

Главное блюдо праздника Масленицы — блины получаются особенно вкусными с маслом и с разными начинками — сметаной, медом, икрой, рыбой или с овощами.

Чтобы обезопасить себя от возможных пищевых отравлений при покупке пищевых продуктов, рекомендуем воспользоваться несколькими советами.

Покупая муку, обращайте внимание на ее сорт. Самый нежный сорт муки — это высший, потому что мучные частички (0,1-0,2 мм) мельче, чем в остальных сортах. Однако в ней меньше всего полезных веществ, в отличие от муки грубого помола. Лучше покупать муку в бумажных пакетах, чтобы она могла «дышать» и дольше сохранять свои свойства. Мука должна быть без посторонних включений.

Вместо белой пшеничной муки высшего сорта можно взять овсяную, ячменную, гречневую, ржаную, цельнозерновую или их смесь. Это поможет снизить калорийность блинов и повысить их полезные свойства.

При выборе молока необходимо обращать внимание на целостность упаковки: если она нарушена, то товар покупать нельзя. Внимательно изучайте информацию о продукте, так как состав продукта не всегда соответствует его наименованию, обращайте 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. Хорошо делать блины на кефире, выбирайте продукт пониженной жирности.

Первое, на что следует обращать внимание при выборе сливочного масла, это состав. Самое главное правило: в сливочном масле не должно быть растительных жиров. Для изготовления масла используется: основное сырье (молоко коровье, сливки, молоко обезжиренное, пахта, молоко цельное сухое (для нормализации), молоко сухое обезжиренное (для нормализации)), функционально необходимые компоненты (препараты и концентраты бактериальные молочнокислых микроорганизмов), пищевые добавки (каротин (E160a), соль поваренная пищевая).

Обратите внимание, в соответствии с действующим законодательством не допускается использование понятия «масло», в том числе в наименованиях, придуманных названиях и товарных знаках (торговых марках) (при наличии), при нанесении маркировки на этикетки пасты масляной, спреда сливочно-растительного. Кроме того, не допускается использование понятий «сливочное масло», «масло сливочно-растительное» и «масло растительно-сливочное» для пищевых продуктов в любых целях, в том числе для специализированных продуктов диетического и лечебного назначения, которые могут ввести потребителя в заблуждение.

Покупая сметану, обратите внимание на наименование – должно быть четко прописано название «сметана», под уменьшительно-ласкательными «сметанка» или «сметания» часто скрывается сметанный продукт на основе растительных жиров. Состав должен содержать сливки, закваску, молоко или молочные продукты. Никаких растительных жиров, ароматизаторов, загустителей, консервантов в традиционной сметане быть не должно.

При покупке яйца куриного необходимо помнить 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».

Растительное масло после приобретения важно правильно хранить. Совершенно неправильно хранить масло в открытой емкости. Можно перелить масло в стеклянную емкость, но обязательно закрытую. Хранить емкость с маслом нужно в темном месте: закрытой полке или холодильнике, поскольку на свету разрушается ценный витамин Е – природный антиоксидант, содержащийся в масле. Используйте минимальное количество масла при выпекании блинов, чтобы снизить калорийность блюда. Старайтесь уменьшить количество сахара в рецептуре.

При выборе красной икры следует помнить:

- Икринки натурального продукта мелкие, однородные, рассыпчатые и цельные, не имеют плёнок и трещинок. Если икра истекает соком, а икринки - «сдувшиеся», скорее всего, такую икру уже размораживали.
- Натуральные икринки имеют ядро, искусственные же икринки однородны.
- Цвет может различаться в зависимости от породы рыб и степени зрелости, например алый (у чавычи) или янтарный, желтоватый (у форели).

- Запах слабый, рыбный, слегка копчёный. Яркий окрас и сильный селёдочный запах выдают искусственный или уже испорченный продукт.

- Если положить икру в горячую воду – натуральная икра немного побелеет и опуститься на дно, а искусственная растворится, окрасив воду.

Кроме того, обратите внимание на упаковку:

- Внимательно прочитайте этикетку, на ней должно быть написано название рыбы, из которой была изъята икра, дата изготовления и дата фасовки. В нашей стране красная икра производится на Камчатке и на Сахалине и заготавливается в период нереста рыб, с июня по сентябрь.

- Маркировка обязательно должна содержать дату изготовления продукта (не расфасовки), слово «ИКРА», номер завода-изготовителя, номер смены, а также индекс рыбной промышленности «Р». Обратите внимание, что надпись должна быть «выбита» изнутри, вдавленная надпись свидетельствует о подделке.

