ПУТЕВОДИТЕЛЬ по СУПЕРМАРКЕТУ

КАК СОСТАВИТЬ ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ



Ешьте это, а не то

до 60% всех покупок спонтанны



Как выбрать правильные продукты в супермаркете

10 ПРАВИЛ ГРАМОТНОГО ПОКУПАТЕЛЯ



СЕМЬ РАЗ ОТМЕРЬ

до 40% доходов тратится на продукты питания

ОДИН РАЗ КУПИ



КАК БЕЗ ПОТЕРЬ ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ПРОДУКТОВЫХ ДЖУНГЛЕЙ СУПЕРМАРКЕТОВ

ЧИТАЕМ ЭТИКЕТКИ

ВЫБИРАЕМ КАЧЕСТВО!





КАК СТАТЬ ЭКСПЕРТОМ ПО ПОКУПКАМ ПРОДУКТОВ?



Морковь содержит каротин,
лимоны — витамин С,
творог — кальций.
Все мы знаем эти простые
истины, и наверняка каждый
из нас примерно представляет,
как правильно питаться.
Однако знать о принципах
здорового рациона и постоянно
следовать им — не одно
и то же, верно?



Питаться без правил,
а затем садиться на диету,
чтобы таким образом решить
возникшие проблемы с лишним
весом и здоровьем, — тоже
не выход. Ни одна диета
не принесет вам одновременно
здоровье, нормальный вес
и гармонию с собой. Единствен-
ный путь к этому балансу —
правильная еда не на время
диеты, а на всю жизнь.
Эта книга вдохновит вас
на простой, но очень важный
шаг: начать питаться с удо-
вольствием и пользой.

Ешьте это, а не то

Как выбрать правильные продукты в супермаркете

Ваше здоровье начинается с выбора **ПРАВИЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ**

Эту книгу хорошо дополняют:

Китайское исследование
Колин Кэмпбелл и Томас Кэмпбелл

Здоровье начинается с правильной еды
Даллас и Мелисса Хартвиг

Здоровые привычки
Лидия Ионова

До смерти здоров
Эй Джей Джейкобс



Олеся Гиевская

Ешьте это, а не то

Как выбрать правильные продукты в супермаркете

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»
Москва, 2014

Гиевская О. А.
Ешьте это, а не то. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 256 с.

ISBN 978-5-91657-857-7

Перед вами книга о здоровом питании в современном мире, которая не пропагандирует модные диеты. Она основана на классическом, проверенном годами подходе к правильному питанию – пищевой пирамиде. В основе этого подхода, одобренного диетологами, – сбалансированность, умеренность и разнообразие.

Сегодня человеку, который заботится о своем здоровье, необходимо знать азы диетологии: понимать, что такое жиры, белки и углеводы, ГМО и нитраты, гликемический индекс и калории. Цель книги – не только рассказать о принципах и понятиях здорового питания, но и сориентировать читателя в изобилии продуктов, научить его осознанно выбирать полезную еду, не покупаясь на уловки производителей и продавцов. Это настоящий гид по супермаркету, в котором также есть вдохновляющий раздел с рецептами оригинальных, простых в исполнении, вкусных и здоровых блюд. Ешьте с удовольствием!

УДК 613.2
ББК 51.230

Внимание! Целью книги не является продвижение товаров на рынке либо антиреклама. Наша задача – способствовать улучшению контроля за качеством и дать больше информации о выборе продуктов для потребителя. В процессе подготовки книги редакция не сотрудничала с производителями товаров. Все продукты куплены самостоятельно в супермаркетах.

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

© Текст, фото, оформление, ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

Содержание

АНАТОМИЯ ЕДЫ

О чем и для кого эта книга 16

Пирамида питания 18

Гликемический индекс 20

АНАТОМИЯ СУПЕРМАРКЕТА

Секреты мерчандайзинга 26

Как читать этикетку? 28

Экологическая упаковка 30

Цена калории 32

10 правил грамотного покупателя 34

ВЫБИРАЕМ ПРОДУКТЫ

Фрукты/ягоды 38 ПЛОДООВОЩНЫЕ ПРОДУКТЫ

Выбираем яблоки 40 ПЛОДООВОЩНЫЕ ПРОДУКТЫ

Выбираем цитрусовые 42 ПЛОДООВОЩНЫЕ ПРОДУКТЫ

Нитраты/нитратомеры 44 ПРЕДЕЛЬНЫЕ КОНЦЕНТРАЦИИ НИТРАТОВ И НИТРАТ-ТЕСТЕРЫ

Замороженные фрукты/ягоды 46 ПЛОДООВОЩНЫЕ ПРОДУКТЫ

Овощи/грибы 48 ПЛОДООВОЩНЫЕ ПРОДУКТЫ

Выбираем помидоры 50 ОВОЩИ

Выбираем капусту 52 ОВОЩИ

Выбираем тыквенные 54 ОВОЩИ

Выбираем лук/чеснок 56 ПЛОДООВОЩНЫЕ ПРОДУКТЫ

Выбираем картофель 58 ПЛОДООВОЩНЫЕ ПРОДУКТЫ

Корнеплоды 60 ПЛОДООВОЩНЫЕ ПРОДУКТЫ

Замороженные овощи 62 ПЛОДООВОЩНЫЕ ПРОДУКТЫ

Зелень 64 ПЛОДООВОЩНЫЕ ПРОДУКТЫ

Консервы овощные/грибные 66 ПЛОДООВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ

Оливки/маслины 68 ПЛОДООВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ

Фруктово-ягодные консервы 70 ПЛОДООВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ

Сухофрукты/орехи/семечки 72 БАКАЛЕЯ

Специи/пряности 74 БАКАЛЕЯ

Шкала жгучести перцев 76 БАКАЛЕЯ

Крупы 78 БАКАЛЕЯ

Выбираем рис 80 БАКАЛЕЯ

Бобовые 82 БАКАЛЕЯ

Мука 84 БАКАЛЕЯ

Макаронные изделия	86	БАКАЛЕЯ
Хлеб/сдоба	88	ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
Хлебцы/крекеры	90	ЗЕРНОМУЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
Выбираем хлебцы	92	ЗЕРНОМУЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
Мюсли/хлопья/сухие завтраки	94	ЗЕРНОМУЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
Выбираем мюсли, хлопья и сухие завтраки	96	ЗЕРНОМУЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
Рыба	98	РЫБА И РЫБНАЯ ГАСТРОНОМИЯ
Выбираем семгу/форель	100	РЫБА И РЫБНАЯ ГАСТРОНОМИЯ
Замороженные рыба/ морепродукты	102	РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ
Рыбные деликатесы	104	РЫБА И РЫБНАЯ ГАСТРОНОМИЯ
Консервы рыбные/из морепродуктов	106	РЫБНАЯ ГАСТРОНОМИЯ
Икра	108	РЫБНАЯ ГАСТРОНОМИЯ
Яйца	110	
Молоко/сливки	112	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
Кисломолочные напитки	114	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
Йогурты	116	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
Творог	118	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
Сметана	120	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
Сыры	122	ГАСТРОНОМИЯ
Выбираем сыр	124	ГАСТРОНОМИЯ
Сливочное масло	126	ГАСТРОНОМИЯ
Сгущенное молоко/сливки	128	МОЛОЧНЫЕ КОНСЕРВЫ
Мороженое	130	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
Мясо	132	
Выбираем мясо	136	
Выбираем мясные охлажденные полуфабрикаты	130	МЯСО
Выбираем мясные охлажденные полуфабрикаты	142	ПТИЦА
Сосиски/шпекачки/сардельки	144	МЯСНАЯ ГАСТРОНОМИЯ
Колбасы	146	МЯСНАЯ ГАСТРОНОМИЯ
Мясные деликатесы	148	МЯСНАЯ ГАСТРОНОМИЯ
Замороженные мясные полуфабрикаты	150	ПОЛУФАБРИКАТЫ
Замороженные пельмени/манты/вареники	152	ПОЛУФАБРИКАТЫ
Консервы мясные/из мяса птицы	154	МЯСНЫЕ КОНСЕРВЫ
Соусы/приправы	156	БАКАЛЕЯ
Растительное масло	158	ПИЩЕВЫЕ ЖИРЫ
Майонез	160	ГАСТРОНОМИЯ
Выбираем кетчуп/пасту	162	БАКАЛЕЯ
Шоколадные продукты	164	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ
Выбираем шоколад	166	КОНДИТЕРСКИЕ ПРОДУКТЫ
Какао/горячий шоколад	168	БАКАЛЕЯ
Чай	170	БАКАЛЕЯ
Кофе	172	БАКАЛЕЯ
Сахар/соль	174	БАКАЛЕЯ
Вода минеральная/питьевая	176	БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

Выбираем питьевую/минеральную воду 178 БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ
Выбираем газировку 180 БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ
Соки/нектары 182 СЛАДКИЕ БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

ГОТОВИМ БЕЗ ТРУДА НА РАБОТЕ И ДОМА

Обед на скорую руку 186 ПОЛУФАБРИКАТЫ

Хиты продаж своими руками

Пицца с рыбой и маслинами 192 ТЕСТО, ФИЛЕ РЫБЫ, ПОМИДОРЫ, ОЛИВКИ
Картофельные чипсы 193 КАРТОФЕЛЬ, РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО, СОЛЬ
Домашний майонез 194 ЯЙЦО, ГОРЧИЦА, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЛИМОН
Кетчуп 195 ПОМИДОРЫ, УКСУС, ПРЯНОСТИ
Бургер со сладким перцем 196 БУЛОЧКИ, ГОВЯЖИЙ ФАРШ, СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ
Шаурма по-домашнему 197 ЛАВАШ, КУРИНОЕ ФИЛЕ, ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ, СМЕТАНА, ГОРЧИЦА
Ягодный морс 198 ЯГОДЫ ИЛИ ФРУКТЫ, САХАР, ВОДА
Квас 199 РЖАНЫЕ СУХАРИ, САХАР, ДРОЖЖИ, МЕД
Хлопья на завтрак 200 ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ, ЯГОДЫ, СУХОФРУКТЫ
Йогурт 201 МОЛОКО, ЗАКВАСКА
Клубнично-банановый смузи 202 КЛУБНИКА, БАНАН
Молочно-ягодный коктейль 203 КЛУБНИКА, МОЛОКО, ПЛОМБИР

15 полезных и вкусных блюд

Острый дип из моркови 206 МОРКОВЬ, ЙОГУРТ, РЕПЧАТЫЙ ЛУК
Салат с пшеничной крупой 208 КРУПА, СЫР, МАСЛО
Салат с печенью трески 210 ПЕЧЕНЬ ТРЕСКИ, ЯЙЦА, ЛИМОН
Суп из свежей капусты 212 КАПУСТА, СЕЛЬДЕРЕЙ, ЯБЛОКО
Куриный суп с луком и черносливом 214 КРУПА, ЛУК-ПОРЕЙ, ЧЕРНОСЛИВ
Холодный суп-пюре из авокадо с кумином 216 АВОКАДО, ЧЕСНОК, КУМИН
Перец по-провансальски 218 СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ЦУККИНИ, ПОМИДОРЫ
Рис с помидорами и шпинатом по-индийски 220 РИС, ШПИНАТ, КЕШЬЮ
Скумбрия гриль с пряным дхалом 222 СКУМБРИЯ, ЧЕЧЕВИЦА, КУРКУМА
Рагу из свинины с овощами 224 СВИНИНА, ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК, МУСКАТНЫЙ ОРЕХ
Запеченная курица с соусом песто 226 КУРИНОЕ ФИЛЕ, КЕДРОВЫЕ ОРЕХИ, БАЗИЛИК
Апельсиновая гранита с клубникой 228 АПЕЛЬСИНЫ, КЛУБНИКА
Малиновый крем с овсяными хлопьями 230 ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ, МАЛИНА, МЕД
Банново-манговый смузи 232 БАНАНЫ, МАНГО, КУНЖУТ
Сок из моркови с виноградом и сельдереем 234 ВИНОГРАД, ЗЕЛЕНЬ ПЕТРУШКИ

ПРИЛОЖЕНИЯ

О жирах, белках и углеводах, а также о клетчатке, фруктозе, трансжирах и ГМО 238
Сроки хранения продуктов 242
Календарь сезонности продуктов 248

Приступая к работе над «Ешьте это, а не то», я не ожидала никаких перемен и открытий – казалось, я и так много знаю про вред и пользу продуктов, про то, как их выбирать и покупать. Но реальность, как и всегда, превзошла ожидания. Я получила и новые знания, и новый опыт, и новый вес.

