

Памятка по выбору качественной клубники

Клубника – сочная, вкусная и полезная для здоровья человека ягода. Она содержит мало килокалорий. Также ягода имеет низкий гликемический индекс. Употребление спелой клубники способствует предотвращению накопления жиров в организме.

Лучше всего начинать покупку клубники в мае. Именно к этому времени созревает настоящая садовая ягода. Уже к концу весны спелая клубника появляется на прилавках продуктовых магазинов по всей стране.

Где покупать клубнику?

Рекомендуется приобретать клубнику на фермерских рынках, где у продавцов имеются необходимые документы для реализации доброкачественной плодово-овощной продукции. Покупатель вправе потребовать у продавца документы, подтверждающие качество и безопасность продукции. Не следует покупать фрукты и ягоды в местах несанкционированной торговли, на обочинах дорог и т.д.

При покупке ягод, в т.ч. клубники, необходимо обращать внимание на внешний вид (не допускается реализация битых, мятых, загнивших, перезревших и недозревших, поврежденных вредителями и болезнями экземпляров). Главное в клубнике - насыщенный сладкий аромат. Такая клубника будет спелой и вкусной. Если у ягод совсем нет запаха, они и на вкус будут пустыми и невкусными.

Перед употреблением всегда тщательно промывайте ягоды несколько раз под проточной водой. Это позволяет удалить с них землю, песок и частично микроорганизмы, которые находятся на поверхности плодов. Кроме того, правильное мытье поможет очистить продукт от различных ядохимикатов, которыми их могли опрыскивать в борьбе с болезнями и вредителями растений.