



КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ПРОДУКТЫ К МАСЛЕНИЦЕ

Следование нижеприведенным рекомендациям поможет не только приготовить вкусные блины, но и избежать возможных отравлений на масленичной неделе

МУКА. Покупая муку для блинов, обращайте внимание на ее сорт. Самый нежный сорт муки — это высший. Однако в ней меньше всего полезных веществ, в отличие от муки грубого помола. Лучше покупать муку в бумажных пакетах.

МОЛОКО. При выборе молока необходимо обращать внимание на целостность упаковки. Внимательно изучайте информацию о продукте, обращайте внимание на дату изготовления и срок годности. Сырое молоко можно купить на рынке, но только если у продавца есть заключение ветеринарно-санитарной лаборатории, а перед употреблением его надо обязательно прокипятить.

МАСЛО. Первое, на что следует обращать внимание при выборе сливочного масла, это состав. Самое главное правило: в сливочном масле не должно быть растительных жиров.



СМЕТАНА. Покупая сметану, обратите внимание на наименование — должно быть четко прописано название «сметана». Под «сметанка» или «сметане» часто скрывается сметанный продукт на основе растительных жиров.

ЯЙЦА. Не забывайте проверять качество яиц в местах их продажи на овощеке.

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО после приобретения важно правильно хранить. Нельзя хранить масло в открытой емкости. Хранить масло нужно в темном месте.

Старайтесь уменьшить количество сахара в рецептуре.

При покупке готовых замороженных блинов в первую очередь следует обращать внимание на внешний вид продукции, условия хранения и сроки годности.

Подробнее на www.rosпотребnadzor.ru



Наступила долгожданная весна — пора пробуждения природы и прихода тепла. Впереди нас ожидает масленичная неделя: скоро отовсюду будут слышны звуки хороводов и ароматы свежеиспеченных блинов с самыми разнообразными, на любой вкус начинками.

Управление Роспотребнадзора напоминает о необходимости соблюдения мер предосторожности с целью профилактики кишечных инфекций и пищевых отравлений.

Рациональный и внимательный подход к выбору всех необходимых пищевых продуктов для праздничного стола, а также соблюдение правил гигиены во время приготовления — гарантия успешно проведенных празднований, без последствий для Вашего здоровья и здоровья Ваших близких.

Главным ингредиентом в составе блинов является **мука**. Наиболее распространенный сорт для приготовления блинов и хлебобулочных изделий это — высший. Действительно, именно высший сорт обладает максимальной степенью очистки от оболочек пшеничного зерна, что придает муке нежный белый цвет и максимально мелкий помол. Однако нужно понимать, что именно оболочки зерен пшеницы содержат в своем составе множество полезных для Вашего организма макро- и микронутриентов: белки, пищевые волокна (клетчатку), витамины, минеральные вещества, антиоксиданты. Поэтому рекомендуем Вам отдавать свое предпочтение муке других сортов, в частности цельно зерновой обойной. Такая мука менее клейкая и немного менее «податливая», учитывая это, при замешивании теста для блинов можно добавлять смесь из муки высшего сорта и цельно зерновой.

Помните также о сроках годности и условиях хранения, муку следует хранить в бумажных пакетах или мешках при отсутствии повышенной влажности, пакеты с мукой необходимо закрывать с целью предупреждения проникновения насекомых или попадания загрязнителей. Также мука является легко воспламеняемым продуктом, поэтому не храните муку вблизи огня и нагревательных приборов, в том числе в процессе приготовления.

Молоко. При выборе молока в первую очередь обращайте внимание на сроки годности продукта и целостность упаковки. Если Вы приобретаете сырое молоко, удостоверьтесь в его качестве и безопасности можно потребовав ветеринарное свидетельство на продукцию у продавца. Также не забывайте о необходимости кипячения сырого молока перед его употреблением.

Сливочное масло. В настоящем сливочном масле не должно быть растительных жиров. В составе должны фигурировать только сливки и цельное молоко, иногда соль. Если в составе присутствует пальмовое, арахисовое, кокосовое масло или ингредиент под названием «заменитель молочных жиров», вы держите в руках маргарин или спред, что бы там не обещала упаковка. Это уже не настоящее масло, а смесь из растительных и животных жиров. На потребительской

упаковке должно быть написано не просто «масло», а «масло сливочное», «масло любительское», «масло крестьянское», «масло бутербродное» или «масло чайное».

Яйцо куриное. Помните о том, что не допускается продажа яиц в отделах (секциях) организаций торговли, реализующих нефасованные продукты, готовые к употреблению. Запрещена реализация яиц с истекшим сроком годности, а также с загрязненной скорлупой, с пороками, с насечкой, «тек», «бой».

Масло растительное. Правильно храните этот продукт после покупки. Совершенно неправильно хранить масло в открытой емкости. После покупки можно перелить масло в стеклянную емкость, но обязательно закрытую. Хранить емкость с маслом нужно в темном месте: на закрытой полке или в холодильнике, поскольку на свету разрушается ценный витамин Е – природный антиоксидант, содержащийся в масле.

