

Jak vybírat ovoce a zeleninu



Na co si dát při nákupu ovoce a zeleniny pozor

1. Základem je nakupovat ovoce a zeleninu v sezóně. Ovoce nakupované mimo sezónu je většinou dovážené z dalekých krajín a po cestě ztrácí nejen chuť, ale především své nutriční hodnoty.
2. Když vybíráte v obchodě ovoce a zeleninu, používejte své smysly. Vůně, struktura povrchu a optický vzhled ovoce jsou první známky, podle kterých je možné rozeznat, zda-li kupujete čerstvé a delikátní ovoce.
3. Nekupujte první jablko, na které vám padne ruka, ale pečlivě vybírejte.
4. Sledujte skvrny na ovoci a zelenině. Ovoce s výraznými skvrnami nekupujte.
5. Zkontrolujte barvu, zda-li má správný odstín. Například nekupujte zelené jahody.
6. Zkontrolujte, zda-li nemá plod otlačeniny a není pomačkaný a zda s ním bylo šetrně zacházeno.
7. Přičichněte k ovoci. Některé plody svěže voní, jen když jsou čerstvé. Podle vůně je také možné poznat, zda již není plod dlouho na pultu a nezačíná se kazit.
8. Dotekem zkuste, jakou má ovoce strukturu. Například jablka a hrušky by měly být pevné, ale broskve, švestky a další “měkké plody” by měly být měkčí. Při tomto testování dejte pozor, abyste ovoce neponičili.
9. Ovoce a zeleninu vybírejte raději z otevřených krabic než z uzavřených boxů a igelitových přebalů.
10. Potěžte ovoce. Pokud je těžké v porovnání se svou velikostí, pak jste vybrali čerstvý plod!

Jak správně omývat ovoce a zeleninu

1. Veškeré ovoce a zeleninu, které potřebujete umýt, si připravte na linku poblíž dřezu.
2. Pokud chcete, můžete do dřezu umístit cedník.
3. K omývání ovoce používejte vlažnou vodu, nikoliv vařící nebo ledovou.
4. Opláchněte ovoce a zeleninu pod tekoucí vodou. Suroviny, které na sobě mají zbytky zeminy nebo jiné nečistoty, opucujte kartáčem na čištění. Před použitím kartáče se ujistěte, že není příliš drsný, a tedy nepoškodí vnější obal plodu.
5. Ujistěte se, že na ovoci nebo zelenině nezůstaly žádné nečistoty.
6. Případně odstraňte otlučené a další špatné části plodů.

Fakta o ovoci a zelenině

Doporučujeme začít odšťavňovat nejdříve ty plody, které máte rádi a které vám chutnají. Poté můžete začít experimentovat a přidávat další plody a kombinace. Ty nejlahodnější kombinace však často spočívají v jednoduchosti nebo v zachování správného poměru mezi jednotlivými surovinami.

VAROVÁNÍ!

Sladké šťávy

Buďte opatrní s nadměrnou konzumací ovocných šťáv. Ovoce obsahuje velké množství cukrů a když to s ním přehnete, může zvednout hladinu inzulínu v krvi. To platí i pro mrkev nebo červenou řepu.

Červená řepa

S červenou řepou to také nepřehánějte. Začněte nejdříve s polovinou středně velké řepy a postupně můžete množství navyšovat. Při konzumaci velkého množství řepy nalačno se člověku může udělat nevolno. Je to z důvodu vysoké koncentrace šťávy, kterou játra nestíhají naráz zpracovat.

Příprava ovoce a zeleniny

- Před odšťavňováním vždy ovoce a zeleninu řádně omyjte.
- Ovoce s pevnou slupkou, jako je například mango, guava, meloun nebo ananas, je třeba zbavit pevné části slupky.
- Všechny plody s peckami, tvrdými jádry nebo semeny, jako jsou nektarinky, broskve, mango, meruňky, švestky a třešně, musí být před zpracováním vypekčovány.
- Citrusové plody je třeba nejprve oloupat.