**ПРАВИЛА ПРИОБРЕТЕНИЯ ПРОДУКТОВ К ПАСХЕ**

**В этом году 19 апреля православные христиане отметят самый главный христианский праздник — Воскресение Христово или Пасху.**

Традиционными продуктами пасхального стола являются яйца, куличи и творожная пасха. Чтобы праздник не закончился больничной койкой, необходимо следить за тем, что будет попадать в продуктовую корзину и на праздничный стол.

Выбор продуктов к празднику — дело ответственное, ведь от качества того, что вы едите, зависит ваше здоровье! Поэтому, отправляясь в магазин и имея небольшой запас времени, надо не просто кидать в продуктовую тележку то, что вам приглянулось, а выбрать полезные и безопасные продукты!

Приобретая продукт, не стоит доверяться рекламе или броской этикетке. Обратите внимание на обратную сторону упаковки, где добросовестные производители честно указывают состав продукта и другую нужную информацию для потребителя.

Стоит обратить внимание на энергетическую ценность продукта. Это количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов, калорийность, указанная на 100 г продукта.

Обязательно обращайте внимание на количество жиров. Продукт считается с низким содержанием жиров, если на этикетке указано 5 г или менее на 100 г продукта.

Информация на импортных продуктах должна быть на русском языке!

Итак, **при покупке** **яиц** в первую очередь необходимо обратить внимание на дату их сортировки (производства). Чем ближе дата сортировки к сроку покупки, тем продукт полезнее. На вид яйца должны быть ровными, гладкими, иметь правильную форму и равномерный окрас. На скорлупе не должно быть повреждений, кровяных следов, перьев и птичьего помёта.

Обращайте внимание на их маркировку. Обозначения на маркировке яиц расшифровываются очень просто. Первая буква обозначает вид яйца: «С»- столовое, «Д»- диетическое. Вторая буква или цифра — категорию, в зависимости от размера (высшая — В, отборная — О, первая — 1, вторая — 2, третья – 3). Чем больше цифра — тем меньше размер яйца.

Диетическим яйцо считается первые семь дней после того как было снесено. После этого срока яйцо переходит в разряд столовых. Диетическое яйцо от столового без особой маркировки отличить очень сложно. Можно посмотреть на просвет — у диетических яиц очень маленький воздушный мешочек с тупого конца яйца. Поэтому диетические яйца очень плохо чистятся после варки.

Вопрос, какого цвета яйца лучше, мучает многих хозяек. Цвет яйца роли не играет и на вкусовых качествах не сказывается. Все дело в породе снесшей его курицы.

В местах продажи яиц по просьбе покупателя проводится проверка их качества на овоскопе.

На праздничном пасхальном столе обязательно должны быть **куличи**, но не у каждой хозяйки достаточно времени и возможностей для их выпечки. Сегодня это не проблема, поскольку накануне Пасхи на прилавках магазинов можно найти куличи на любой вкус: маленькие и большие, с изюмом или цукатами, украшенные глазурью или сахарной пудрой. Важно лишь не ошибиться с выбором.

В первую очередь рассмотрите упаковку. Добросовестные производители поставляют куличив бумажной обертке и герметичном полиэтиленовом пакете, в идеале – в картонной коробке. Обертывание пищевой пленкой – не самый лучший вариант, поскольку под ней быстро развиваются вредные микроорганизмы.

Прочтите информацию на этикетке. В ней должен быть указан полный состав, дата изготовления, срок годности, условия хранения, энергетическая и пищевая ценность, а также предупреждение о содержании аллергенов или генетически модифицированных продуктов.

Далее внимательно изучите состав. Правильный кулич готовится из муки высшего сорта, молока, сливочного масла, яиц, дрожжей, сахара, соли, в него могут быть добавлены натуральные ароматизаторы (ром, коньяк, ваниль), а также цукаты, орехи, изюм. Если производитель ради экономии использовал вместо сливочного масла — пальмовое или маргарин, а вместо яиц – яичный порошок, кулич будет невкусным.

Очень важный момент — срок годности. Хороший кулич хранится не более 72 часов. Поэтому если на упаковке указан срок в несколько месяцев, знайте: в составе есть консерванты.

Оцените внешний вид кулича. Цилиндрическая форма с куполообразной верхушкой, ровный золотисто-коричневый цвет, однородная матовая поверхность, целая корочка – вот признаки хорошего изделия. Если корочка растрескалась – значит, была нарушена технология замешивания теста и выпечки, а подгоревшие бока кулича могут содержать канцерогены.

Обратите внимание и на украшение верхушки: глазурь или помадка должны быть однородной структуры, не засахаренными, а сахарная пудра нанесена ровно. Разноцветным посыпкам лучше предпочесть цукаты или орехи.

Чтобы купить хорошо пропеченный кулич, ориентируйтесь на вес не более 500 г. Более тяжелый может оказаться сырым внутри.

Еще одно традиционное для светлого праздника Пасхи блюдо, наряду с куличом, имеет одноименное название с самим праздником – пасха. **Пасха** – это творожное изделие. Как выбрать творог для пасхи?

**Творог** должен быть исключительно натуральным, свежим, однородным, средней или высокой жирности.

Различные творожки, массы, сырки, протертый или диетический творог для приготовления пасхи не подходят. Творог должен быть рассыпчатым. Если он «комком», то десерт вряд ли получится вкусным.

На вкус этот творог должен быть нейтральным, слегка пресным, но ни в коем случае не кислым.

Прекрасный вариант – готовить пасху из домашнего творога, но если вы все-таки решили использовать магазинный, перед готовкой положите его под гнет – из него уйдет лишняя влага.

При покупке творога убедитесь в его качестве. Хороший творог всегда имеет белый цвет с кремовым оттенком и чуть кисловатый запах. В нежирном твороге может выделяться сыворотка, но только в небольшом количестве. Консистенция должна быть мягкой, нежно-маслянистой и однородной. При покупке особое внимание стоит обратить на упаковку: в первую очередь она должна быть герметичной, что обеспечивает сохранность продукта.

Чтобы обезопасить себя от покупки фальсифицированного или испорченного продукта при выборе творога следует обращать внимание на информацию, вынесенную на этикетку, где указаны состав продукции, условия хранения и срок годности.

К выбору молочных продуктов следует отнестись очень серьезно.

Молочные продукты следует покупать только в местах, предназначенных для их реализации, в которых созданы температурные и влажностные условия для хранения данной продукции, подготовки к реализации и реализации.

Соблюдение следующих несложных правил поможет провести праздники без тяжелых последствий для здоровья.

Не покупайте пищевые продукты в неустановленных местах торговли, «с рук», при явно видимых нарушениях условий их реализации. Готовые продукты (особенно скоропортящиеся) следует покупать в проверенных местах.

При приобретении продуктов питания надо обращать внимание не только на время изготовления продукта и срок годности, но и на условия хранения. Не стоит пренебрегать и сведениями, содержащимися на маркировке продуктов: указание наименования и места нахождения изготовителя, наименования товара, состава продуктов, срока и условий хранения вскрытой упаковки (для отдельных видов продуктов, особенно продуктов детского питания).

Людям, страдающим хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, следует помнить, что праздничные застолья и обильная пища — это значительная нагрузка для здоровых людей. Не стоит забывать о необходимых ограничениях, рекомендованных Вашим лечащим врачом.

При появлении первых признаков заболевания необходимо обращаться за медицинской помощью.

**Будьте здоровы и счастливы!**

ИСТОЧНИК: <https://vichugskie.ru/11084>