Чем глубже я погружалась в тему, чем больше читала, общалась с диетологами и поварами, тем отчетливее понимала, почему люди (и я в том числе) не всегда придерживаются принципов здорового питания. Мы привыкли воспринимать многие вещи как аксиомы: «Волга впадает в Каспийское море», а «много сахара вредно» – и мы не думаем, что для нас они важны. А иногда стоит узнать больше, разобраться в процессах, в причинах и следствиях, чтобы получить вкус – в нашем случае вкус к выбору здоровой, аппетитной, свежей еды, которая насыщает, дарит тонкое удовольствие, дает силы и энергию и не приносит лишнего веса.

За несколько месяцев работы над книгой я похудела почти на 10 килограммов (а я не могла этого сделать уже много лет) – без диет и усилий, просто питаясь правильно. Для меня книга стала волшебной – она изменила мое отношение к питанию и к выбору продуктов.

Надеюсь, что читатели этой книги тоже посмотрят по-новому на свой рацион и на походы в продуктовые магазины!

Олеся Гиевская,
автор-составитель




0
1
2
3
4
5
6
7
8
9



Наш эксперт

Лидия Ионова

Врач-диетолог, основатель «Клиники доктора Ионовой», автор собственной методики похудения, один из лучших диетологов России согласно Forbes.

Я ВЫДЕЛЯЮ ДВА ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКА ДИСБАЛАНСА:

• ПЕРВЫЙ: в наши дни люди часто едят слишком много мяса и мясных продуктов и слишком мало натуральных овощей и фруктов. Это приводит к избытку животных жиров и дефициту растительных волокон.

• ВТОРОЙ: люди едят слишком много рафинированной пищи и слишком мало натуральных продуктов. Под рафинированной пищей я имею в виду готовые блюда, еду «из упаковок», а также сладости с использованием белой пшеничной муки, маргарина, все виды колбас, мясных и рыбных «нарезок», сосисок. К рафинированной еде относится весь фастфуд, сладкие газированные напитки, соки из пакетов, большая часть молочных продуктов (например, сладкие йогурты), чипсы и подобные продукты.

Друзья!

Эта книга для тех, кто готов выйти за рамки автоматических привычек, кто заботится о своем здоровье, здоровье своей семьи и своих детей, для людей, которые не хотят быть жертвами маркетинга магазинов и производителей продуктов, а хотят делать осознанный выбор правильных продуктов питания. Наше питание складывается не только из выбора правильных продуктов, но и из грамотного их употребления. Я расскажу вам об основных принципах здорового питания с точки зрения врача-диетолога.

Итак, здоровое питание должно отвечать трем основным требованиям: сбалансированность, умеренность и разнообразие.

1/ ***Сбалансированность*** подразумевает, что вы обычно получаете столько же калорий, сколько и тратите, и что в еде есть правильное соотношение между белками, жирами и углеводами (основными нутриентами, то есть элементами, необходимыми организму для жизнедеятельности), а также определенное количество витаминов и минералов. Как оценить сбалансированность еды самостоятельно?

Во-первых, ваш вес должен быть нормальным, то есть не должно быть ни избыточного, ни недостаточного веса. Вес не должен ни увеличиваться, ни уменьшаться в течение нескольких лет – это означает, что еда сбалансирована по калориям.

Во-вторых, в вашем рационе должны присутствовать продукты семи основных групп в необходимом количестве. Эти группы: овощи, фрукты, зерновые или крахмалистые продукты (крупы, в первую очередь), белковые продукты (как животные, так и растительные), молочные продукты, жиры (особенно растительные) и вода.

2/ ***Умеренность*** – одно из самых сложных требований. С одной стороны, это отсутствие переедания, пристрастия к определенным видам продуктов (сладкому

или мясу), а с другой стороны, это и отсутствие резких ограничений, что сегодня встречается так же часто, как и переедание.

Я постоянно говорю своим клиентам, что нет «запрещенных» продуктов – все зависит от того, как часто вы их употребляете.

Если вы съедаете кусочек торта один или два раза в месяц – в этом нет ничего ужасного. Если же вы едите торт регулярно – каждый день или 3–4 раза в неделю, – то это, разумеется, повлияет на ваше тело и ваше здоровье. Соблюдать принцип умеренности сложно еще и потому, что в жизни многих людей еда имеет огромное психологическое значение: люди переедают, когда грустно, когда радостно, когда тревожно, когда жизнь слишком напряженная, переедают за компанию с друзьями и в кругу семьи. В современном обществе не принято выражать или проживать свои эмоции, чаще всего их «гасят» с помощью еды или алкоголя, а это ведет и к пищевым расстройствам, и к бытовому пьянству, и к психосоматическим заболеваниям. Но это уже отдельная тема. Полагаю, всех этих фактов достаточно, чтобы вы осознали важность принципа умеренности в здоровом питании.

3/ ***Разнообразие*** – третий и часто незаслуженно забытый принцип здорового питания.

Чем разнообразнее мы питаемся, тем выше вероятность, что достаточное количество полезных веществ будет поступать в организм и им использоваться. Почему же мы забываем об этом простом принципе?

Дело в том, что и процесс покупки продуктов, и процесс приготовления еды, и выбор блюд – это автоматическая привычка. В какой-то момент времени человек привык есть на завтрак чай с бутербродом, покупать колбасу в ближайшем магазине или выбирать в столовой жареную котлету. На момент выбора это было удобно, так как экономило время или, например, бюджет. Затем и время появилось, и бюджет достаточный, а привычка осталась. И для того чтобы она изменилась, в жизни человека должно что-то произойти. Допустим, увы, человек заболеет, и врач порекомендует ему изменить питание. Без толчка извне люди редко отказываются от автоматических привычек, поэтому принцип разнообразия сложно воплощать в жизнь. Чтобы обогащать свой рацион новыми интересными и полезными блюдами, я обычно рекомендую своим клиентам пробовать новые продукты в путешествиях или осознанно и регулярно готовить по новым рецептам из непривычных продуктов. Третий вариант – заказывать правильные новые блюда в правильных ресторанах. Выбор за вами!

Я верю, что эта уникальная книга поможет вам делать осознанный выбор продуктов питания и тем самым сберечь свое здоровье и улучшить качество жизни. Если же вы захотите подробнее узнать о правильном питании, и главное – воплотить эти принципы в жизнь, читайте мою книгу «Здоровые привычки» и заходите на мой блог *lidia-ionova.ru*

Здоровья вам и удовольствия от правильной еды!

Искренне ваша, Лидия Ионова





1/ АНАТОМИЯ *еды*

О ЧЕМ И ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА • ПИРАМИДА ПИТАНИЯ • О БЕЛКАХ, ЖИРАХ И УГЛЕВОДАХ • ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС

Я ем, чтобы жить. А не живу для того, чтобы есть.

Сократ

О чем и для кого *эта книга?*

В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕК СЪЕДАЕТ ОКОЛО 60 ТОНН ЕДЫ! Согласитесь, цифра впечатляющая. Тем важнее начать осознанно относиться к своему рациону. **ВЫБОР ПРАВИЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ** – своего рода искусство, которому мы и посвящаем нашу книгу.

Книга не призывает вас стать фанатом клетчатки, считать соль белым ядом, а сахар – сладким ядом. Но она поможет подойти с умом к выбору продуктов, сделать его осознанным и не зависящим от рекламы, мерчандайзинга или уловок производителей.

Из книги вы узнаете, как:

- сократить время пребывания в супермаркете до минимума (есть более приятные способы его потратить), покупая при этом все необходимое;
- экономить, выбирая из 30 000–40 000 продуктов в супермаркете не более 30–40, действительно нужных вам;
- правильно читать этикетки, отличать качественные продукты от некачественных, натуральные – от напичканных консервантами;
- выработать привычку покупать не только вкусную, но и здоровую пищу.

Разумный подход к питанию: вкус, польза, умеренность, осознанность.

Запомните – нет еды, которая является олицетворением зла, есть лишь злоупотребление, дисбаланс и неправильные сочетания продуктов. Впрочем, существует немало теорий о питании, противоречащих друг другу. Одни из них объявляют вредным мясо, другие – молоко. Пожалуй, только овощи пока избежали обвинений. В этой книге не будет подобных гипотез, только классический, проверенный годами принцип сбалансированного питания – «пищевая пирамида».

Ешьте с умом, удовольствием и будьте здоровы!



Пирамида *питания*

О здоровом питании люди стали задумываться уже давно. Еще в начале XX века были предприняты ПОПЫТКИ РАЗДЕЛИТЬ ПРОДУКТЫ, в зависимости от основных составляющих их питательных веществ, на группы.

Пирамида, разработанная диетологами Гарварда, – наглядное изображение основ здорового питания. В ней нет ничего неожиданного, она четко отражает интуитивно понятные любому человеку принципы, которым нужно следовать, если вы желаете:

1/ сохранить здоровье
2/ сохранить стройность

Пить достаточно воды, давать телу хотя бы минимальную физическую нагрузку, налегать на овощи и цельнозерновые, избегать булок, чипсов и сладких газировок – мы же и так знаем эти простые истины, которым порой скучно следовать? Однако пока не придумано ничего лучше и действеннее этого пути к здоровью и стройности: разнообразный сбалансированный рацион.

Рассмотрим пирамиду подробнее: принцип прост – чем ниже расположены продукты, тем в больших количествах они нужны организму. Это не значит, что можно остановиться, например, на нижнем секторе и употреблять только то, что перечислено там.

Очень важно разнообразие – не забывайте, что все группы продуктов должны присутствовать в вашем меню:

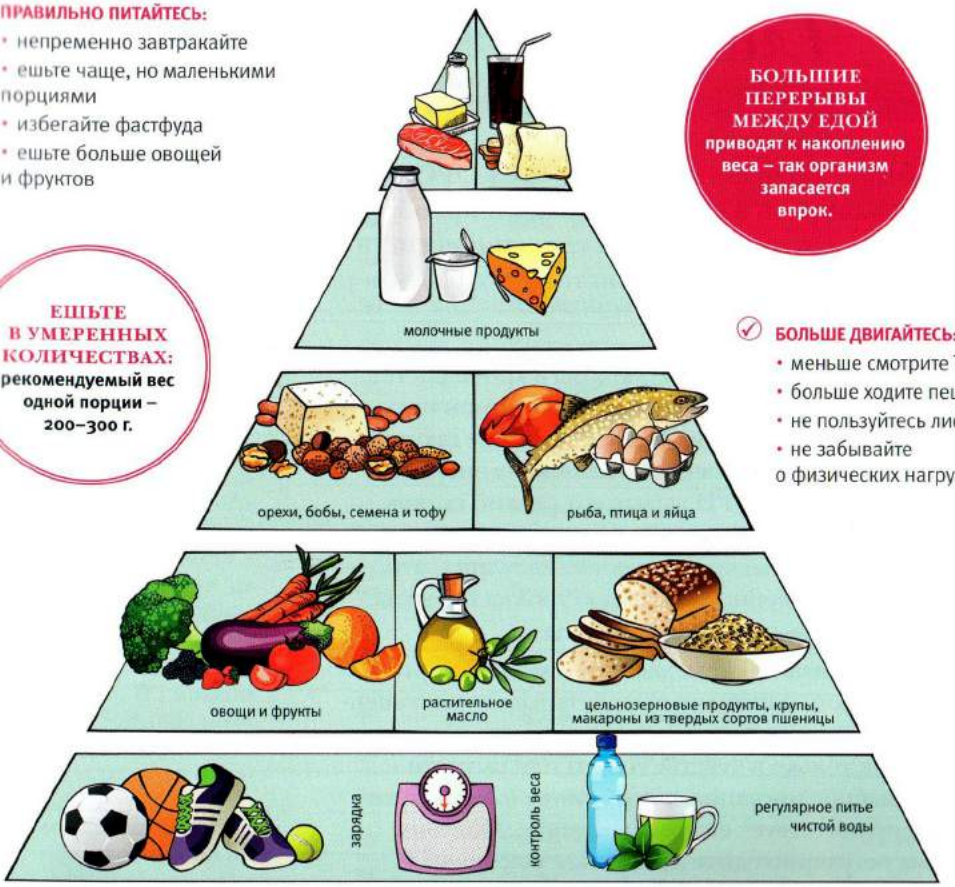
- ***Физические нагрузки и вода*** (не сок, не суп, не компот – именно обычная питьевая или минеральная вода) – основание пирамиды и основа здоровья человека.
- ***Овощи и фрукты, цельнозерновые*** (изделия из муки грубого помола, неочищенный рис, крупы) и полезные ***жиры*** (растительные масла: оливковое, подсолнечное, льняное). Эти продукты нужно употреблять ежедневно.
- ***Продукты, содержащие белок*** как растительного (орехи, зерновые, бобовые), так и животного (рыба, морепродукты, птица, яйца) происхождения – должны быть в рационе ежедневно.
- ***Молочные продукты,*** которые лучше употреблять не чаще 1–2 раз в день.
- ***Животные жиры*** (красные сорта мяса, сливочное масло) и так называемые быстрые углеводы: выпечка из муки высшего сорта, сласти, а также картофель (из-за рекордного содержания крахмала) – эти продукты стоит ограничить.
- Особняком стоят ***алкоголь*** (он допускается – в умеренных, разумеется, количествах) и витамины, которые тоже необходимы организму.

