

# Способы уменьшения содержания нитратов

- термическая обработка овощей (мойка, варка, жарка, тушение и бланширование). Так, при вымачивании — на 20 – 30%, а при варке — на 60-80%.
- Тщательное промывание овощей уменьшает содержание в них нитратов на 10 %, механическая очистка дает снижение ещё на 15 – 20 %.
- старые клубни картофеля можно залить 1%-ным раствором поваренной соли.
- У кабачков и баклажанов необходимо срезать верхнюю часть, которая примыкает к плодоножке.
- овощи и плоды надо очищать от кожуры.