**Рекомендации по выбору клубники и черешни**

Первые летние месяцы радуют нас приходом сезона клубники и черешни. Но стоят они не дешево, поэтому очень обидно принести ягоды — и разочароваться в покупке.

**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 и пр.) В 100 г клубники содержится 36 ккал. Это самая низкокалорийная ягода хороша при диетах.

**Черешня**. В ней довольно высокое для ягод содержание витамина С (употребление 100 грамм ягод покрывает почти 20% суточной потребности). В значительных количествах содержится в черешне калий, магний, фосфор, железо. По содержанию клетчатки черешня превосходит даже персики и абрикосы. В красных и бордовых сортах ягод больше витамина А и железа, в розовых – витамина С. У черешни практически нет противопоказаний, ее не рекомендуют только аллергикам и людям с непроходимостью кишечника. Помимо прекрасного, любимого многими вкуса черешня отличается сбалансированным составом и невысокой калорийностью (50-56 ккал на 100 граммов). Особенно полезны эти ягоды людям, страдающим артериальной гипертензией, анемией, запорами, а также тем, кто следит за своим весом.

**Несколько советов при покупке**. При покупке в магазине, на рынке можете попросить документы, подтверждающие качество и безопасность (декларацию о соответствии) у продавца, в котором должно быть указано, где она выращена и из какой страны привезена.

**Как выбрать клубнику?** Спелые, качественные плоды можно определить по следующим признакам: ягоды сухие, без признаков гниения. Цвет однородный, насыщенный, поверхность ягод упругая, блестящая, гладкая, без вмятин и повреждений. Запах насыщенный, ягодный. Листики «чашечки», обрамляющие ягоду зеленые, без признаков увядания. Не спешите их обрывать — это запускает процесс разрушения витамина С. Определить сладость клубники можно, обратив внимание на черенок ягоды. Пятна на клубнике показывают, что ее выращивали с применением химикатов. Слишком темный цвет может говорить о том, что применяли селитру. Необработанная клубника оставляет пятна сока на посуде и таре, в которой ее продают. Не покупайте ягоды с гнилыми бочками. У клубники короткий срок хранения, это нежная и быстропортящаяся ягода. Покупайте ровно столько, сколько вы готовы съесть за следующие несколько дней. Если вы хотите сохранить клубнику на более длительный срок, заморозьте ее в герметичном пакете или емкости для заморозки продуктов.

Выбираем **черешню** также по плодоножке, она должна быть зеленой и эластичной. Если ее нет, то в месте ее прикрепления к ягоде образуются входные ворота для попадания грязи и микробов. Сухие плодоножки подскажут, что черешня долго хранилась или перезрела. У хорошей черешни кожица чистая, гладкая, с глянцевым блеском, без вмятин и трещин. Матовая поверхность, отсутствие отблеска, говорит о том, что ягода сорвана давно. Мякоть качественной ягоды плотная, упругая. Если черешня наощупь мягкая, скорее всего, она перезрела, или начала портиться. Вкус зависит от сорта и окраски ягод. Желтая и розовая черешня более нежная и водянистая, вкус у нее не ярко выражен, кисло-сладкий; темноокрашенные ягоды черешни отличаются более ярким насыщенным вкусом и сладостью. Самые вкусные ягоды доступны только в разгар сезона (с конца июня по середину июля), к тому же, в это время они максимально полезны. У ранних сортов черешни менее насыщенный вкус и сладость, под конец сезона чаще встречаются перезревшие, подгнившие ягоды.

**Как мыть ягоды?** Проявите предельное внимание к тщательному очищению ягод перед едой, и никогда не дегустируйте немытые ягоды на рынке. Употребление немытых, или небрежно вымытых ягод может привести к заражению кишечными и паразитарными инфекциями.

Ягоды, как и другие плоды, требуют тщательного мытья перед употреблением. Непосредственно перед мытьем следует отобрать все «лишние» ягоды: мятые, перезревшие, недозревшие, загнившие, поврежденные экземпляры. Для промывания клубники, черешни и других ягод рекомендуется следующее: выложить ягоды на дуршлаг в один слой и промывать под проточной водой 5 минут. Так с поверхности сойдет земля или пыль. Потом для ягод нужно устроить контрастные «ванны»: попеременно окунать дуршлаг в емкость с горячей (но не кипятком!) и холодной водой; 2-3 такие процедуры достаточно для удаления всех микробов.

Сезон клубники и черешни недолог, наслаждайтесь вкусными и полезными ягодами, обогащайте свой организм полезными витаминами и минералами.

Территориальный отдел Управление Роспотребнадзора

по Чувашской Республике- Чувашии в Батыревском районе