

**Сухофрукты** — высушенные фрукты или ягоды, с остаточной влажностью около 20 %. Сушатся естественным путём (например, на солнце), или с применением промышленных методов (например, с помощью дегидрататора или сушилки для овощей).

Сухофрукты богаты витаминами (А, В1, В2, В3, В5, В6) и минеральными элементами

(железо, кальций, магний, фосфор, калий, натрий), содержат порядка 250 ккал и 1,5 — 5 г белка на 100г. Они имеют длительный срок хранения и не требуют хранения в холодном месте.

В этом — одно из их главных преимуществ, и поэтому они являются удобной альтернативой свежим фруктам (особенно во время неурожайного сезона). Однако, во время сушки, сухофрукт теряет большую часть витамина С.

**Выбирая сухофрукты, обратите внимание на :**

- внешний вид (если, конечно, они не находятся в непрозрачной упаковке). Хорошие плоды должны быть цельными, без разрывов и трещин оболочки, через которые вываливается мякоть. Также не должно быть никаких посторонних примесей, насекомых, личинок и гнилых экземпляров; плоды могут быть с признаками спиртового брожения и наличием плесени на кожуре, а вот если сухофрукты выглядят немного жирными (чернослив, курага, инжир, бананы), в этом нет ничего страшного - значит, в продукт добавили растительное масло;

- плотность (сухофрукт должен быть не сухим, а эластичным и упругим, если экземпляры чересчур сморщены, значит, они были неправильно высушены и окажутся не очень вкусными.

Многие из нас выбирают сушёные плоды точно так же, как свежие, - чтобы выглядели красивее, посочнее и поэффектнее. Такой подход в корне неверен. После сушки

сухофрукты обычно теряют свой насыщенный цвет и становятся немного тусклыми.

Если на прилавке неестественно ярко-оранжевая курага или золотисто-прозрачный изюм, значит - они обработаны химическими веществами.

Чаще всего используют сорбиновую кислоту (E200-202), диоксид серы и сульфиты (E220, E221, E225, E226).

Эти добавки улучшают внешний вид продукта и выступают в роли консерванта.

Чтобы разобраться, какие перед тобой плоды - натуральные или химически высушенные, обязательно читайте состав на упаковке - производители обязаны указывать все использованные ингредиенты.

Если же товар приобретаете на развес, ориентируйтесь на его внешний вид - чем ярче сухофрукты, тем больше они подвергнуты воздействию химических веществ.

Если покупаете отечественные сухофрукты, отдайте предпочтение тем, которые были высушены по ГОСТу и имеют определенный сорт качества - экстра, высший, первый или столовый.

Лучшие экземпляры, отобранные для сорта экстра, можно будет вымыть и сразу же съесть или использовать для приготовления различных блюд.

К столовому сорту относят безопасные (без болезней, паразитов, гнили и плесени), но внешне не самые презентабельные плоды - они могут быть половинчатыми, с веточками и другими примесями. Поэтому перед готовкой такие сухофрукты придется тщательно перебрать.

В последнее время наряду с привычными сушеными яблочками, грушами, сливами, вишнями и абрикосами в продаже появились экзотические сладости - папайя, ананасы, кокос, клубника. Это скорее цукаты, чем сухофрукты, - плоды сначала вымачивают или вываривают в сахарном сиропе, а уже потом высушивают. Пользы в них остается мало, зато в большом количестве добавляются консерванты и красители. Если у вашего ребенка аллергия и вы тщательно следите за своим здоровьем, то подобных калорийных сладостей лучше избегать.

И важно отличать вишню или черешню от аналогичных засахарённым плодам - последние имеют белесый налёт и приторно-сладкий вкус.

### Перед употреблением:

Следует очень тщательно мыть сухофрукты, причём даже те, которые кажутся идеально чистыми. Таким образом, фрукты не только можно очистить от грязи, но и отмыть обработанную курагу, изюм или чернослив от химических реагентов. Именно поэтому сухофрукты полезно несколько минут подержать в горячей воде. Вода частично сможет впитать в себя вредные химические вещества.

### Правила выбора:

- **Изюм.** Любой виноград после сушки темнеет, золотистым его делают сульфиты - они стабилизируют окраску. Если хотите есть натуральный изюм, покупайте только коричневый или чёрный, узбекский.
- **Курага.** Курага - это разрезанные пополам абрикосы, из которых удалена косточка. Лучше выбирать бледно-оранжевые плоды. Белесые или тёмно-красные относятся к низшему столовому сорту, а ярко-оранжевые получаются после обработки сульфитами.
- **Чернослив.** Должен быть глянцевым, однородного чёрного цвета с синеватым отливом. Коричневатый оттенок говорит о том, что сухофрукт не лучшего качества и, возможно, его обработали горячей водой перед сушкой.
- **Вишня.** Хорошие ягоды - с кислинкой, тёмно-вишневого цвета с отливом до чёрного, плохие - чёрно-бурые.
- **Яблоки.** Должны быть от светло-желтого до светло-кремового цвета, низкосортные - коричневые. Правильно высушенные плоды получаются упругими.
- **Груши.** Должны быть от зеленовато-оливкового до жёлтого цвета, возможен

беловатый налет. Темно-коричневый оттенок говорит о низком сорте.

- **Финики.** Плоды должны быть не сильно сморщенными и без кристаллов сахара на поверхности кожицы.
- **Хурма.** Хорошо высушенный плод - коричневого цвета, мягкий, упругий и с беловатым налетом.

**В последнее время в регионе появилось много «предпринимателей», реализующих сухофрукты вне установленных мест торговли: на улице, с лотков.**

Обращаем внимание потребителей, что приобретение продуктов питания на улице опасно для здоровья. Возможно это потому, что на продукцию оседают выхлопные газы, содержащие примеси тяжёлых металлов, в частности – свинца. Пищевые продукты сутками лежат под солнцем. Помимо прочего на улице у продавцов нет условий для соблюдения элементарных условий гигиены, что также может явиться причиной возникновения кишечных инфекций. Зачастую, граждане, реализующие продукции вне стационарных торговых мест, не проходят медицинские осмотры и могут являться носителями различных инфекционных заболеваний.

Никаких документов, подтверждающих качество и безопасность реализуемой продукции, вам не предоставят, как и необходимую информацию о товаре, в связи с чем, возможна реализация опасных для здоровья товаров.

При отпуске мерных товаров отсутствуют проверенные средства измерений, что ведет к обману потребителя (обсчету, обвесу).

При этом в случае приобретения некачественного товара, либо нанесения вреда здоровью вследствие его употребления, к ответу вы никого не привлечёте, так как официально торгующие граждане не оформлены в качестве индивидуальных предпринимателей, либо продавцов, их представляющих.

Поэтому **продукты**, в том числе и сухофрукты, **необходимо покупать в местах, где торговля ими разрешена - рынки, магазины.**

Здесь ведётся внутренний

**контроль качества продаваемых продуктов**

, кроме того, продавцам рынков созданы необходимые условия для соблюдения ими гигиенических мероприятий.

**Удачных покупок и приятного аппетита!**