***Что нужно знать о сезонных фруктах и ягодах.***

 Летом и осенью хочется есть свежие фрукты и ягоды. Потребности нашего организма согласуются с законами природы: благодаря естественному созреванию сезонные плоды больше всего соответствуют нашим вкусовым ожиданиям.

 Расскажем, когда стоит покупать сезонные фрукты и ягоды и как хранить в домашних условиях то, что не получилось съесть сразу. Нужно понимать, где и как выращены

 Сезонные фрукты и ягоды растут на открытом грунте: подходящая температура воздуха в определённое время года, солнечные лучи и естественное опыление делают их вкус и аромат очень яркими.

 Обычно под словом «сезон» подразумевают лето и начало осени. В России в этот период созревает больше всего фруктов: от подмосковных яблок до черноморского инжира. Однако сезонность важна и для фруктов, привезённых из стран с другими климатическими условиями: Узбекистана, Китая, Молдовы, Чили, Перу, Эквадора, Азербайджана, Армении, Казахстана. Именно поэтому сезонные фрукты можно найти на прилавках не только летом: например, хурмы или мандаринов будет больше как раз в зимние месяцы.

 Стоит помнить, что не все фрукты приезжают в Россию в сезон. Многие из них выращиваются в теплицах круглый год с использованием искусственных удобрений, в основе которых калий, азот и фосфор. Некоторые плоды оказываются на прилавке в технической, или съёмной, степени зрелости: они наполнены соком и мало подвержены механическим повреждениям при транспортировке. До потребительской, максимальной, степени зрелости их доводят специальным способом: например, с помощью камеры газации, в которую их кладут. Фрукты стоит покупать в свой период

У каждого фрукта и ягоды есть свой сезон. Стоит покупать косточковые — персики, нектарины, абрикосы, черешню — с середины мая до начала сентября, клубнику — с начала июня по конец июля, сливы — с середины июня до начала октября, бахчевые — арбузы, дыни — с середины июля до середины октября, яблоки и груши — с середины августа до конца октября, хурму — с начала сентября до начала марта, мандарины — с конца октября до начала марта.

 Нужно тщательно мыть. Прежде чем попасть на стол покупателю, фрукты и ягоды проходят много этапов: опыление на полях и в садах, перевозку, дозревание в специальной камере, упаковку на складах. На каждом этапе их трогают люди, поэтому перед едой фрукты необходимо мыть — тщательно и в большом количестве проточной воды. В качестве дополнительных средств можно использовать содовые растворы, несильные кислоты — например, уксус или мыло.

 Стоит хранить в холодильнике. Если вы купили много фруктов и не готовы съесть всё сразу, самое правильное — убрать их в холодильник. Мыть плоды перед этим не стоит, поскольку влага — питательная среда для бактерий.

 Дольше всего фрукты будут храниться при температуре от 4 до 8 °C. Не стоит протирать их, заворачивать в салфетку и отодвигать друг от друга: чем меньше вы трогаете фрукты и ягоды перед хранением, тем меньше они подвергаются риску повреждений и загнивания. Также нужно постараться не подвергать плоды перепаду температур, чтобы на них не оседал конденсат и не образовывалась плесень.

 Подходящий режим может обеспечить служба доставки из онлайн-магазина: на современных складах каждая категория продуктов хранится при нужной температуре, а в автомобилях есть холодильники, которые обеспечивают свежесть продуктов во время поездки.

 Можно использовать в кулинарных экспериментах.Из сезонных фруктов и ягод можно приготовить много разных блюд и напитков, которые будут вас радовать.

Для варенья и джемов стоит выбирать самые спелые и сочные плоды, даже если они выглядят неказисто: от зрелости ингредиентов зависит, насколько насыщенным получится вкус.

Кислые яблоки, спелые сливы и сочные вишни станут отличной начинкой для пирогов и пирожков. На контрасте со сладким тестом они придадут выпечке яркий вкус.

Клубнику можно добавить в кашу на завтрак, голубику или клюкву — в йогурт, листья и ягоды чёрной смородины — в чай.

Из яблок, ягод и цитрусовых получатся вкусные компоты. Для сторонников безотходного производства в компотах есть еще один плюс: более яркий вкус получается, если добавлять в кастрюлю не только мякоть, но и кожуру.

Можно также настаивать лимонады — главное, не забывать об освежающем контрасте кислинки и сладости и не класть слишком много сахара, чтобы он не перекрыл естественный вкус фруктов.

Что нужно помнить при выборе фруктов и ягод

1. У сезонных более насыщенный аромат и вкус, поскольку они выросли в естественных условиях.
2. Основное время для большинства сезонных плодов — с конца весны до начала осени. Чтобы точно знать, когда лучше всего покупать клубнику, абрикосы, арбузы или яблоки, сверьтесь с сезонным календарём.
3. Хранить сезонные фрукты лучше в холодильнике, не допуская резкого перепада температур. Мыть следует только перед тем, как съесть.
4. Из сезонных фруктов получаются вкусные блюда, а также домашние заготовки, которые будут радовать вас круглый год.

Филиал ФБУЗ « Центр гигиены и эпидемиологии в

 Чувашской Республике- Чувашии в городе Канаш»