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ:

- непременно завтракайте
- ешьте чаще, но маленькими порциями
- избегайте фастфуда
- ешьте больше овощей и фруктов

БОЛЬШИЕ ПЕРЕРЫВЫ МЕЖДУ ЕДОЙ приводят к накоплению веса – так организм запасается впрок.

ЕШЬТЕ В УМЕРЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ: рекомендуемый вес одной порции – 200–300 г.



БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ:

- меньше смотрите ТВ
- больше ходите пешком
- не пользуйтесь лифтом
- не забывайте о физических нагрузках

Имейте в виду, что пирамида задает лишь вектор – конкретному человеку нужно подбирать конкретный рацион, основываясь на принципах здорового питания. Помните про умеренность, а также про калорийность и гликемический индекс продуктов.

СУЩЕСТВУЮТ И ДРУГИЕ ВИДЫ ДИАГРАММ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ, но принцип у них один: максимум натуральных продуктов растительного происхождения, ограниченное количество мясной и молочной пищи, минимум жиров и сладостей.

СПЕЦИАЛИСТЫ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ) РЕКОМЕНДУЮТ:

- исключить из рациона трансжиры, отдавать предпочтение ненасыщенным жирам (мононасыщенным, полинасыщенным), ограничить насыщенные жиры;
- ограничить количество натриевой соли и отдавать предпочтение йодированной;
- повысить уровень потребления овощей и фруктов, бобовых, орехов и цельного зерна;
- значительно ограничить количество белого рафинированного сахара;
- вести здоровый образ жизни (контроль веса, регулярные занятия спортом, исключение вредных привычек, соблюдение режима сна).

Гликемический индекс

Гликемический индекс продуктов (ГИ или GI) – это показатель, который отражает, С КАКОЙ СКОРОСТЬЮ тот или иной продукт расщепляется в вашем организме и преобразуется в глюкозу. Ориентир, от которого отсчитывается гликемический индекс, – это гликемический индекс чистой глюкозы, он равен 100.

Во время еды уровень глюкозы в крови растет, в ответ на это вырабатывается гормон инсулин, который способствует доставке глюкозы из крови в клетки организма, снабжая их энергией. Продукты с высоким ГИ вызывают резкий скачок уровня глюкозы. В результате организму приходится вырабатывать большое количество инсулина, что приводит к чрезмерному падению уровня глюкозы, и вы скоро вновь почувствуете голод.

Продукты с низким ГИ медленнее снабжают организм глюкозой, и инсулин вырабатывается постепенно, что дает долговременное чувство сытости. Но дело не только в чувстве голода или сытости – резкий выброс инсулина способствует накоплению жира и препятствует его расщеплению. Поэтому, если вы регулярно едите продукты с высоким ГИ и, соответственно, провоцируете организм на мощную выработку инсулина, вы, вероятнее всего, будете планомерно набирать лишний вес, к тому же повышаете риск заболеть сахарным диабетом.

Чем ниже ГИ – тем полезнее для здоровья:

1/ **высокий ГИ** (более 70) – это быстрые, «пустые» углеводы: сладости, мучные и крахмалосодержащие продукты;

2/ **средний ГИ** (50–70) – некоторые крупы, фрукты и овощи;

3/ **низкий ГИ** (менее 50) – фрукты, овощи, не содержащие крахмал, – сложные, медленные углеводы.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ:

- Чем больше клетчатки в продукте – тем ниже ГИ.
- Чем больше белков и жиров – тем ниже ГИ.
- Термическая обработка, как правило, повышает ГИ.
- Не стоит увлекаться продуктами, у которых низкий ГИ, но при этом большое количество жиров (например, орехи), – похудеть с таким высококалорийным рационом вряд ли получится.
- Продукты с низким гликемическим индексом – основа многих диет и принципов правильного питания.
- Шпинат, салат, сельдерей, грибы – чемпионы в категории «низкий ГИ».
- Продукты с высоким ГИ – это не только шоколад, сладкие булки и белый хлеб (что ожидаемо). Картофельное пюре, рисовая запеканка, мюсли с сахаром и добавками – все это продукты с зашкаливающим ГИ.

1/ ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ ГИ (ОТ 70 И ВЫШЕ)

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ
Финики	103	Мюсли с орехами и изюмом	80
Глюкоза	100	Тыква	75
Модифицированный крахмал	100	Кабачок	75
Белый хлеб	100	Арбуз	75
Брюква	99	Французский багет	75
Сдобные булочки	95	Рисовая каша на молоке	75
Печеный картофель	95	Несладкие вафли	75
Жареный картофель	95	Пшено	71
Картофельная запеканка	95	Шоколадный батончик	70
Рисовая лапша	92	Молочный шоколад	70
Консервированные абрикосы	91	Сладкие газированные напитки	70
Безглютеновый белый хлеб	90	Круассан	70
Белый рис	90	Лапша из мягких сортов пшеницы	70
Морковь (вареная или тушеная)	85	Перловая крупа	70
Булочки для гамбургеров	85	Картофельные чипсы	70
Кукурузные хлопья	85	Ризотто с белым рисом	70
Несладкий поп-корн	85	Коричневый сахар	70
Рисовый пудинг на молоке	85	Белый сахар	70
Картофельное пюре	83	Кускус	70
Крекер	80	Манка	70

2/ ПРОДУКТЫ СО СРЕДНИМ ГИ (ОТ 50 ДО 70)

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ
Пшеничная мука	69	Кленовый сироп	65
Ананас	66	Ржаной хлеб	65
Быстрорастворимая овсяная каша	66	Картофель вареный в мундире	65
Апельсиновый сок	65	Батат (сладкий картофель)	65
Джем	65	Цельнозерновой хлеб	65
Свекла (вареная или тушеная)	65	Консервированные овощи	65
Черный дрожжевой хлеб	65	Макароны с сыром	64
Мармелад	65	Пророщенные зерна пшеницы	63
Мюсли с сахаром	65	Оладьи из пшеничной муки	62
Консервированный ананас	65	Пицца на тонком пшеничном тесте с томатами и сыром	61
Изюм	65		

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ
Банан	60
Каштан	60
Мороженое	60
Длиннозерный рис	60
Лазанья	60
Майонез	60
Дыня	60
Овсяная каша	60
Какао-порошок (с сахаром)	60
Папайя	59
Арабская пита	57
Консервированная кукуруза	57
Виноградный сок (без сахара)	55
Кетчуп	55
Горчица	55
Спагетти	55
Суши	55
Булгур	55
Консервированные персики	55
Песочное печенье	55
Клюквенный сок (без сахара)	50
Киви	50
Ананасовый сок (без сахара)	50
Личи	50
Манго	50
Хурма	50
Коричневый неочищенный рис	50
Яблочный сок (без сахара)	50

3/ ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ ГИ (МЕНЕЕ 50)

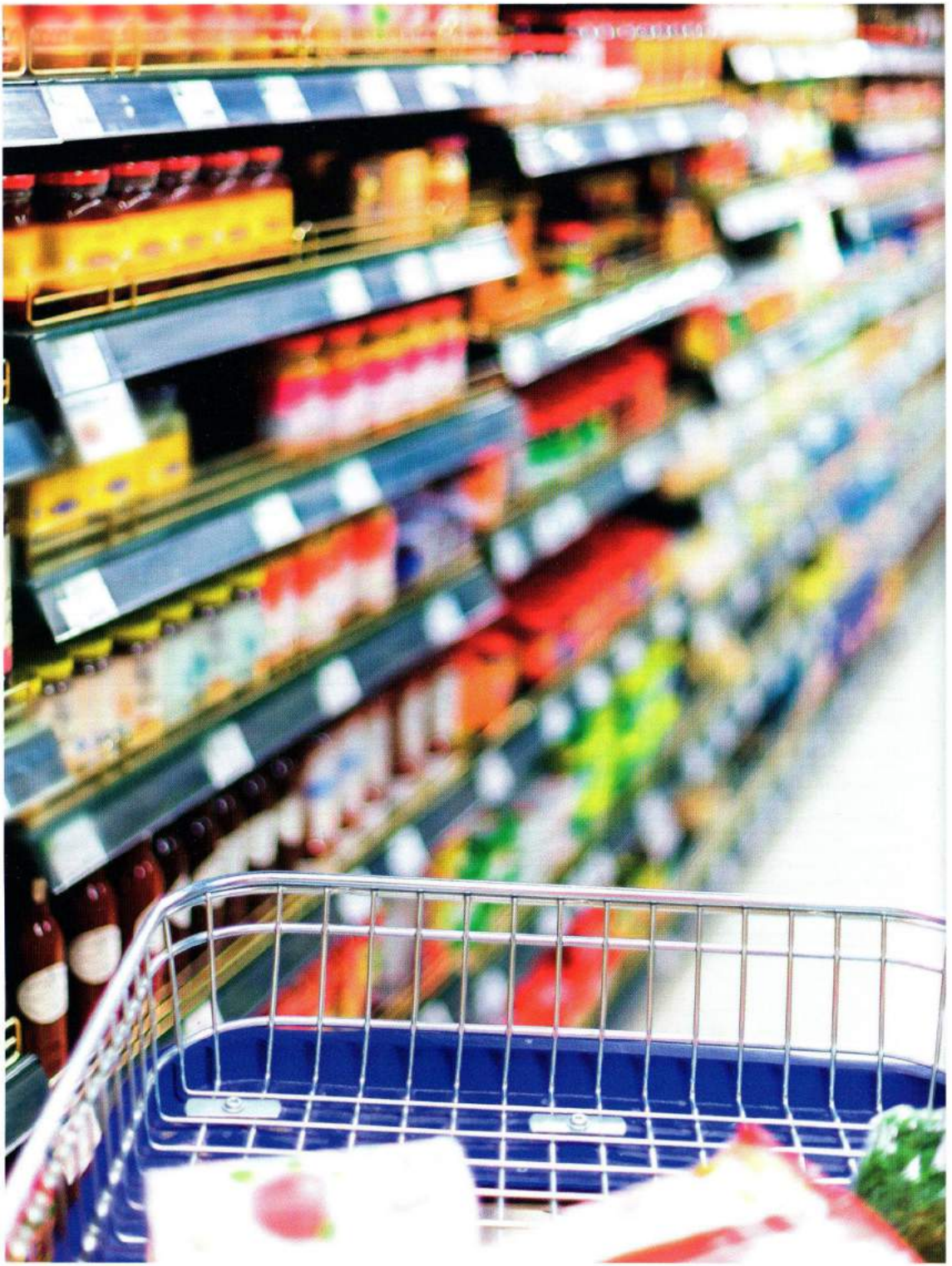
НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ
Клюква (свежая или замороженная)	47
Грейпфрутовый сок (без сахара)	45
Консервированный зеленый горошек	45
Рис басмати	45
Кокос	45
Виноград	45
Апельсиновый фреш	45
Тост из цельнозернового хлеба	45
Греча	40
Сушеные фиги	40
Макароны «аль денте»	40
Морковный сок (без сахара)	40
Курага	40
Чернослив	40
Дикий (черный) рис	35
Нут	35
Яблоко	35
Бобы	35
Дижонская горчица	35
Сушеные томаты	34
Свежий зеленый горошек	35
Кунжут	35
Апельсин	35
Слива	35
Айва	35
Соевый соус (без сахара)	35
Фасоль	34
Нектарин	34
Гранат	34
Персик	34
Компот (без сахара)	34
Томатный сок	33
Дрожжи	31
Соевое молоко	30
Абрикос	30

