**Масленица 2025: вкусная и безопасная неделя**

Среди развлекательных и народных мероприятий особое место в культуре страны занимает Масленица. Многолетние традиции, связанные с этим праздником, поистине дарят много радости и приятных воспоминаний. Одной из самых ярких и любимых традиций являются проводы зимы. В 2025 году празднование выпадает на период с 24 февраля по 2 марта. 2 марта — последний день масленичной недели, именно на него приходятся самые веселые гулянья. Во время Масленицы в каждой семье пекут блины по самым различным рецептам. Блины с начинками и без, блинные пироги, блинные салаты и даже торты из блинов – это далеко не полный перечень возможной «блинной» продукции.

В последнее время разработаны и становятся популярными новые, достаточно, необычные рецепты, например: гречишные блинчики с сельдью и маринованными огурцами, овсяные блинчики с творогом и изюмом, печеночный торт с кукурузными блинчиками, ржаные блинчики с форелью и сметаной на пюре из авокадо и многие другие.

Разумеется, блины – это высококалорийный продукт, содержащий небольшое количество витаминов и микроэлементов. Но в такой замечательный праздник отказаться от блинов невозможно, поэтому предлагаем Вам применить некоторые хитрости, чтобы приблизить пищевую и энергетическую ценность блинов к понятию «здоровое питание», сделать «блинную неделю» безопасной для здоровья.

Например, заменить пшеничную муку на цельнозерновую. Имеется большое количество видов цельнозерновой муки, из которой можно приготовить самые разнообразные по аромату и вкусу блины: ржаные, рисовые, льняные, кукурузные, гречневые, овсяные. В прежние времена цельнозерновая мука не была популярна и очень мало использовалась в выпечке.

Цельнозерновая мука перемалывается без предварительной обработки и отделения оболочки. Она более грубая и, казалось бы, не подходит для приготовления блинов. Однако, в последнее время мы все чаще и чаще выбираем цельнозерновую муку, в том числе и для приготовления блинов, так как она в разы полезнее и содержит больше клетчатки, минералов и витаминов.

Не исключение и блины на основе гречневой муки.

Источником, так называемых, «медленных» углеводов, хорошо утоляющих чувство голода и заряжающих нас энергией, могут служить блины из гречневой муки. Эта мука – замечательный выбор для людей, придерживающихся принципов здорового питании, но не желающих отказываться от радостных эмоций, связанных с масленичными гуляниями. Гречневая мука может служить источником железа, на что следует обратить внимание людям со склонностью к анемии.

Блины из рисовой муки. Вырабатывается рисовая мука не только из белого, но и из коричневого риса, которая более подходит для диетического питания, поскольку она гораздо богаче клетчаткой и витаминами, в частности, содержит холин (витамин В4), который входит в состав фосфолипидов, например, лецитина, положительно влияет на углеводный обмен, способствуя нормальному содержанию уровня инсулина и жиров в организме.

Блины из ржаной муки. Рассмотрим три вида ржаной муки: обойная, сеяная, обдирная. Чем же они отличаются друг от друга, какой муке отдать предпочтение, готовя блины, с учетом принципов здорового питания? Все эти виды муки содержат большое количество отрубей, то есть в них много клетчатки. Самый мелкий помол – сеяная ржаная мука. Она имеет белый цвет. Цвет обойной ржаной муки серый, у нее самый грубый помол. Но, эта цельнозерновая мука самая полезная. Напомним, что у ржаной муки низкий гликемический индекс, не случайно ее включают в рацион людей, страдающих диабетом.

Блины из льняной муки. По своему составу эта мука уникальна, поскольку в ней содержится большое количество белка, макро — и микроэлементов и витаминов. Не случайно, этой муке отдают предпочтение веганы и вегетарианцы, которые избегают употребления продуктов животного происхождения. Для того, чтобы обогатить блины полезными микроэлементами и клетчаткой, можно порекомендовать добавлять в тесто мелко нарезанную зелень (шпинат, петрушку, укроп, зеленый лук и т.д.) или тертую морковь.

Если Вы хотите приготовить блины без сахара, попробуйте добавить в тесто бананы. Существует множество вкусных низкокалорийных начинок для блинов, например: нежирный мягкий творог, к которому можно добавить любую зелень по вкусу; натуральный йогурт с ягодами; мед и сухофрукты; тушеные овощи; грибы; куриное филе или индейка; слабосоленая семга с нежирным сыром и зеленью и множество других вариантов по вашему желанию. Начинки возможно положить непосредственно в готовые блинчики, а можно использовать начинки-припеки - яйца, лук, фарш, фрукты, овощи, рыбу. Выпекают такие блины несколькими способами, например, на разогретую смазанную сковороду наливают небольшую порцию теста, а когда блин немного «зарумянится», на него в центр кладут припек, который заливают новой порцией теста, затем блин переворачивают и обжаривают.

Старайтесь использовать как можно меньше масла при выпекании блинов и уменьшить кол также и о качестве сырья, которое будет использоваться для приготовления блинов:

обратите внимание на информацию об изготовителе (производителе) сырьевой пищевой продукции, дату и сроки годности продукта, условия хранения и наличие документов, подтверждающих их качество и безопасность;

покупая разливное молоко на продовольственном рынке, предварительно удостоверьтесь в наличии у продавца документов ветеринарно-санитарной экспертизы, а непосредственно перед употреблением обязательно его прокипятите;

обратите внимание на целостность упаковки приобретаемого продукта, а также на условия его хранения в торговом предприятии;

хранение скоропортящихся продуктов следует осуществлять в условиях охлаждения, не допуская соседства сырой и готовой к употреблению пищи.

Приобретая готовые блины или блинчики, обратите внимание на внешний вид продукта, а также на сведения, указанные на этикетке: наименование продукта, состав, дату изготовления, срок годности, условия хранения, изготовителе (наименование и его местонахождение), показатели пищевой ценности.

Покупая еду в местах уличной торговли, обратите внимание на условия реализации продукции, а именно: соблюдаются ли правила гигиены продавцом, содержит ли он в чистоте своё рабочее место, каковы условия хранения начинок и прочих ингредиентов для приготовления блинов. Если торговая точка вызывает у Вас сомнения, в ней пищевые продукты лучше не приобретать.

И, конечно, несомненной пользой для здоровья могут стать подвижные виды досуга на свежем воздухе, участие в массовых развлечениях, которые так приняты на Масленицу. Такое активное времяпрепровождение способствует улучшению обменных процессов и, как следствие, съеденные калории будут тратиться более интенсивно.

Химик-эксперт медицинской организации лаборатории

санитарно-гигиенических исследований Иванова И.В.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в

ЧР-Чувашии в г. Новочебоксарске»