Дрожжи. Хлебопекарные дрожжи, отвечающие требованиям стандарта, должны иметь сероватый с желтым оттенком цвет, без темных пятен на поверхности. Консистенция дрожжей плотная, они должны легко ломаться, а не мазаться. Отдайте предпочтение продукту высшего сорта и сделанному по ГОСТу. При покупке импортных дрожжей (чаще всего встречаются французские), обязательно прочитайте всю информацию на упаковке: самое главное – дата выпуска и срок годности товара. Сухие дрожжи могут храниться не больше 1 года. Однако чем свежее продукт, тем лучше.

РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

МУКА
При хранении муки очень важно соблюдать условия, указанные производителем на этикетке.

Обязательно просеивайте муку перед замесом теста

ТВОРОГ И СМЕТАНА
Температура хранения молочных продуктов не должна быть выше +6°C.

В составе творога и сметаны не должно быть ничего, кроме молока и закваски.

Нельзя покупать молочные продукты с истекшим сроком годности

ЯГОДЫ
Замороженные ягоды не должны быть сплющимися в один ледяной кусок

Избегайте повторно замороженной продукции

МЯСО
Не приобретайте мясо у случайных лиц, в местах несанкционированной торговли, с автомашин вдоль дорог

Блюда из мяса необходимо подвергать достаточной термической обработке, чтобы избавить его от микрофлоры, вызывающей кишечные инфекции

Подробнее на www.rosпотребnadzor.ru

Ну и, конечно же, куда без разнообразия начинок?

Сметана. Обратите внимание на наименование: должно быть четко прописано название «сметана», под уменьшительно-ласкательными «сметания», «сметанка» часто скрывается сметанный продукт на основе растительных жиров. В состав должны входить ингредиенты, разрешенные государственным стандартом: сливки, закваска, молоко или молочные продукты. Еще раз обращаем внимание на то, что никаких растительных жиров, ароматизаторов, загустителей, консервантов в традиционной сметане быть не должно.

При выборе **сгущенного молока** обращайте внимание, помимо целостности упаковки и сроков годности, на название и состав. В названии должно быть указано именно словосочетание «Сгущенное молоко». Наиболее качественная продукция производится по государственным стандартам. Если в названии продукта Вы обнаружили слово «Сгущенка» «Продукт молочный сгущенный» и другие, перед Вами продукт с заменителями молочного жира и/или с использованием различных пищевых добавок. В составе «настоящего» сгущенного молока, произведенного по ГОСТу, не должно быть ничего, кроме молока и/или сливок, сахаров (сахароза, лактоза).

При покупке **меда** обращайте внимание на цвет, аромат, вязкость и консистенцию. Качественный мед отличается нежной и хорошо впитывающейся в кожу консистенцией, плохой – неоднородной и грубой структурой. Аромат натурального меда — душистый и приятный, без постороннего запаха. Цвет в зависимости от происхождения меда может варьироваться от почти белого до темно-янтарного.

Красную икру приобретайте только в местах стационарной торговли. Обращайте внимание на целостность упаковки, она должна быть герметичной, банки и контейнеры не должны иметь повреждения (вмятины, вздутия). Особое внимание уделите этикетке, на ней должно быть написано название рыбы, из которой была изъята икра, сроки годности, дата изготовления и дата фасовки. Лососевые идут на нерест с июля по сентябрь. Значит, качественная икра должна быть заготовлена именно в эти месяцы. Между датой выработки и упаковки должно быть не более шести месяцев.

Если времени на приготовление домашних блинов недостаточно или Вы просто хотите приобрести уже готовую продукцию, в том числе замороженную, то главное, на что стоит обратить Ваше внимание, это внешний вид и целостность упаковки, сроки годности и условия хранения, состав. Замороженная продукция не должна иметь наледи и признаков повторного замораживания после разморозки. В составе должно быть как можно меньше ингредиентов помимо муки, молока, яиц, масла, дрожжей, соли и сахара.

Если вы решили перекусить в местах, где проводятся уличные гуляния или другие культурно-массовые мероприятия, то присмотритесь к условиям реализации продукции: соблюдаются ли правила гигиены продавцом, содержит ли он в чистоте свое рабочее место, соблюдает ли условия хранения начинок и прочих ингредиентов. Избегайте покупки в торговых точках, где элементарно пренебрегают правилами гигиены. Не забывайте о личной гигиене – мойте руки с мылом, пользуйтесь кожными антисептиками (санитайзерами).

Помните, что блины, особенно со сладкими и жирными начинками, являются пищей с большой энергетической ценностью, поэтому не стоит ими злоупотреблять и следует наслаждаться этим прекрасным блюдом в небольших количествах, чередуя с физической активностью на свежем весеннем воздухе.

Веселой Масленицы и приятного Вам аппетита!

Статья подготовлена на основе материалов из сети интернет.

Филиал ФБУЗ «ЦГиЭКО» в г. Мариинске