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ
Чечевица	30
Грейпфрут	30
Зеленая фасоль	30
Чеснок	30
Морковь	30
Свекла	30
Джем (без сахара)	30
Груша	30
Помидоры	30
Творог обезжиренный	30
Черника, брусника, голубика	30
Горький шоколад (более 70% какао)	30
Молоко (любой жирности)	30
Маракуйя	30
Мандарин	30
Ежевика	20
Малина	25
Красная смородина	25
Соевая мука	25
Клубника, земляника	25
Тыквенные семечки	25
Крыжовник	25
Артишок	20
Баклажан	20
Миндаль	15

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ
Брокколи	15
Белокочанная капуста	15
Кешью	15
Сельдерей	15
Брюссельская капуста	15
Цветная капуста	15
Перец чили	15
Огурец	15
Фундук, кедровый орех, фисташки, грецкий орех	15
Спаржа	15
Имбирь	15
Грибы	15
Репчатый лук	15
Лук-порей	15
Оливки	15
Арахис	15
Соленые и маринованные огурцы	15
Ревень	15
Тофу (соевый творог)	15
Соя	15
Шпинат	15
Авокадо	10
Листовой салат	9
Петрушка, базилик, ванилин, корица, орегано	5

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: в таблицах указаны усредненные значения – ГИ продукта может изменяться в зависимости от его зрелости, качества и способа приготовления (термическая обработка повышает ГИ, равно как и различные добавки и сочетания, неизбежные в сложных блюдах).







2/ АНАТОМИЯ *супермаркета*

СЕКРЕТЫ МЕРЧАНДАЙЗИНГА • 10 ПРАВИЛ ГРАМОТНОГО ПОКУПАТЕЛЯ • КАК ЧИТАТЬ ЭТИКЕТКУ? • ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ УПАКОВКА • ЦЕНА КАЛОРИИ

Секреты мерчандайзинга

ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА ЛЮБОГО СУПЕРМАРКЕТА – побудить вас потратить как можно больше денег. Способов «побуждения» в арсенале мерчандайзеров немало.

1 / **РАСПОЛОЖЕНИЕ ТОВАРА КАК УЛОВКА.** Первое, что видит покупатель, это цветы, открытки, игрушки – все то, что радует и расслабляет. А довольный клиент и купит больше. Схожее действие оказывают приятные запахи, например, аромат корицы, кофе или свежевыпеченной сдобы. Улучшает настроение и расслабляющая музыка.

Если мерчандайзерам нужно непременно продать товар, они выставят его в «золотой зоне» – на уровне груди человека, на высоте около 1,5 м. Покупателю его хорошо видно и удобно брать. Загляните на нижнюю полку, скорее всего, там стоит аналогичный товар – качество такое же, а цена заметно ниже.

Еще одна удачная для продажи залежалого товара зона – на торцах стеллажей, там его увидит больше людей. Будьте хладнокровны – вам действительно нужен розовый ершик для унитаза за 99,99 рубля?

2 / **ОСТОРОЖНО – СПОНТАННЫЕ ПОКУПКИ.** Самые востребованные продукты размещают подальше от входа, причем молоко и хлеб часто находятся в разных концах торгового зала. Почему? Ответ очевиден: за хлебом или молоком вы будете идти мимо сотен соблазнительных упаковок – удержаться от спонтанной покупки будет непросто.



Бодрые ритмичные мелодии тоже используют в коммерческих интересах – в часы пик они увеличивают проходимость на кассах.



Вы замечали, что в некоторых супермаркетах меняют расположение продуктов, а то и целых отделов?

Конечно это делают с умыслом!

В поисках нужного товара вы будете внимательней обычного рассматривать полки, и наверняка ваша рука потянется за чем-то незапланированным.

3/ **СРОК ГОДНОСТИ.** Рачительный хозяин знает – в первую очередь нужно съесть продукты, срок годности которых подходит к концу. Точно так же «спасают» продукты и в супермаркетах. К примеру, свежее молоко задвигают подальше, а в первые ряды выставляют вчерашнее или еще более «древнее».

Не стесняйтесь пробраться в глубину полки.

4/ **ОСВЕЩЕНИЕ.** Чтобы мясо выглядело свежее, его подсвечивают розоватыми лампами. Над полками с зеленью может быть зеленая подсветка.

5/ **АКЦИИ.** Бывает, что акция или распродажа – способ избавиться от залежалого товара (например, «купи два по цене одного»). Глядите в оба: возможно, срок годности у распродажного продукта вот-вот закончится. В некоторых супермаркетах за покупки начисляют бонусы, дающие скидки на определенный товар.

Прежде чем копить бонусы, подумайте: нужны ли вам «призовые» подушки или сковородки?

Как читать *этикетку?*

Женщины, которые ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧАЮТ ЭТИКЕТКИ, прежде чем положить товар в корзину, СТРОЙНЕЕ ТЕХ, кому совершенно не важно, что написано на упаковке. По данным испанских исследователей из Университета Сантьяго-де-Компостела, у бдительных покупательниц индекс массы тела в среднем на полтора пункта меньше. Чем не повод НАЧАТЬ ЧИТАТЬ ЭТИКЕТКИ?

СНАЧАЛА ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ на саму этикетку – она должна быть чистой, аккуратно приклеенной, хорошо читаемой, без следов переклеивания или перепечатывания новой информации поверх старой.

На этикетке обязательно должны быть указаны:

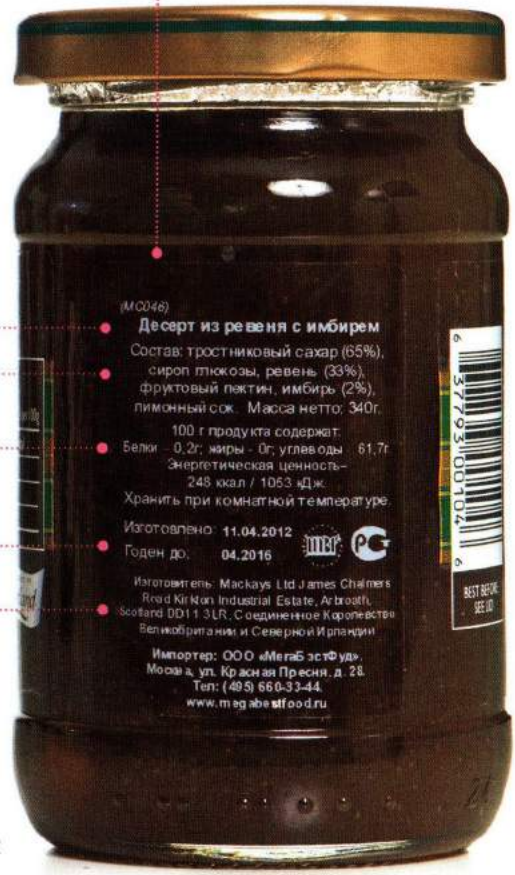
1/ название продукта

2/ состав

3/ количество белков, жиров, углеводов и калорий на 100 г продукта

4/ дата производства и срок годности

5/ название производителя



Если на товаре иностранного производства нет наклейки на русском языке и указания российского поставщика, то нельзя поручиться за легальность его ввоза и качество. **Не покупайте сомнительные продукты!**

ГОСТ или ТУ? Нельзя однозначно сказать, что ТУ хуже ГОСТа, но принято считать ГОСТ более надежной гарантией качества.

ГОСТ – государственный стандарт, который жестко регулирует состав, свойства, качество продукта. Наличие буквы Р в ГОСТе (ГОСТ Р) означает, что эти стандарты действуют только на территории РФ.







ТУ – «технические условия», – это тоже стандарт, но не государственный, а частный, который регулирует производство продукта на отдельно взятом предприятии.

900 г или 1 кг? Часто крупы и сахар расфасованы по 900 г вместо 1 кг, шоколад – по 90 г вместо 100 г, сливочное масло – по 180 г вместо 200 г, а растительное – по 930 мл вместо 1 л. Будьте внимательны: у аналогичного товара цена может быть выше, зато масса – заметно больше.

! КРИЧАЩИЕ НАДПИСИ «диетический», «натуральный», как правило, рекламные трюки, которые никак не связаны с составом продукта.

ОТСУТСТВИЕМ ХОЛЕСТЕРИНА нередко хвастают производители, в продукции которых его не может быть по определению, например в растительных маслах.



Экологическая упаковка

Экологическая упаковка не наносит вреда окружающей среде. С каждым годом появляется все больше вариантов такой упаковки: биоразлагаемые пакеты и коробки из мела, яичной скорлупы, крахмала или древесины, бумажные пакеты. Однако ЭКОЛОГИЯ ТРЕБУЕТ КОМПЛЕКСНЫХ МЕР от каждого человека: это и снижение потребления пластиковых пакетов и емкостей, и сортировка мусора, и вторичное использование упаковок.

Сегодня словосочетание «социальная ответственность» перестало быть чем-то из области пафосных деклараций, превратившись во вполне реальную и важную заботу каждого человека. В Европе больше производителей и потребителей обращают внимание на то, как они могут снизить негативное влияние на окружающую среду. В России эти процессы только запустились и очень медленно набирают обороты, но мы уже можем их поддержать.

Биоразлагаемая пленка, экопакеты, картонные коробки, бумажные упаковки – не думайте, что все это выглядит как унылый серо-коричневый «крафт», на котором проступают пятна жира.

Современная экоупаковка не только удобна и хорошо сохраняет качества продукта – она может быть яркой и красивой. Никакого поблекшего картона!

ПЛАСТИКОВАЯ БУТЫЛКА удобнее стеклянной – она меньше весит и не бьется. Однако подобная тара токсична, способна выделять в содержимое бутылки вредные вещества, а также сложна в утилизации.

Экологи призывают СОРТИРОВАТЬ МУСОР – только так возможно дать пластику шанс быть переработанным.





СТЕКЛЯННАЯ БУТЫЛКА сохраняет качества продукта лучше, чем пластиковая, она нетоксична и к тому же может быть использована неоднократно. К сожалению, в нашей стране жанр «сдать бутылки» умирает – пунктов приема стеклотары практически не осталось. Стеклянная бутылка стала одноразовой, что пагубно отражается на экологии.



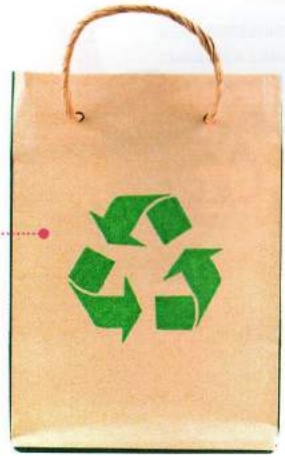
ЗАВЕДИТЕ АВОСЬКУ ДЛЯ ПОХОДА ЗА ПРОДУКТАМИ и носите ее с собой на случай спонтанного посещения магазина. Это и экономия для вас, и забота об окружающей среде.





Пока жителям России сложно перейти на экоупаковку – не так много производителей ею озаботились, но биоразлагаемые пакеты – уже норма и в нашей стране. Выбирайте их. Не покупайте воду в пластиковой бутылке всякий раз, когда захотите попить, – возьмите из дома термос или закручивающуюся емкость с водой. Это прогрессивная привычка, которая свойственна ответственным потребителям.

ИЩИТЕ НА УПАКОВКЕ символ вторичной переработки (зеленая лента Мебиуса), знаки добровольной сертификации и социальной ответственности.



