средства для мытья посуды, не лучший выбор. Поверхностно-активные вещества (ПАВ), благодаря которым образуется обильная пена не предназначены для употребления внутрь. При этом важно не забывать, что перед приготовлением любых продуктов нужно тщательно вымыть руки с мылом.

Роспотребнадзор
России

Не уверен – не бери!

Как правильно собирать грибы?

Единственный верный путь уберечься от отравления – всегда придерживаться правила: никогда не употребляйте в пищу неизвестные грибы, прочно усвоить основные признаки ядовитых и несъедобных грибов. Необходимо иметь представление и о признаках отравления, о свойствах грибных ядов.

Наиболее опасны грибы, содержащие ядовитые вещества – это различные мухоморы и некоторые мелкие виды зонтиков. Ядовитые грибы этой группы неопытные грибники часто принимают за съедобные: бледные поганки – за зеленые сыроежки, зеленушки, серые рядовки, мухомор белый – за шампиньоны.

Самой ядовитой, смертельно опасной для человека является бледная поганка, от которой еще не найдено противоядия.

Надо помнить, что рядом с хорошими грибами часто растут грибы-двойники – ядовитые грибы, очень похожие на съедобные, которые могут вызвать серьезные, а иногда и смертельные отравления. К таким грибам-двойникам относятся ложные опята.

Лжеопенок очень часто растет на одном пне с летним. Поэтому при сборе опять надо быть внимательным. Отличить съедобные грибы от ложных можно по цвету пластинок. У летнего, осеннего и зимне-

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ГРИБЫ. РЕКОМЕНДАЦИИ И СОВЕТЫ

Ежегодно в Российской Федерации регистрируется порядка одной тысячи пострадавших от отравления грибами, около 30 случаев заканчивается летальными исходами

ПОЧЕМУ ВОЗМОЖНЫ ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ?

- Сбор незнакомых или ложных грибов, в местах, где они накапливают соли тяжелых металлов, ядохимикаты – около дорог, в городских парках
- Токсичным может быть и съедобный гриб в засушливый период года или если место сбора было обработано пестицидами или ядохимикатами
- Незнание, как правильно приготовить грибы. В грибах много грибной клетчатки – хитина, который не только не переваривается, но и затрудняет доступ к перевариваемым веществам пищеварительным сокам

ПРАВИЛА ГРИБНИКА НЕ ЗНАЕШЬ – НЕ БЕРИ!

- Собирайте грибы вдали от дорог в экологически чистых районах
- Собирайте грибы в плетёные корзины – дольше будут свежими
- Срезайте гриб с целой ножкой
- Грибы необходимо подвергнуть кулинарной обработке в день сбора

НЕЛЬЗЯ

- Собирать грибы в ведра, полиэтиленовые пакеты или мешки – это приводит к быстрой порче грибов
- Собирать переросшие, червивые и неизвестные грибы
- Пробовать грибы во время сбора
- Мариновать или солить грибы в оцинкованной посуде и глиняной глазурованной посуде
- Хранить грибы в тепле – это скоропортящийся продукт

СОВЕТЫ ПОКУПАТЕЛЯМ

- Не рекомендуется покупать свежие или сушёные грибы в местах стихийной торговли
- Не покупайте грибные консервы, приготовленные в домашних условиях
- На рынках и ярмарках к продаже грибы непромышленного производства допускаются только после проведения экспертизы контроля качества
- Не покупайте грибы, если нарушена целостность упаковки или вообще отсутствует информация о товаре

ЗАГОТОВКА ГРИБОВ

Из большой группы съедобных грибов только белый гриб, груздь настоящий, рыжик обыкновенный можно использовать для приготовления без предварительного отваривания

СОВЕТ

Грибы рекомендуется предварительно отварить в течение 10 минут. Далее слить отвар и промыть. После этого готовим их как обычно

го опенков пластинки всегда белые, кремовые и никогда не темнеют. У ложного опенка пластинки серно-желтые, у кирпично-красного – беловато-кремовые, быстро темнеют и становятся лилово-буроватыми или черновато-оливковыми.

Имеется двойник и у белого гриба – желчный гриб. Его легко отличить от белого: стоит разрезать ножом мякоть, как

она тут же розовеет. У белого гриба мякоть всегда белая, светлая сетка расположена по всей ножке. У желчного – верхняя часть ножки покрыта темной сеткой. Гриб очень горький на вкус.

Из большой группы съедобных грибов только белый гриб, груздь настоящий и рыжик обыкновенный являются условно съедобными грибами.

Только эти грибы можно использовать для приготовления грибных блюд без предварительного отваривания.

Собирайте только хорошо знакомые виды грибов. Собирайте грибы вдали от дорог, магистралей, вне населённых мест, в экологически чистых районах.

Собирайте грибы в плетёные корзины – так они дольше будут

свежими. Срезайте каждый гриб с целой ножкой. Не забывайте о том, что грибы – это белок, а любой белок очень быстро портится. Поэтому грибы необходимо подвергнуть кулинарной обработке в день сбора, предварительно рассортировав их по видам, если не готовите грибное ассорти или грибную икру.

Роспотребнадзор России