



День смородины: правильно выбрать, собрать, хранить и приготовить

14 июля — День смородины

Чёрная, красная, белая смородина богата витамином С, антиоксидантами и полезна для иммунитета. Но чтобы ягода действительно принесла пользу, важно её правильно выбрать, собрать, хранить и приготовить.

🔴 Как **НЕ стоит** выбирать и собирать смородину:

- Не срывайте ягоды после дождя — они быстрее портятся.
- Не давите и не рвите с силой — ягоды мнутся и теряют сок.
- Не берите ягоды переспелые или с плесенью — они уже теряют пользу

Как правильно:

- ✔ Собирайте смородину в сухую погоду, лучше утром.
- ✔ Снимайте кисточками — так ягоды дольше хранятся.
- ✔ Используйте для сбора чистую, сухую тару.

Как хранить:

— В холодильнике в закрытой таре (например, в контейнерах или банках) при температуре около +5°C. — до 5 дней.

— В заморозке — до 12 месяцев при температуре -18°C.

• Для заморозки в целом виде, ягоды следует промыть, просушить и разложить в один слой на поддоне, после чего заморозить в морозильной камере. Затем переложить в пакеты или контейнеры для хранения в морозилке.

• Перетертую с сахаром смородину также можно замораживать в небольших контейнерах, обязательно оставляя место для расширения при заморозке.

— Можно также сушить.

🧼 Как правильно мыть:

Не мойте ягоды заранее — лучше перед употреблением. Промывать нужно аккуратно, в дуршлаге, под слабой струёй воды, чтобы не повредить кожицу и не смыть натуральный защитный налёт.

🍷 Как готовить:

Добавляйте смородину в смузи, варите из них морсы, варенье или ешьте свежей. А ещё можно заваривать листья смородины для укрепления иммунитета.