Обычные полиэтиленовые пакеты могут разлагаться до 200 лет. От экологичного биоразлагаемого пакета не останется и следа за 1,5–2 года.

Цена *калории*

Информацию о калорийности мы видим на большинстве продуктов питания и даже в ресторанных меню. НО ТОЛЬКО ЛИ В КАЛОРИЙНОСТИ ДЕЛО? Можно ли получить НЕОБХОДИМУЮ ЭНЕРГИЮ на целый день, съев пару шоколадных батончиков или упаковку картофельных чипсов и запив все это литром сладкого сока?

На самом деле все не так просто, потому что калория калории рознь, и 300 калорий, которые мы получаем, например, с капустой, совсем не то же самое, что 300 калорий, содержащихся в кусочке торта с масляным кремом.

Предприятиям пищевой промышленности выгодно выпускать как можно больше продуктов с дешевыми ингредиентами и химическими добавками, но такие продукты способны нанести серьезный ущерб нашему обмену веществ и нарушить гормональный баланс организма. Вместо того чтобы делать нас здоровыми и энергичными, дешевые калории делают нас вялыми и сонными. В итоге нам приходится платить дважды, а то и трижды: сначала на кассе, а потом – за прием у доктора и за лекарства.

! **ПО ДАННЫМ АКАДЕМИИ ПИТАНИЯ И ДИЕТОЛОГИИ США,** в семьях с небольшим уровнем доходов, которые покупают дешевые и бедные питательными веществами продукты, уровень ожирения наиболее высок.



ЧТОБЫ СЖЕЧЬ калории, полученные с порцией фастфуда (бургер, кола, картошка фри), нужно ходить пешком 7 часов.

Вокруг калорий создано немало мифов. Давайте рассмотрим некоторые из них и постараемся докопаться до правды.

1/ **КАЛОРИИ – ТОПЛИВО ДЛЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА.** В действительности, калория – это единица измерения теплоты, необходимой для нагревания одного грамма воды на 1 °С. Соответственно, килокалория (именно в этих единицах указывают энергетическую ценность на этикетках продуктов) – количество теплоты, необходимое для нагревания на 1 °С одного килограмма воды. Но наш организм – не паровой двигатель, для своей работы он использует химическую энергию, полученную в результате окисления углеводов, жиров и белков, которое происходит в клетках.

2/ **ВСЕ КАЛОРИИ ОДИНАКОВЫ.** На самом деле это не так. На усвоение калорий, поступающих с разными продуктами питания, наш организм затрачивает разное количество энергии. Легче всего усваиваются калории из продуктов, богатых углеводами и жирами: наши затраты составляют не более 5–10 калорий на каждую сотню. А вот для усвоения сотни калорий из белковой пищи нам приходится затратить уже от 20 до 30 калорий. Получается, что жиры и углеводы – источник легкой и быстрой энергии, а чтобы сбросить вес и быть в форме, важно включать в рацион достаточное количество белка.

3/ **СЪЕДЕННАЯ КАЛОРИЯ – ЭТО УСВОЕННАЯ КАЛОРИЯ.** Не вся пища усваивается одинаково. Легче всего всасываются жиры. Белки животного происхождения усваиваются легче, чем белки, полученные из растений. С разной скоростью перерабатываются разные углеводы: сахара поглощаются легко и быстро, в то время



как клетчатка не только не всасывается сама, но и препятствует всасыванию других калорий. Таким образом, чем больше вы съедаете продуктов, богатых клетчаткой (овощи, фрукты, цельнозерновые продукты), тем меньше жира у вас отложится.

ПОКУПАЯ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, обращайте внимание не столько на их калорийность, сколько на содержание в них питательных веществ: белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов, минеральных элементов.

4/ **БОЛЬШИНСТВО КАЛОРИЙ МЫ РАСХОДУЕМ, ВЫПОЛНЯЯ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.** Даже часами занимаясь в спортивном зале, мы способны сжечь не более 30% от всех полученных с пищей калорий. Можем сжигать больше, если занимаемся бегом, велогонками, плаванием профессионально! Львиная доля энергии расходуется на поддержание нормальной жизнедеятельности организма: обновление тканей, снабжение их кислородом, заживление ран. Поэтому, если вы хотите затрачивать больше энергии, постарайтесь делать больше движений в повседневной жизни: ходите пешком, почаще делайте перерывы, чтобы встать из-за рабочего стола или с дивана.

5/ **НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ ПРОДУКТЫ ПОМОГАЮТ СБРОСИТЬ ВЕС.** Производители наперебой предлагают нам низкокалорийные продукты, в которых вместо сахара содержатся его заменители, например аспартам. Но не стоит забывать, что большинство таких заменителей оказывает негативное воздействие на наше здоровье. Кроме того, как это ни парадоксально, употребление низкокалорийных продуктов с искусственными добавками ведет к перееданию и, соответственно, провоцирует ожирение. Выход прост: вместо того чтобы увлекаться низкокалорийными синтетическими йогуртами или газировкой, обратите внимание на натуральные овощи и фрукты.

10 правил грамотного покупателя

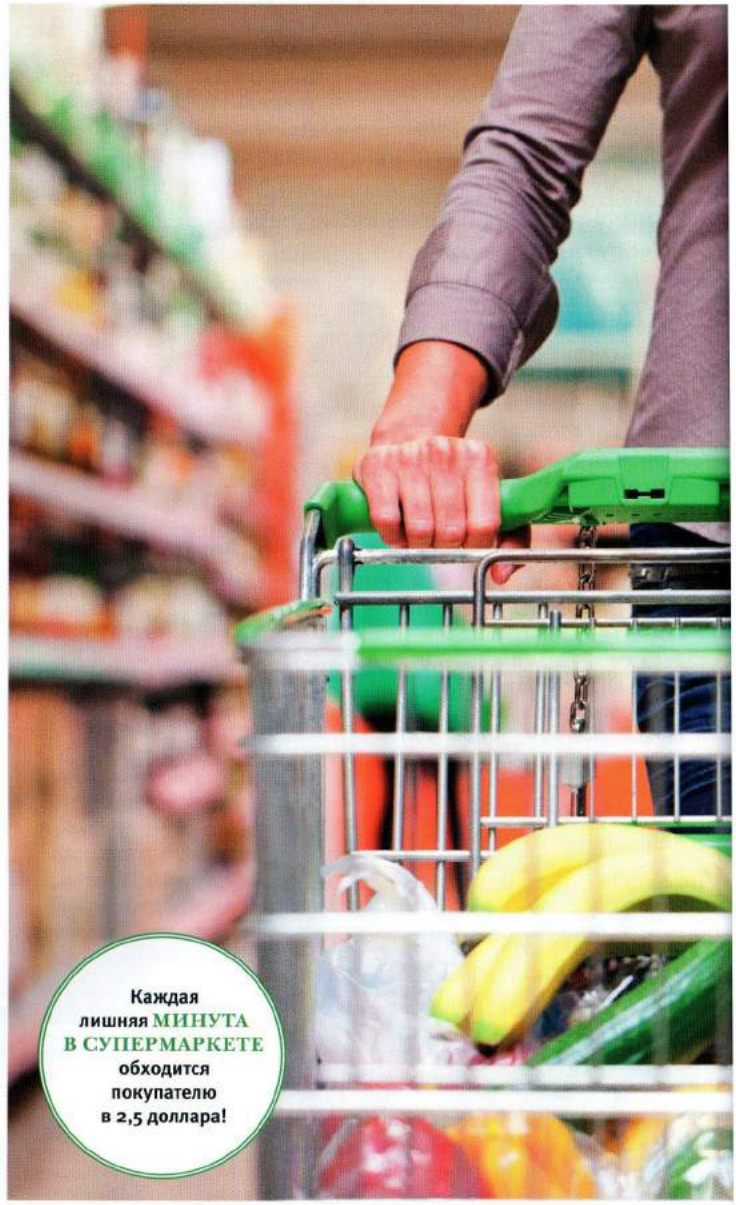
1/ **ХОДИТЕ В МАГАЗИН СО СПИСКОМ.** Составьте список того, что вам нужно купить, и строго придерживайтесь его.

2/ **ХОДИТЕ В МАГАЗИН СЫТЫМ.** Голодный человек принимает необдуманные решения чаще сытого. Если вы не хотите потратить деньги на ненужные продукты, перекусите перед походом в магазин.

3/ **ХОДИТЕ БЕЗ ДЕТЕЙ.** Если есть возможность – не берите в магазин маленьких детей. Они быстро устают в людных местах и будут отвлекать вас и при выборе, и на кассе, чем может воспользоваться недобросовестный кассир.

4/ **ХОДИТЕ В МАГАЗИН ТРЕЗВЫМ.** Дети, пожилые, больные и нетрезвые люди чаще других становятся жертвами обмана, в том числе и в магазинах. Возраст и здоровье от нас не зависят, но не нужно ходить за покупками в «измененном состоянии сознания».

5/ **РАСПЛАЧИВАЙТЕСЬ НАЛИЧНЫМИ.** Когда в кармане банковская карта, есть риск приобрести что-то лишнее – с деньгами, которые вы не видите, проще расстаться, чем с хрустящими бумажками.



Каждая лишняя МИНУТА В СУПЕРМАРКЕТЕ обходится покупателю в 2,5 доллара!

ТРАТЬТЕ ДЕНЬГИ С УМОМ – ЭТО ПРИНОСИТ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ. Чтобы ваш рацион состоял из полноценных и здоровых продуктов питания, а их выбор не был случайностью, следуйте 10 ПРАВИЛАМ ГРАМОТНОГО ПОКУПАТЕЛЯ.



6 / **НЕ БЕРИТЕ МНОГО ДЕНЕГ.** Берите в магазин ограниченную сумму денег, чтобы уберечь себя от соблазна купить ненужные продукты.

7 / **БЕРИТЕ КОРЗИНКУ, А НЕ ТЕЛЕЖКУ.** Тележка на колесиках побуждает положить в нее как можно больше товаров. Если вы собираетесь купить лишь буханку хлеба и пакет молока, возьмите небольшую корзину.

8 / **ИЗУЧАЙТЕ ЦЕННИКИ.** Внимательно рассматривайте ценники: иногда на них крупными цифрами пишут цену с оптовой скидкой, без учета НДС, а мелкими – реальную розничную стоимость.

9 / **НЕ ХОДИТЕ В ЧАС ПИК.** Закупайте продукты в середине недели, после окончания часа пик. В 8–9 часов вечера вы сможете без помех выбрать нужные товары и быстро расплатиться за них. Субботнее утро лучше потратить на что-то более приятное.

10 / **ПРОВЕРЯЙТЕ ЧЕК.** Обязательно берите чек на кассе и просматривайте его, не выходя из магазина. Иногда кассир ошибается (случайно или намеренно), и в чеке оказывается товар, которого вы не покупали.





3/ ВЫБИРАЕМ *продукты*

ФРУКТЫ • ОВОЩИ • ЗЕЛЕНЬ • СПЕЦИИ • РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО • КРУПЫ • ХЛЕБ • ОРЕХИ • РЫБА • ИКРА • ЯЙЦА • МОЛОКО/МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ • МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ • КОНСЕРВЫ • СОУСЫ • СОЛЬ/САХАР • ВОДА/НАПИТКИ • СЛАДОСТИ

Фрукты/ягоды

ПЛОДООВОЩНЫЕ ПРОДУКТЫ

Выбирая свежие фрукты и ягоды, обращайте внимание на их ВНЕШНИЙ ВИД И ЗАПАХ. Плотность, упругость, отсутствие вмятин и царапин, характерный для плода аромат – вот ГЛАВНЫЕ КРИТЕРИИ ВЫБОРА.

Фрукты, больше похожие на муляжи, скорее всего, покрыты химическим составом.
КРАСИВО – НЕ ОЗНАЧАЕТ ПОЛЕЗНО!

АВОКАДО должно быть ровным, гладким, с неповрежденной кожицей. Чем более темный и мягкий на ощупь плод – тем он спелее, но слишком черные перезрелые авокадо брать не стоит.

ВЫБИРАЯ ГРУШУ, осмотрите не только сам плод, но и плодоножку – она не должна быть пересушенной или заплесневелой. Цвет хорошей груши может быть разным, это зависит от сорта, но темных пятен на ней быть не должно.

