**I**

Домашние хитрости

Как выбрать  
персики

Они, как и многие фрукты, богаты  
витаминами и минералами. Чтобы

приобрести именно такие персики -

натуральные и полезные, - пользуйтесь  
подсказками из нашей таблицы

|  |  |
| --- | --- |
| **Внешний вид** | Персики идеально круглой формы не признак качества. Гораздо вкуснее плоды неправильной формы. Кожура должна быть «пушистой», без пятен и морщинок |
| **Калорий­ность, 100 г** | 46 ккал |
| **Состояние косточек** | Попросите продавца разрезать плод по­полам: если косточка сморщенная или сломанная, это знак того, что фрукты под­вергались химической обработке |
| **Текстура** | При нажатии пальцами спелый плод бу­дет слегка пружинить. Если он твердый, значит, персик незрелый |
| **Цвет** | Персики бывают разных сортов. «Жел­тые» имеют насыщенно-желтую мякоть и красноватую кожицу. У «белых» мякоть с розовыми прожилками - такой сорт бо­лее сладкий. Обратите внимание на сое­динение плода с веточкой. Если это ме­сто имеет светло-желтый оттенок, значит, фрукт недозрел. Цвет должен быть ярким и желтым. Не покупайте персики с фио­летовыми прожилками на кожице - это признак обработки фруктов химикатами |
| **Запах** | Есть сорта с сильным ароматом, есть с менее выразительным, но, если запах как таковой отсутствует, значит, персик незрелый |

**ДЛЯ СПРАВКИ**

Вкус персиков зависит и от «пола». У «персиков-мальчиков»  
на конце плода имеется выпуклость, а у «персиков-девочек»  
в этом месте находится ямка. Как правило, фрукты «женского  
пола» мягкие и кислые, а «мужско-

го» - сочные и сладкие.

•  
1

I

I  
I

I  
I

I  
I  
I

I  
I

I  
I  
I  
I

I

I

I  
I  
I

I  
1

I

I  
•  
I

I

I

I  
I

I

I

I I

>

I I I I

I • I I

I

