

МЫТЬ ИЛИ НЕ МЫТЬ? ГИГИЕНА ДЛЯ ПРОДУКТОВ

Каждый знает, что мытье продуктов перед приготовлением - залог здоровья. Но так ли это на самом деле? Или есть продукты, которые мыть не стоит? Разбираемся.

Фрукты и овощи

Все фрукты и овощи обязательно мыть под проточной водой, даже если визуально они кажутся чистыми. Это касается и плодов, кожура которых несъедобна, например бананы или мандарины. Ведь очищая фрукт, мы можем перенести бактерии с кожуры на съедобную часть.

Крупы

Рис и другие крупы промывают для удаления с зёрен лишнего крахмала, пыли, шелухи и других загрязнений. Лучше всего промывать крупу в большой кастрюле или миске. Сначала залить водой и перемешать, затем аккуратно слить воду и повторить процедуру 2-3 раза.

Мясо птицы

Достав из упаковки курицу, сразу хочется её промыть. Но надо ли это делать? Или безопаснее уничтожить бактерии термической обработкой? В одном исследовании изучались поверхности и продукты дома у людей, которые мыли сырую птицу перед приготовлением.

В 60% случаев бактерии были обнаружены в раковине, а в 26% – на вымытой после этого зелени для салата.

Мытье птицы под водопроводной водой не убивает микробы, а только перераспределяет их на кухонных поверхностях. Из-за этого увеличивается вероятность перекрёстного заражения других продуктов, многие из которых не проходят дальнейшую термическую обработку.

Красное мясо

Все микробы с красного мяса смыть невозможно. Ведь некоторые из них находятся глубоко в мышечных волокнах. Принцип тот же, что с птицей.

Самый надёжный способ убить все бактерии в мясе – достаточная термическая обработка.

Рыба и морепродукты

Сырую рыбу, как и мясо, при достаточной термической обработке мыть не обязательно. А вот моллюсков и креветки перед приготовлением лучше промыть, поскольку в таких продуктах часто встречается песок и осколки раковин.

Зелень

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

Для эффективного удаления всех загрязнений, лучше замочить зелень в холодной воде на 15 минут, а затем промыть под проточной водой 2-3 раза.

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

Готовая к употреблению зелень для салатов

Некоторые производители свежих салатных смесей проводят тройную промывку листьев для удаления загрязнений. В таком случае на упаковке будет стоять особая отметка «готово к употреблению». Такую зелень можно не мыть.

Яйца

Яичная скорлупа имеет тонкий налёт, благодаря которому микробы 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 попадание бактерий внутрь яйца через микротрещины скорлупы.

Всегда храните яйца в холодильнике на отдельной полке и готовьте их тщательно.

Грибы

Грибы напрямую контактирует с почвой, а еще они как маленькие губки: всасывают воду и содержащиеся в ней микробы.

Если на упаковке нет информации, о том, что грибы промыты, протрите их чистой влажной тканью.

Собранные самостоятельно грибы необходимо замочить в тёплой солёной воде на 30 минут, затем промыть чистой проточной водой, пока вся грязь не исчезнет.

Мытье продуктов не всегда необходимо. А использование для этих целей специальных поверхностно-активных веществ (ПАВ) - не лучшая идея. ПАВ, благодаря которым образуется обильная пена, могут остаться на поверхности продуктов.

Самое главное, что надо вымыть с мылом перед приготовлением любых продуктов — это руки.

Будьте здоровы.