ЯБЛОКИ должны быть тугими, «наливными» и необязательно крупными. Рыхлости или мягкости быть не должно – в таких плодах мало витаминов, и, соответственно, пользы.



НЕ ПОКУПАЙТЕ ЛИПКИЕ ИЛИ СКОЛЬЗКИЕ ЯБЛОКИ – они могут быть покрыты вредными консервантами.

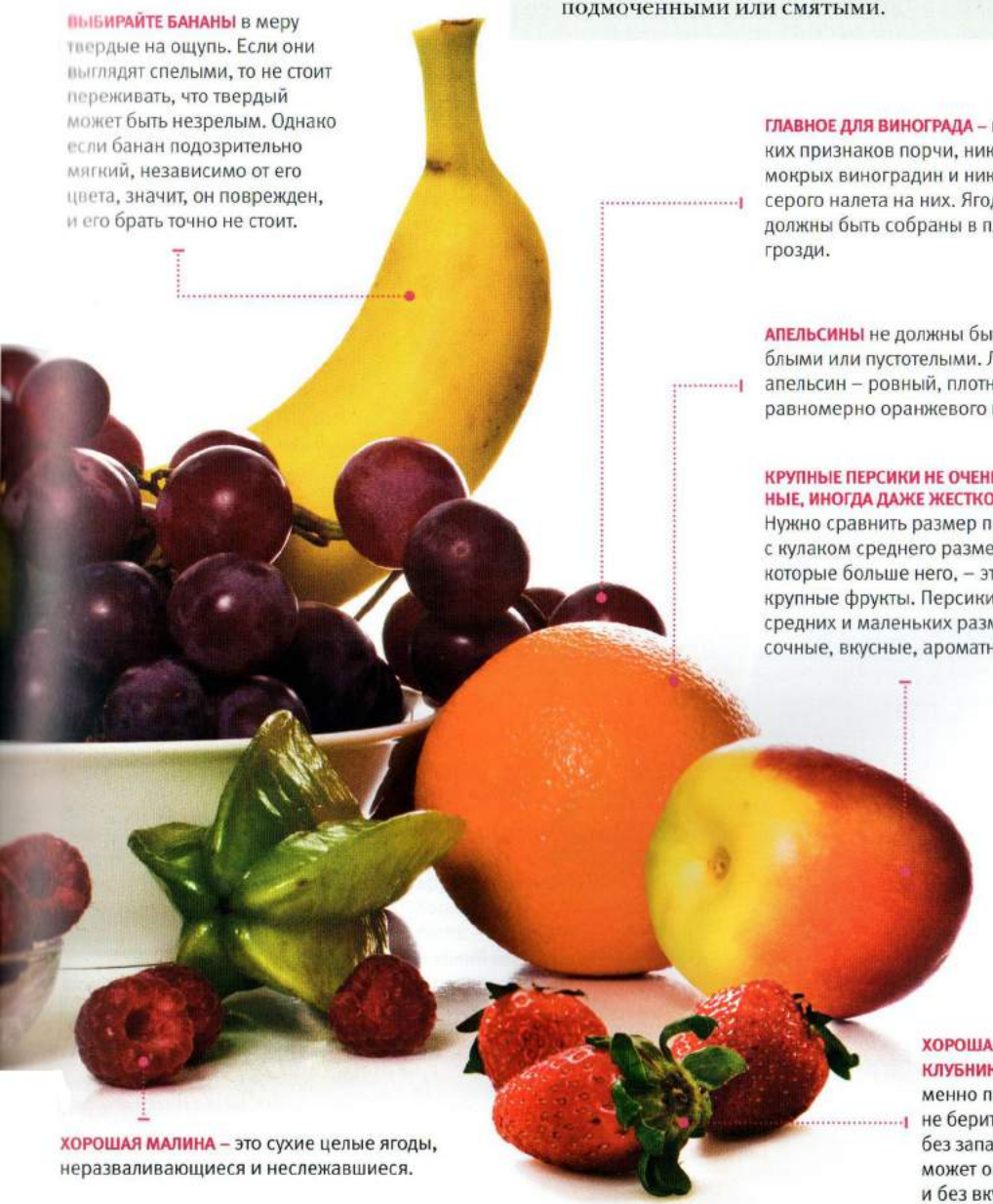
ХОРОШАЯ ЧЕРНИКА И ГОЛУБИКА покрыты белесым налетом. Ягоды должны пересыпаться при встряхивании, а не лежать комком.

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ – это продукты, в которых можно себя не ограничивать. ВОЗ рекомендует съедать как минимум 400 г разнообразных свежих фруктов ежедневно.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Не стесняйтесь попросить у продавца сертификат на продукцию, если что-то вам показалось подозрительным.
- Качественные ягоды не должны быть подмоченными или смятыми.

ВЫБИРАЙТЕ БАНАНЫ в меру твердые на ощупь. Если они выглядят спелыми, то не стоит переживать, что твердый может быть незрелым. Однако если банан подозрительно мягкий, независимо от его цвета, значит, он поврежден, и его брать точно не стоит.



ГЛАВНОЕ ДЛЯ ВИНОГРАДА – никаких признаков порчи, никаких мокрых виноградин и никакого серого налета на них. Ягоды должны быть собраны в плотные грозди.

АПЕЛЬСИНЫ не должны быть дряблыми или пустотелыми. Лучший апельсин – ровный, плотный, равномерно оранжевого цвета.

КРУПНЫЕ ПЕРСИКИ НЕ ОЧЕНЬ СОЧНЫЕ, ИНОГДА ДАЖЕ ЖЕСТКОВАТЫЕ. Нужно сравнить размер персика с кулаком среднего размера, те, которые больше него, – это уже крупные фрукты. Персики же средних и маленьких размеров сочные, вкусные, ароматные.

ХОРОШАЯ МАЛИНА – это сухие целые ягоды, неразваливающиеся и неслежавшиеся.

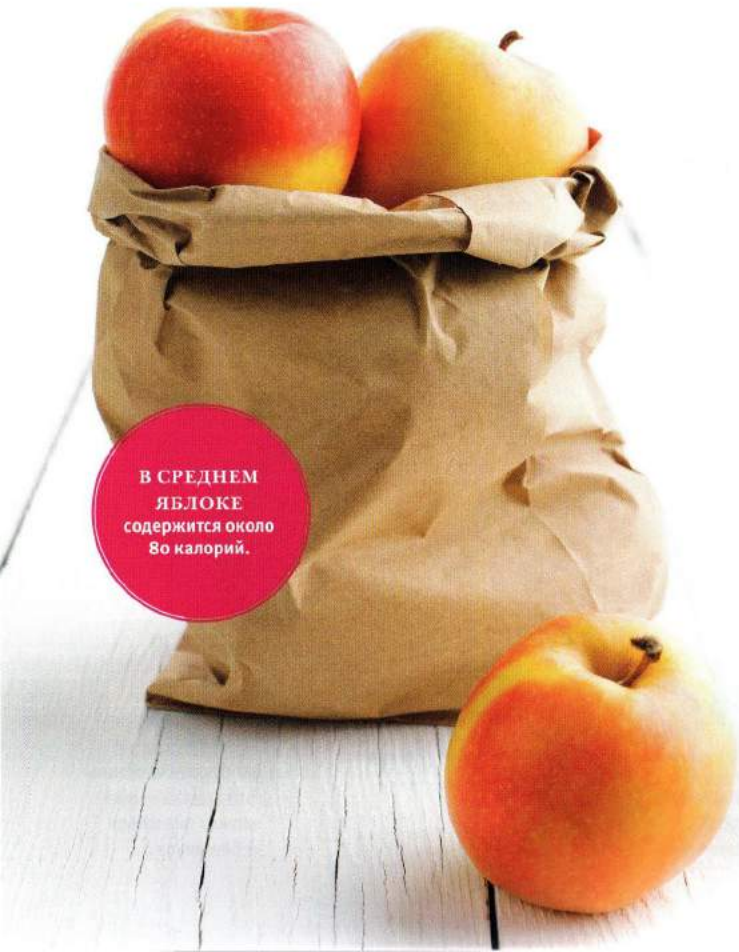
ХОРОШАЯ КЛУБНИКА непременно пахнет, не берите клубнику без запаха – она может оказаться и без вкуса.

Выбираем яблоки

ПЛОДООВОЩНЫЕ ПРОДУКТЫ

Англичане говорят: «Яблоко в день, и доктор не нужен!». С этим трудно спорить – яблоки благотворно влияют на пищеварение и обмен веществ, снижают уровень холестерина в крови и укрепляют иммунитет, кроме того, это ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ ИСТОЧНИКОВ ЖЕЛЕЗА. При этом яблоко – очень доступный фрукт, так что стоит прислушаться к английской мудрости.

ЯБЛОКИ СОДЕРЖАТ ВЕЩЕСТВА, которые благотворно влияют на зубы: очищают эмаль и препятствуют возникновению кариеса. И это еще одна причина полюбить яблоки!

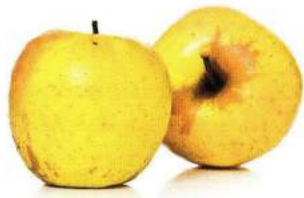


ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- ***Производитель.*** Если есть возможность – выбирайте местные яблоки, выращенные в вашем регионе. Фрукты, привезенные издалека, как правило, собирают незрелыми, спеют они в дороге, отчего их полезные качества снижаются.
- ***Запах.*** От яблок должен исходить вкусный яблочный аромат. Некоторые сорта яблок менее душистые, но если яблоки не пахнут абсолютно ничем, то и вкус их может оказаться таким же – отсутствующим.
- ***Внешний вид.*** Яблоки не должны быть сморщенными или потемневшими. Хороший фрукт – налитой, плотный и твердый на ощупь. Если мягкие, даже чуть перезревшие груши – это вкусно, то с яблоками все наоборот.



ГАЛА – один из самых популярных сортов в мире. Небольшие или среднего размера плоды желто-красного цвета, округлые, ровные, душистые и сладкие.



ГОЛДЕН – ровные желтые яблоки с зеленоватой сочной мякотью. Вкус у «золотых фруктов» сладкий, но слегка пресный – без характерной яблочной кислинки. Из «голденов» получаются отличные пастила, мармелад, а также сидр и кальвадос.



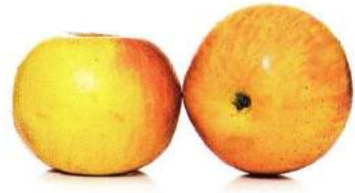
БРЕБУРН – крупные румяные яблоки, выведенные в Новой Зеландии. Мякоть кремового цвета, сочная, с пикантным «винным» привкусом, характерным для этого сорта. Хороши для употребления в свежем виде.



РЕД ДЕЛИШЕС – осенний сорт яблок американского происхождения. Плоды вытянутой формы, обычно крупные, темно-красного цвета. Мякоть рыхловатая, сладкая, с едва заметной горчинкой.



ДЖОНАГОЛД – сорт выведен в Америке. Плоды крупные, желтые с оранжево-красным полосатым румянцем. Мякоть кремово-желтая, отличается сочностью, плотностью и ярким яблочным ароматом, вкус – сладко-винный.



ФУДЖИ – этот сорт, как правило, везут к нам из Китая. Крупные, круглые, желтоватые с красным румянцем, в меру твердые. Вкус не очень выраженный, хотя довольно сладкий.



ГРЕННИ СМИТ – крупные зеленые яблоки, сочные, твердые, с толстой кожицей. Вкус – кисловатый, аромат не очень яркий. Яблоки этого сорта особо ценятся среди желающих похудеть, поскольку они низкокалорийные и несладкие.

ЗЕЛЕНЫЕ ЯБЛОКИ – самые низкокалорийные. Речь здесь идет о сорте (например, гренни смит или симиренко), а не о степени зрелости. Не покупайте зеленые яблоки сортов, которым положено быть красными, – они недозрелые и, соответственно, кислые.



РЕНЕТ СИМИРЕНКО (В НАРОДЕ – СЕМЕРИНКА) – яблоки среднего или крупного размера, зеленого цета. Характерные особенности этого сорта – белые точки под кожицей и яркий вкус, чуть пряный, чуть с кислинкой.





