Полезные советы, как безопасно встретить Пасху.

Автор: Фролов В.А.
17.04.2020 12:35 - Обновлено 17.04.2020 12:37

19 апреля 2020 года православные христиане отметят самый главный христианский праздник – Воскресение Христово или Пасху.

Традиционными продуктами пасхального стола являются яйца, куличи и творожная пасха.

Творожная пасха - одно из обязательных блюд на праздничном столе. Для ее приготовления требуются творог, масло, сметана, яйца. Если вы хотите приготовить пасху из творога своими руками, то вам придётся приобрести определённый набор продуктов, в том числе и творог.

Как сделать правильный выбор продуктов, которые бы соответствовали нашим гастрономическим пристрастиям, были полезны для здоровья, и главное, безопасны.

Различают творог:

1. Жирный (показатель жирности 1, 180). Его калорийность 2260 ккал на кг.

2. Полужирный (показатель жирности 0, 090); калорийность 1560 ккал на кг.

3. Нежирный (показатель жирности 0, 006); калорийность 860 ккал на кг.

4. Диетический (обезжиренный) (показатель жирности 0, 0011); калорийность 700 ккал на кг.

Как выбрать правильный творог

Необходимо обратить внимание на внешний вид продукта, его запах и консистенцию.

1. Внешний вид творога - должна быть однородная белая масса с оттенком кремовости или легкой желтизны. Голубоватый оттенок или серый – признаки некачественного продукта или фальсификата.

2. Запах - запах молочного продукта с легкой степенью кислотности, резкий кислый запах – признак несвежести творога, не допустим и запах плесени.

3. Консистенция - творог должен быть однородной массой без крошек, в том числе и обезжиренный продукт.

При покупке творога в упаковке внимательно изучаем этикетку

1) На этикетке смотрим наименование производителя. Доверяем известным производителям, производство которых размещено в Вашем или ближнем регионе, так как от времени доставки зависит качество продукции.

2) Смотрим на дату изготовления. Выбираем творог, дата производства которого ближайшая, до 72 часов. Несвежий творог, неправильные условия хранения и транспортировки и производства представляют опасность для здоровья.

3) Обращаем внимание на срок реализации продукта. В случае с творогом это 72 часа (3 суток) со дня изготовления. При более длительных сроках реализации творог теряет две трети своих полезных свойств, даже если и сохраняет вкусовые свойства.

4) Для тех, кто внимательно следит за весом, выбираем продукт с минимумом жиров, т.е.диетический творог.

5) Проверяем состав продукта. Шрифт должен быть разборчивым и читабельным, а в натуральном продукте должны быть указаны только натуральные ингредиенты. В идеале творог должен иметь в своем составе только молоко, но допускается еще наличие закваски. Наличие растительных жиров и консервантов свидетельствуют о том, что перед Вами не творог, а творожный продукт.

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 и боя. Яйца должны быть гладкими, ровными, иметь равномерный окрас и правильную форму. На скорлупе не должно быть следов крови, птичьего помета, перьев, а также повреждений. Не следует приобретать яйца, а также другие пищевые продукты, в местах несанкционированной торговли - с рук и автомашин. Дома хранить яйца следует только в условиях холодильника, что позволит избежать размножения микроорганизмов, в том числе патогенных. Срок хранения диетических яиц до 7 суток, столовых яиц - от 8 до 25 дней. Мытые яйца хранятся не более 12 дней. Согласно санитарным правилам вареные яйца хранятся в условиях холодильника не более 36 часов.

Если же вы предпочитаете покупать продукцию на рынке, то обязательно поинтересуйтесь наличием документа, подтверждающего, проверку продукта ветеринарной лабораторией, а также информацией о дате изготовления и адресе изготовителя.

Перед приготовлением яйца необходимо тщательно вымыть с мылом под проточной водой. Варить яйца нужно не меньше 10 минут с момента закипания для избегания заболевания сальмонеллезом.

Если вы решили покрасить пасхальные яйца, следует помнить, что для окрашивания безопаснее всего использовать луковую шелуху. При использовании пищевых красителей, на потребительской упаковке красителя должны быть: знак обращения продукции на рынке государств - членов Таможенного союза, информация об изготовителе, дата выработки, состав красителя, условия хранения и срок годности.

При выборе любой пищевой продукции обращайте внимание на сроки годности. «Просроченная» продукция опасна для здоровья, может вызвать пищевое отравление и испортить Вам долгожданный праздник.

Если у вас возникли сомнения в качестве и безопасности продукции, вы вправе потребовать у продавца документы, подтверждающие соответствие товара заявленным требованиям. Таким документом является декларация о соответствии товара.

Не забывайте о чистоте рук, в случае необходимости используйте влажные антибактериальные салфетки.

Используя эти простые советы, Вы сможете избежать заболеваний острыми кишечными инфекциями, что поможет сохранить здоровье Вас и Ваших близких!

Напоминаем Вам о необходимости соблюдения карантина, режима изоляции. Если Вы здоровы, не находитесь в режиме карантина и изоляции, то при необходимости похода в магазин не забудьте одеть маску, перчатки и в магазине не забывайте о соблюдении социальной дистанции, пользуйтесь кожными антисептиками.

Будьте здоровы, берегите себя и своих близких!