

МИТИ ЧИ НЕ МИТИ,

ОСЬ У ЧОМУ ПИТАННЯ

Йдеться не про руки (тут і питати зайве – мити по 20 секунд щонайменше), а про ягоди. Їх теж потрібно мити, щоб там не казали про те, що вони «не кроплені» чи «щойно з дерева (куща, лісу тощо)». Але і тут, як завжди, є одне «але». Як мити ягоди так, щоб не лише убезпечити свій організм, а й зберегти їх свіжими якомога довше. ДАР знає відповідь і на це запитання.

Із ягодами історія та сама, що із зеленю, про яку ми писали на тому тижні. Чекаєш на це багатство весь рік: згадуєш восени, мрієш взимку, нема-сил-як-очікуєш навесні. Нарешті дочекався, ось воно літнє ягідне розмаїття: черешні, суниці, полуниця, вишні, чорниці, аґрус, смородина!

Але як же швидко принесені з базару ягідні діаманти перетворюються на плісняве місиво. На щастя, є простий спосіб позбутися жахливий руйнівних бактерій.

Головне правило – час має значення, адже найкращий спосіб зберігання ягід залежить

від того, коли ви плануєте їх з'їсти.

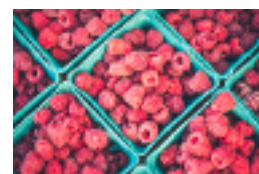
Щойно принесли ягоди додому, уважно переберіть їх і повикидайте всі хоча із натяком на плісняву. Ця зараза здатна поширюватися на інші ягоди дуже швидко.

Ягоди, що ви збираєтесь **їсти того ж дня**, як купили (чи зібрали на городі), можна помити одразу і залишити просто на столі. За кімнатної температури вони смакуватимуть найкраще.

Якщо ви споживатимете ягоди **наступного дня**, то спершу уважно переберіть їх. Найстиглиші краще все ж таки з'їсти одразу, а зіпсовані

викинути. У решти видаліть зелені хвостики, покладіть у широкий плаский контейнер, вкритий паперовими рушниками, і поставте у холодильник. Не мийте ягоди, перш ніж їстимете їх наступного дня.

Якщо ви плануєте використовувати ягоди протягом наступних **п'яти днів**, то контейнер із ягодами накрийте вологим паперовим рушником і поставте в холодильник. Знову таки почекайте із миттям, аж поки не використовуватимете ягоди, адже зайва вологість лише прискорить процес псування.



А ось і спосіб, який подовжить життя ваших ягід до кількох тижнів:

1



У великій ємкості зробить розчин із розрахунку одна чверть склянки оцту на півтори склянки води (або більше, залежить від кількості ягід). Обережно покладіть туди ягоди і залиште на кілька хвилин. Оцет знищить бактерії, а з ними і натяки на можливу плісняву.

2



Покладіть ягоди у друшляк і добряче помийте під холодною проточною водою, щоб вони не смакували оцтом.

3

Тепер час якомога краще висушити ягоди, адже навіть попри оцтову ванночку волога все ще ворог свіжості. Можна зробити це в контейнері для сушки зелені (якщо є). Для цього застеліть його кількома шарами паперових рушників для пом'якшення, а потім прокрутіть секунд 15. Якщо такого контейнера нема, просто розкладіть ягоди в один шар на рушнику і дочекайтеся, поки вони висохнуть.

4

Покладіть ягоди в контейнер, вкритий паперовими рушниками, але не закривайте щільно кришкою, а залиште її трохи відкритою, щоб вологість не накопичувалась.

5

Якщо ж оцту вдома не виявилось, то є інший спосіб повбивати руйнівні бактерії. Зробіть ягодам теплу ванночку. Для цього в ємкість налейте теплої води 50–60С, секунд на 30 покладіть туди ягоди, а потім посушіть звичайним способом.

6

Якщо ж ви хочете ласувати ягодами весь рік, то звісно їх краще заморозити. Для цього добряче помийте ваші ягоди великою кількістю води. Посушіть на рушнику. Повідріжайте чи повідривайте зелені хвостики. Чисті та сухі ягоди розкладіть в один шар, бажано так, що вони не торкалися, у морозильнику. Щойно замерзнуть, перекладіть у герметичний пакет із застібкою і поверніть знову до морозильника. Але пам'ятайте, що заморожування не убезпечить ягоди, які вже почали псуватися.



**А що ви готуватиме зі стиглих соковитих ягід?
Поділіться вашими улюбленими літніми рецептами
у коментарях до цієї статті або надішліть нам на
електронну адресу dar@suspilnaalternatyva.net**