ПОДСНЕЖНЫЕ – зимний сорт, плоды некрупные, округлые, бывают неровные или ребристые. Цвет у «подснежников» светло-желтый с красным румянцем, мякоть белоснежная, плотная, вкус – насыщенный, чуть кисловатый.

АНТОНОВКА – сорт, издавна известный в средней полосе России. Гладкие, средние по размеру яблоки зеленовато-желтого цвета, при хранении становятся желтыми. Главная особенность антоновки – насыщенный яблочный аромат.

Выбираем цитрусовые

ПЛОДООВОЩНЫЕ ПРОДУКТЫ

Цитрусовые – ОТЛИЧНЫЙ ИСТОЧНИК ВИТАМИНА С. Доступные в любое время года, они повышают иммунитет и настроение, насыщают организм витаминами и бодростью. Насчитывается около 30 разновидностей цитрусовых, не считая огромного множества гибридов (например, клементины, танжело или миниолы).

1/ **АПЕЛЬСИН.** Считается, что самые вкусные апельсины собирают в ноябре–декабре. Еще одним признаком сладкого апельсина считают так называемый «пупок» – выпуклость у верхушки, которая может таить в себе еще один маленький апельсинчик. Слишком рыхлая и пористая кожура может быть признаком сухости и кисловатости фрукта.

2/ **ЛИМОНЫ** бывают двух видов – с тонкой кожурой, из которых давят сок, и с толстой – в таких фруктах ценится цедра. У толстокожего лимона – бугристая поверхность и выпуклая верхушка, тонкокожий – округлый и гладкий, без выпуклостей.

3/ **ЛАЙМ.** Все еще экзотический для России лайм похож на лимон, однако пользы в нем куда больше. Выбирайте лаймы среднего размера, упругие, чуть блестящие, равномерного зеленого цвета. Если плоды кажутся увядшими или жестковатыми, они, скорее всего, будут сухими. Хранятся лаймы не очень долго – не запасайтесь ими впрок.

4/ **КУМКВАТ.** Не самый распространенный фрукт в нашей стране, хотя многие пробовали или как минимум видели этот карликовый апельсин, единственный из цитрусовых, который можно есть вместе с кожурой. Мякоть у кумквата чуть кисловата, а кожура сладкая.

5/ **МАНДАРИН** в СССР были одним из символов Нового года, впрочем, они ими и остаются. Выбирать их стоит по правилам, актуальным для всех цитрусовых: хороший фрукт должен быть тяжелым, в меру упругим, но не мягким, округлой формы, равномерно окрашенным.

6/ **ПОМЕЛО.** Еще несколько лет назад этот крупный цитрус, нечто среднее между грейпфрутом и апельсином, был экзотикой для российских прилавков, сегодня его продают повсеместно. Выбирайте помело с равномерной окраской, без пятен, вкраплений и разводов, хоть зеленых, хоть бордовых.

7/ **ГРЕЙПФРУТ** хорошо влияет на пищеварение, снижает уровень сахара в крови и славится диетическими свойствами. Самые сладкие грейпфруты – с розовой мякотью и красноватой кожурой, большие плоды тоже обычно слаще мелких. Поэтому выбирайте крупные увесистые фрукты с сильным цитрусовым ароматом и яркой кожурой.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- ***Внешний вид.*** Выбирайте красивые ровные плоды без темных пятен. Берите в меру спелые цитрусовые, не слишком жесткие (незрелые) и не слишком мягкие (перезрелые).
- ***Вес.*** Если фрукт выглядит крупным, а весит, по вашим ощущениям, мало, скорее всего, он суховат, не ждите от него сочности. Выбирайте плоды, которые производят впечатление плотных и тяжелых.
- ***Запах.*** От кожуры хороших фруктов исходит характерный цитрусовый аромат. Не покупайте плоды без запаха.

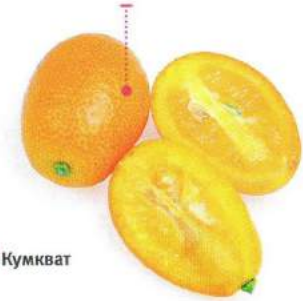
Благодаря высокому содержанию лимонной кислоты цитрусовые практически НЕ НАКАПЛИВАЮТ НИТРАТОВ и минимизируют их вредное воздействие.

1/ Апельсин



Небольшие и средние **АПЕЛЬСИНЫ** слаще, чем крупные.

Самый вкусный **КУМКВАТ** к нам привозят из Гонконга.



4/ Кумкват

6/ Помело



Утолщений на кожуре **ПОМЕЛО** быть не должно, так же, как наростов и повреждений.

Вкусней всего **ЛАЙМЫ** среднего размера.



7/ Грейпфрут



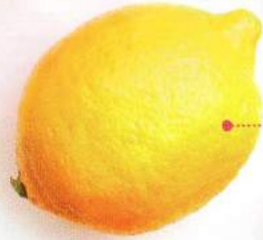
3/ Лайм





ЧЕМ ЖЕЛТЕЕ МАНДАРИН, тем он обычно кислее – выбирайте оранжевые плоды.

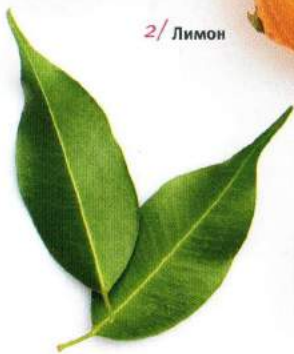
ХОРОШИЙ ЛИМОН упругий на ощупь, блестящий.





5/ Мандарин

2/ Лимон







Выбирайте крупные увесистые **ГРЕЙПФРУТЫ.**

Нитраты/*нитратомеры*

ПРЕДЕЛЬНЫЕ КОНЦЕНТРАЦИИ НИТРАТОВ И НИТРАТ-ТЕСТЕРЫ

Нитраты – соли азотной кислоты, которые естественным образом присутствуют во всех живых организмах и, соответственно, в растениях, поскольку азот необходим им для роста и развития. Сами по себе нитраты не так страшны, какими мы привыкли их считать, – ОНИ ОПАСНЫ ТОЛЬКО В ВЫСОКОЙ КОНЦЕНТРАЦИИ.

Чем опасен переизбыток нитратов?

Попадая в организм человека, нитраты восстанавливаются до нитритов, которые уже более токсичны и вредны и вызывают нарушение функций кровообращения. При определенных условиях из нитритов образуются канцерогенные вещества, способствующие развитию раковых опухолей.

Нитраты в продуктах накапливаются неравномерно:

- с детства мы знаем, что в кочерыжке ***белокочанной капусты*** нитратов содержится больше, чем в листьях;
- ***морковь*** собирает нитраты в сердцевину (она даже может побелеть из-за их избытка);
- ***огурцы, редис, картофель*** копят нитраты в кожуре – лучше счищать ее толстым слоем, не жалея. То же правило актуально для арбуза и дыни: чем ближе к центру, тем меньше нитратов. Не доедайте арбузы и дыни до самой корки, оставляйте не менее 2 см;
- нитраты концентрируются в ***стеблях зелени*** (укроп, салат, базилик) – если замочить зелень в холодной воде на полчаса, количество нитратов в ней снизится на 15–20%. Стебли лучше вообще выбросить.

КОЖУРА ЦИТРУСОВЫХ может быть обработана воском для блеска или химикатами для предотвращения порчи (например, фунгицидами).



НА ЗАМЕТКУ

- ***При первичной кулинарной обработке*** (мойка, чистка) количество нитратов сокращается на 10–15%.
- ***При термической обработке*** овощи теряют от 40 до 80% нитратов.
- ***Снизить содержание нитратов*** можно, мелко нарезав овощи и вымочив их в холодной воде.

КОНЦЕНТРАЦИИ НИТРАТОВ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Содержание, мг/кг
КАРТОФЕЛЬ	250
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ РАННЯЯ	900
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ПОЗДНЯЯ	500
МОРКОВЬ РАННЯЯ	400
МОРКОВЬ ПОЗДНЯЯ	250
ТОМАТЫ	150/300
ОГУРЦЫ	150/400
СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	1400
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	80
ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ (САЛАТ, ПЕТРУШКА, УКРОП)	2000
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	200
КАБАЧКИ	400
ДЫНИ	90
АРБУЗЫ	60
ВИНОГРАД	60
ЯБЛОКИ, ГРУШИ	60

УСТАНОВЛЕННЫЕ ПРЕДЕЛЬНО ДОПУСТИМЫЕ НОРМЫ содержания нитратов в овощах – то есть концентрации, которые не причинят вреда здоровью.



Самостоятельно определить количество нитратов помогают специальные приборы – нитрат-тестеры (нитратомеры). С таким прибором можно ходить на рынок – адекватные продавцы, уверенные в качестве своего продукта, не будут возражать против экспресс-теста. Можно замерять количество нитратов дома, чтобы определиться со способом приготовления либо целесообразностью употребления продукта в целом.

Замороженные фрукты/ягоды

ПЛОДООВОЩНЫЕ ПРОДУКТЫ

По качеству быстрозамороженные ягоды и фрукты подразделяются на столовый, первый и высший сорта. ЧЕМ ВЫШЕ СОРТ, ТЕМ КАЧЕСТВЕННЕЕ ПЛОДЫ.



ШОКОВАЯ ЗАМОРОЗКА на сегодня – лучший способ консервации из существующих. Замороженный продукт сохраняет свой вкус, свойства, внешний вид, энергетическую ценность и пользу.



В ПАКЕТЕ С ПЛОДАМИ не должно быть слишком много льда и снега.



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ про срок годности замороженных ягод и фруктов.

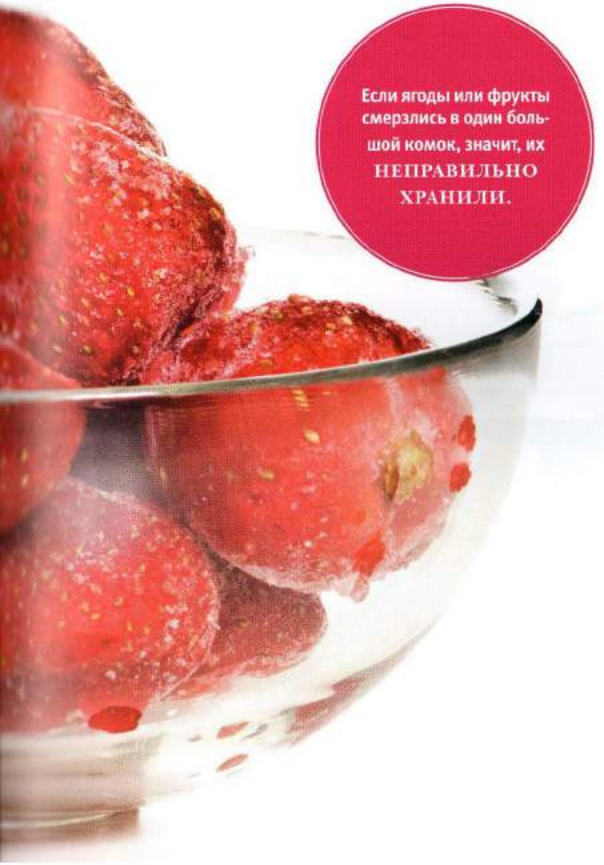
не является рекламой

ЛУЧШЕ ВСЕГО ВЫБИРАТЬ ЗАМОРОЖЕННЫЕ ПРОДУКТЫ в прозрачной упаковке, чтобы можно было оценить их внешний вид.

ЯГОДЫ И ФРУКТЫ ОБЫЧНО ЗАМОРАЖИВАЮТ уже через несколько часов после того, как они были собраны. Поэтому такие продукты значительно богаче витаминами, чем длительно хранящиеся свежие плоды.







