**Размер**

**Плотность**

**Цвет**

**Запах**

**Внешний  
вид**

Домашние хитрости

**Как выбрать  
яблоки**

«Яблочко на ужин - и врач не нужен» -  
гласит народная мудрость. Но, чтобы  
найти действительно полезные  
и вкусные плоды, ориентируйтесь на  
подсказки в нашей таблице

ДЛЯ СПРАВКИ  
Чем шерохова-  
тее кожура,  
тем выше со-

держание сахара  
в яблоке и тем  
слаще оноща  
вкус.

На поверхности плодов не должно быть вмя-  
тин, трещин или мутноватых и темных пятен.  
Смотрите, чтобы яблочная кожура была  
сухой и не липкой - это показатель того, что  
фрукт не был обработан воском или пара-  
фином. Вкусные яблоки имеют на поверх-  
ности линии, расходящиеся вертикально от  
верхушки яблока. Чем их больше, тем сла-  
ще фрукты. Особенно если линии красного  
цвета. Самыми питательными, сладкими  
и полезными считаются «женские» плоды -  
у таких нижняя часть большая и круглая

Если яблоки огромные, то, скорее всего,  
они «подпитаны» химикатами. Средний  
размер плодов - самый правильный

Плоды должны быть крепкими. Если они  
мягкие,значит, перезрели

Яблоки насыщенного цвета чаще бывают  
ароматнее и вкуснее, чем блеклые фрукты

Традиционный яблочный. Если аромата нет,  
значит, вкус будет не очень выраженным.  
Неприятный запах может свидетельство-  
вать о том, что яблоко начало портиться

**Пр< зила** Покупайте яблоки с плодоножкой - они **хранения** хранятся лучше. Оберните каждый плод бумагой или бумажной салфеткой. Если яблоки лежат в полиэтиленовом пакете, то пакет должен быть открыт

