**Как выбрать продукты к масленице.**

Праздник **Масленица** – традиционно народное торжество, посвященное встрече весны. Символом Масленицы являются блины, готовить которые старается каждая хозяйка. Основными продуктами для приготовления блюд в Масленицу являются молоко, сыр, сливочное масло и яйца.

Чтобы обезопасить себя от покупки фальсифицированного или испорченного продукта при выборе молочных продуктов обязательное внимание обращайте на информацию, вынесенную на этикетку, где указаны состав продукции, условия хранения и срок годности, наличие документов, подтверждающих качество и безопасность.

Муку лучше всего покупать высшего сорта, где мучные частички мельче, чем в остальных сортах. Кстати, брать муку желательно в бумажных пакетах, где она может «дышать».

Идеальный цвет пшеничной муки — белый или кремовый. Если мука темная — это значит, что она отсырела и не подходит для приготовления блинов.

При выборе сливочного масла, первое, на что следует обращать внимание - это состав. В сливочном масле не должно быть растительных жиров. Там должны фигурировать только сливки и цельное молоко. Если в составе присутствует пальмовое, арахисовое, кокосовое масло или просто ингредиент под названием «заменитель молочных жиров» - это маргарин или спред.

Яйца. По стандартам, на каждом из яиц должна быть маркировка. "Д" означает диетическое, "С" - столовое. Разница только в сроке хранения. "Д" - до семи дней с момента его появления, "С" - больше семи. На скорлупе не должны присутствовать трещины, сколы, перья, следы помета. А на упаковке должны быть обозначены сроки производства и хранения, а также производитель. Чем ближе фабрика-изготовитель к магазину, тем лучше. Хранить яйца лучше при температуре от нуля градусов до плюс двадцати. Тогда их срок годности до 25 дней. А если вы кладете в холодильник мытые яйца, то хранить их можно вдвое меньше - 12 суток.

Масло рафинированное дезодорированное. Выбирая растительное масло стоит обратить внимание на срок годности (если он подходит к концу, масло может горчить), на цвет оно чем светлее, тем лучше. А если выпал осадок, то оно испорчено.

Портится масло и теряет полезные свойства при воздействии света, так что лучше его брать из глубины магазинной полки.

Надписи на этикетках, типа "без консервантов и красителей", "без холестерина", "с витамином Е" - это тоже рекламный ход, поскольку холестерин в принципе отсутствует в любом растительном масле. Так же как в любом есть витамин Е. Да и красители с консервантами добавить в него невозможно, поэтому никакое масло их не содержит.

Кефир. В составе натурального кефира должно быть только два ингредиента - молоко пастеризованное и закваска живых бактерий. Максимальный срок годности такого продукта - 10-14 дней. Однако. если он разлит, например, в стеклянную тару, срок может сократиться даже до 36 часов.

При выборе готовых к употреблению блинов и блинчиков с различными начинками (творог, мясной фарш, овощные начинки), либо без начинки в предприятиях торговли необходимо обращать внимание на внешний вид продукции, условия хранения и сроки годности.

На 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 ГМО, единый знак обращения продукции на рынке государств - членов Евразийского экономического союза.

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.

|  |  |
| --- | --- |
| Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в ЧР-Чувашии в г. Новочебоксарске»Биолог лаборатории бактериологических и паразитологических исследований | Васильева А.В. |