**Как правильно выбрать кулич на Пасху. Важные рекомендации**

В 2023 году 16 апреля православные христиане празднуют Воскресение Христово (Пасху) — важнейшее событие христианского мира, установленное в воспоминание Воскресения Иисуса Христа. С наступлением Пасхальной недели вопрос правильного выбора яиц, куличей и творожной пасхи является одним из самых актуальных. Продукты, являющиеся символом Пасхального стола, принято готовить самостоятельно, но достаточно популярными остаются уже готовые продукты, которые в большом ассортименте представлены в магазинах продовольственной торговли.

Рассмотрим подробнее историю происхождения Пасхального кулича – знакового символа праздника, а также напомним о правилах его выбора и хранения.

Прообразом кулича принято считать пасхальный греческий хлеб артос. Первые упоминания об артосе датируются еще XII веком. Артос имеет важное значение в символизме Пасхи, в православных храмах этот хлеб пекут и освещают в первый день святого праздника.

Историки считают, что впервые слово «кулич» пришло на Русь из Греции только в XVI веке, а окончательно закрепилось только в XIX веке. Вплоть до XIX века на Руси пекли вовсе не куличи, а перепечу — открытый пирожок из теста, в середину которого клали разную начинку — творог, грибы или ягоды. Первые упоминания о перепече относятся к XVII веку, когда боярские жены везли перепечу на царский двор. Она пеклась в печах, способом подовой выпечки на нижнем слое свода печи или на противне и в целом напоминала современный каравай.

Современную высокую форму кулич приобрел только в XIX веке. Произошло это благодаря ромовой бабе, пришедшей в это время из Франции в Российскую империю. Ромовая баба полюбилась жителям Российской империи, и с середины XIX века стала привычным десертом на русском столе. Постепенно заграничная ромовая баба вытеснила перепечу и стала современным пасхальным куличом.

Кто предпочел не готовить пасхальный кулич самостоятельно и решил приобрести его, рекомендуем учесть ряд важных моментов:

· отдавайте предпочтение пасхальным куличам, которые продаются в специализированных магазинах, где соблюдаются условия хранения и реализации хлебобулочных изделий;

· приобретая куличи, особое внимание обратите на состав пищевого продукта – в качественном продукте используются натуральные ингредиенты: яйца, сливочное масло, сахар;

· внимательно оцените внешний вид кулича. Качественный пасхальный кулич имеет цилиндрическую форму, цвет варьируется от светло-желтого до темно-коричневого. На нижней и боковой поверхностях выпечки не должно быть трещин, вмятин и пустот. Лучше отдать предпочтение куличам, имеющим небольшой размер: так меньше вероятности, что Вам попадется плохо пропеченное изделие;

· обращайте внимание на верхушку кулича. Глазурь или помадка должны быть однородной структуры, не засахаренными, а сахарная пудра нанесена ровно. Верхушка должна быть сухой, что позволяет изделию дольше сохраняться. Продукт с подмокшей верхушкой может оказаться испорченным еще до окончания срока годности, так как во влажной среде при наличии большого количества сахара окислительные процессы протекают быстрее;

· избегайте куличей с наличием ярких красок на поверхности, особенно, если будете угощать детей. Кондитерскую посыпку делают на основе сахара, но в состав входят и пищевые красители, к употреблению которых стоит относиться с осторожностью. Лучше отдавайте предпочтение чему-то простому, однокомпонентному и натуральному – миндальным лепесткам, орехам, цукатам, сахарной пудре и глазури, при этом, следует учитывать, что людям, страдающим аллергическими проявлениями лучше от такого варианта отказаться;

· убедитесь, что целостность и герметичность упаковки не нарушена, а также на отсутствие явных признаков недоброкачественности продукта (плесневение, скисание, брожение, ослизнение, заветренность).

Приобретая пасхальный кулич, также внимательно изучите информацию, нанесенную на потребительскую упаковку. Требования к маркировке пищевой продукции установлены Техническим регламентом Таможенного союза ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части её маркировки». Информация упакованной пищевой продукции в обязательном порядке должна содержать следующие сведения: наименование пищевой продукции; состав пищевого продукта с указанием входящих в него компонентов; количество пищевой продукции; дату изготовления, срок годности и условия хранения; наименование и местонахождение изготовителя (юридический и фактический адрес); сведения о пищевой и энергетической ценности продукции; сведения о наличии в пищевой продукции компонентов, полученных с применением генно – модифицированных организмов и единый знак обращения продукции на рынке государств – членов Таможенного союза (ЕАС).

Первая пасхальная трапеза может нанести сильный удар по отвыкшему от излишеств желудку. Рекомендуем не слишком усердствовать с праздничными угощениями, чтобы не нанести вреда здоровью. Учитывайте, что энергетическая ценность пасхального кулича варьируется от 320 до 340 ккал на 100 грамм продукта.

Праздничный кулич – это главный атрибут пасхального стола, а его главным украшением является «верхушка», поэтому особую ценность имеет качество глазури.

Существуют различные варианты глазури, такие как: белковая, глазурь без яиц, шоколадная, ягодная и прочие. Одна из наиболее популярных глазурей, чаще всего которую используют для украшения пасхальных куличей – белковая, в состав которого входит яичный белок и большое количество сахара. При изготовлении белковой глазури самостоятельно важно помнить, что перед использованием яйца необходимо тщательно вымыть моющими средствами и промыть проточной водой. Для тех, кто придерживается принципов здорового питания, белковую глазурь можно заменить на растопленный горький шоколад или ягодную помадку.

По традиции пасхальные куличи готовят заранее за несколько дней до Пасхи. Но не все люди уверены, что куличи будут долго храниться. Исходя из состава теста и вида глазури хранить куличи можно несколькими способами: кулич с белковой глазурью необходимо хранить в условиях охлаждения (4±2°С) не более 72 часов упаковав в пищевую пленку, полиэтиленовый пакет или контейнер; куличи с сахарной или ягодной помадкой допускается хранить в течение не более 7 суток при температуре 18±3 °С. Обращаем внимание, что уже нарезанный кулич имеет более ограниченные сроки, такой продукт следует употребить в кратчайшее время.

Надеемся, что указанные выше рекомендации будут для вас полезны, и помогут Вам избежать неприятных последствий для здоровья в предстоящий светлый праздник!

Химик-эксперт медицинской организации лаборатории

санитарно-гигиенических исследований Иванова И.В.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в

ЧР-Чувашии в г. Новочебоксарске»