- Маркировка должна содержать информацию: вид рыбы, от которой получена икра; если это зернистая икра, произведённая из мороженой икры рыб семейства лососёвых, - слова "произведена из мороженого сырья"; если икра, получена от гибридов рыб семейства осетровых, - наименование гибрида или сочетание видов водных биологических ресурсов (например, слова "икра зернистая русско-ленского осетра").

- Не приобретайте икру, в состав которой входит пищевая добавка Е-239 (уротропин). Ранее её применяли как консервант, однако с 2010 года она была запрещена, так как при разложении в кислой среде желудка из уротропина выделяются ядовитые токсические вещества (формальдегиды). Разрешёнными консервантами для икры остаются Е-200, Е-201, Е-202, Е-203, Е-211, Е-212, Е-213.

- Подделку также выдаёт и отсутствие на этикетке подробной информации о продукте и изготовителе.

- Крышка банки не должна проминаться и уж ни в коем случае не должна быть вздутой. Икра должна заполнять баночку полностью, поэтому если при встряхивании вы услышите какое-то бульканье, такую икру не следует покупать.

«Масленица идет, блины да мед несет» - гласит народная поговорка. 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. Хотя в случае с липовым, гречишным и другим, как говорят специалисты, монофлорным медом, возможно присутствие вкусо-ароматических ноток, характерных для этих растений. Плохо, если не пахнет совсем, точно так же должен насторожить четко выраженный карамельный вкус. Что касается цвета, то на него ориентироваться не стоит. В зависимости от происхождения меда его цвет может

варьироваться от почти белого до темно-янтарного. Мед также может быть и почти бесцветным, как, например, липовый.

При покупке готовых замороженных блинов, в первую очередь следует обращать внимание на внешний вид продукции, условия хранения и сроки годности. На каждой упаковке должна быть этикетка, содержащая следующие сведения: наименование продукции, состав, дату изготовления, срок годности, условия хранения, наименование и место нахождения изготовителя, показатели пищевой ценности, сведения о наличии в пищевой продукции компонентов, полученных с применением генно-модифицированных организмов (ГМО) — в случае если они применялись при производстве пищевой продукции, единый знак обращения продукции на рынке государств - членов Таможенного союза.

Блины могут быть упакованы в полиэтиленовую или картонную упаковку. Конечно, полиэтиленовая значительно упрощает выбор, ведь есть возможность рассмотреть продукт. Все блинчики должны быть примерно одинакового размера, плотно свернутыми, цвет их может быть от кремового до слегка коричневого, они не должны слипаться. Если вы увидели или поняли при встряхивании, что блины слиплись, это свидетельствует о неправильном их хранении и повторном замораживании. Еще одним признаком повторной заморозки является потемневшее тесто блинчиков. Блины должны храниться при температуре, установленной изготовителем и указанной на этикетке продукции.

Внимательно изучите состав готовых блинов. В идеале они должны быть изготовлены из муки, молока и куриных яиц. Однако, использование в составе блинов сухого молока, яичного порошка и растительного белка не запрещено.

Конечно, покупая на улице напитки или пищевые продукты, следует быть аккуратнее, и чтобы празднование Масленицы не омрачилось пищевым отравлением, следует обратить внимание на следующие моменты:

- внешний вид продавца или повара. Человек, готовящий блины, должен быть опрятно одет, использовать головной убор и санитарную одежду. Ювелирные украшения, часы и другие предметы, которые в процессе приготовления могут попасть в блинное тесто или готовое блюдо, не должны быть надеты на повара. Если повар одновременно является и продавцом, обратите внимание, чтобы он поменял перчатки или помыл руки после того, как возьмет у вас деньги и передаст блины или другие

продукты;

- рабочее место продавца или повара должно содержаться в чистоте, никаких посторонних вещей – таких как мобильный телефон, ручка, книга – на рабочей поверхности быть не должно;

- если блины жарятся в предприятиях уличной торговли, то реализовываться они должны сразу;

- если готовые блины продаются с начинкой, лучше отказаться от творожных, мясных или рыбных начинок, так как эти продукты являются продуктами повышенного эпидемического риска, а в условиях уличной торговли тяжело соблюдать должный температурный режим и условия хранения;

- если торговля блинами и другой выпечкой не подразумевает готовки на месте, а торговля осуществляется полуфабрикатами, то продажа продуктов питания должна осуществляться при наличии сопроводительных документов (товарно-транспортной накладной, удостоверения о качестве и безопасности, декларации или сертификата о соответствии) и потребитель вправе попросить продавца показать эти документы;

- прежде, чем пробовать блины, не забудьте о правилах личной гигиены – тщательном мытье рук, обработке их антисептиком или дезинфицирующими салфетками.

Помните о принципах рационального питания, не пере едайте, не увлекайтесь алкогольными напитками, чередуйте потребление жирных и жареных блюд с потреблением овощей — они помогают переваривать пищу. Будьте здоровы!