Если ягоды или фрукты смерзлись в один большой комок, значит, их НЕПРАВИЛЬНО ХРАНИЛИ.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Если упаковка продукта прозрачная, проследите, чтобы среди плодов не было льда, и оцените их внешний вид – они не должны быть деформированными.
- Если пакет все же непрозрачный – потрясите его. Ягоды должны стучать и перекатываться, а не смерзаться в один кусок.
- Покупая нерасфасованные ягоды, вы точно видите, что берете. Однако развесная заморозка в открытом холодильнике не очень привлекательна с гигиенической точки зрения. Упаковка безопаснее, никто из посетителей магазина не уронит в нее волос.
- Не замораживайте ягоды повторно – растаяв, они теряют сок, а с ним и пользу.

Овощи/грибы

ПЛОДООВОЩНЫЕ ПРОДУКТЫ

Овощи ХОРОШЕГО КАЧЕСТВА – спелые, но плотные, упругие, без повреждений и признаков порчи. Выбирайте те плоды, которые лежат сверху: нижние, испытавшие на себе всю тяжесть верхних, испортятся быстрее.

СЕЛЬДЕРЕЙ должен быть плотный, блестящий, ярко-салатовый. Лучше не покупать сельдерей, который уже дал семенную стрелку – он может горчить.

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ портится от влаги – если берете перец в упаковке, ищите без капель воды внутри. Хороший перец должен быть твердым, без морщин и вмятин.

Вопреки распространенному убеждению, КАЛЬЦИЙ ГОРАЗДО ЛУЧШЕ УСВАИВАЕТСЯ из овощей, а вовсе не из молочных продуктов.



ВЫБИРАЯ ЧЕСНОК, надавите на него – он не должен приминаться. Хороший спелый чеснок – обязательно сухой и равномерно твердый по всей поверхности.

СВЕЖИЕ ШАМПИНЬОНЫ – белые, розоватые или бежевые, с бархатистой шляпкой, упругие, с выраженным грибным ароматом.

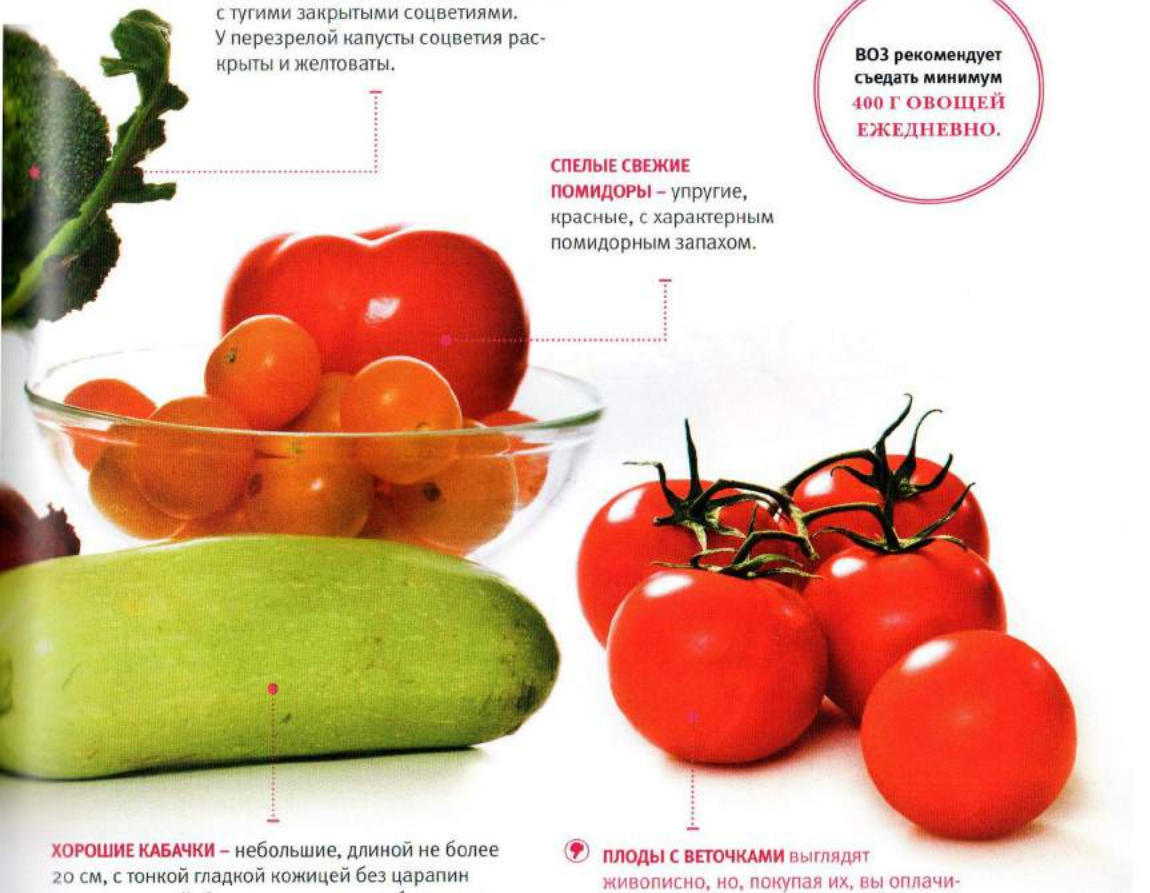
ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Овощи с повышенным содержанием нитратов обычно более крупные, с яркой окраской и почти без запаха.
- Если овощи или грибы хранились слишком долго, они становятся дряблыми, на них появляются коричневые пятна, трещинки.
- Небольшие точки на плодах могут быть следами от инъекций антибактериальных препаратов.
- Фасованные овощи, упакованные несколько дней назад, могут усохнуть на несколько десятков граммов.
- Желтые или зеленые пятна на моркови говорят об избытке нитратов.
- Прошлогодний картофель может выдаваться за ранний. Рассмотрите кожицу: у раннего картофеля она легко отделяется и не имеет проросших глазков.
- Хорошие корнеплоды – плотные, упругие, без механических повреждений.

КАПУСТУ БРОККОЛИ нужно выбирать плотную, насыщенного зеленого цвета, с тугими закрытыми соцветиями. У перезрелой капусты соцветия раскрыты и желтоваты.

ВОЗ рекомендует съедать минимум 400 Г ОВОЩЕЙ ЕЖЕДНЕВНО.

СПЕЛЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ – упругие, красные, с характерным помидорным запахом.



ХОРОШИЕ КАБАЧКИ – небольшие, длиной не более 20 см, с тонкой гладкой кожицей без царапин и повреждений. Слишком крупные кабачки с затвердевшей поверхностью – перезрелые.

ПЛОДЫ С ВЕТОЧКАМИ выглядят живописно, но, покупая их, вы оплачиваете и эти несъедобные «добавки».

Выбираем помидоры

ОВОЩИ

Привычные нам помидоры – не только красивый и доступный круглый год овощ. Они еще и ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫ, поскольку содержат изрядное количество витаминов, органических кислот и антиоксидантов. Помидоры благотворно влияют на обмен веществ, нормализуют работу кишечника и стимулируют кроветворение.

ДОМАШНИЙ ТЕСТ НА КАЧЕСТВО

Разрежьте помидор. Он должен быть сочным, без белесых или зеленоватых прожилок внутри. Обесцвеченный слой под красной кожицей свидетельствует о том, что помидор был выращен с использованием химикатов.



ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- ***Внешний вид.*** Выбирайте ровные блестящие плоды однородного цвета с неповрежденной кожицей. Самые яркие помидоры – самые спелые.
- ***Запах.*** Если характерного помидорного запаха нет, то, вероятнее всего, плоды были собраны незрелыми и дозревали в пути или на прилавке магазина – в таких помидорах меньше пользы. Кисловатый запах – признак того, что помидоры начали портиться.
- ***Плотность.*** Пощупайте помидор – он должен быть в меру плотным, упругим, но не жестким. Мягкие помидоры – перезрелые или испорченные, покупать их не следует.
- ***Размер.*** Не берите слишком крупные томаты (исключения – «Бычье сердце» или «Биф», плоды этих сортов могут весить до полукилограмма), поскольку огромные помидоры нередко напичканы химическими добавками.

ЧЕРРИ. С английского название переводится «вишня», на которую томаты этого сорта действительно похожи: мелкие, круглые, собранные в аккуратные гроздья. Еще их называют коктейльными помидорами.







ЖЕЛТЫЕ ЧЕРРИ. Разновидность помидоров черри, отличаются от своих красных собратьев более сладким вкусом и необычным видом – желтые плоды красиво смотрятся и в свежих салатах, и в консервированном виде.



ОРАНЖЕВЫЕ ПОМИДОРЫ обычно слаще красных, к тому же они очень богаты каротином. Плоды небольшие (100–200 г), круглые и аккуратные. Пригодны для салатов, горячих блюд и консервации.

СОРТОВ РОЗОВЫХ ПОМИДОРОВ немало, от красных их отличает не только розовый цвет, но и нежность мякоти, и тонкость кожицы, и, как правило, более высокая цена.



СЛИВОВИДНЫЕ ПОМИДОРЫ. Этот сорт своими маленькими размерами напоминает помидорки черри, но более продолговатой формы. Сладкие, почти без семян, «сливки» подходят и для декорирования блюд, и для засолки.

БИФ *(beefsteak tomatoes).* С английского название сорта переводится как «бифштекс», поскольку мякоть этих крупных плодов структурой и плотностью напоминает о мясе. Биф-томаты лучше есть свежими – в салатах, сэндвичах или летнем супе гаспачо.



КУМАТО – экзотические темные помидоры родом с Галапагосских островов. Отличаются от привычных красных томатов более плотной кожицей, темно-шоколадным цветом и сладким вкусом.





БЫЧЬЕ СЕРДЦЕ – излюбленный сорт дачников – крупные (300–500 г) плоды, с мякотью насыщенного малинового цвета и большим количеством семян. Употребляются чаще в свежем виде, но и при обработке сохраняют отличный вкус.

Выбираем капусту

ОВОЩИ

Капуста – одна из самых распространенных в мире овощных культур. В России, конечно, особенно ПОПУЛЯРНА БЕЛОКОЧАННАЯ. Всего в роду капустных насчитывается более 40 видов.

КАЛОРИЙНОСТЬ белокочанной капусты всего 27 ккал на 100 г, цветной – около 30 ккал, брокколи – 28 ккал.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА в народе зовется «кудрявой». Как и ее собратья, она богата полезными веществами, в особенности витамином С. Выбирайте кочан с плотно прилегающими друг к другу соцветиями, с листиками у основания, без пятен.

КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА полезна для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Обычно ее не подвергают термической обработке – краснокочанная капуста хороша свежая или маринованная.



САВОЙСКАЯ КАПУСТА – нежная темно-зеленая капуста с тонкими гофрированными листьями, кудрявыми, собранными в рыхлый кочан. По вкусу савойская капуста напоминает белокочанную, но из-за недолгого срока хранения ее ни квасят, ни маринуют.

БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА содержит весь набор витаминов, необходимый человеку, а по содержанию витамина С обгоняет лимоны. Капуста улучшает обмен веществ и обладает противовоспалительными свойствами. Ее применение в кулинарии широко: ее варят, тушат, квасят, солят, маринуют, едят сырой.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Качественный кочан белокочанной капусты – плотный, тугой, не деформируется при нажатии.
- Посмотрите на срез белокочанной капусты – у свежего кочана она белая, а не коричневая. Бывает, что продавцы подрезают потемневший срез, поэтому обращайте внимание на длину выступающей части кочерыжки – по нормам она должна быть около 3 см.
- Трещин и пятен на капусте быть не должно.



ПЕКИНСКАЯ КАПУСТА в России чаще зовется «китайским салатом». Продолговатые неплотные кочаны зелено-желтого цвета чаще употребляют в сыром виде – именно для добавления в салаты. Выбирайте пекинскую капусту со свежими тугими листочками без намека на жухлость.

БРОККОЛИ – в России этот вид капусты как следует не оценили, его считают овощем для прикорма младенцев и диетического питания. Тем не менее брокколи отличает не только польза, но и отменные вкусовые качества. Свежая брокколи – зеленая, без желтых оттенков, соцветия мелкие, плотные и нераскрытые.

КОЛЬРАБИ
с немецкого переводится как «капуста-репа». Так и есть – съедобен в кольраби круглый стебель в форме репы, который находится над землей.

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА – миниатюрные кочанчики размером с грецкий орех, содержат больше витамина С и белка, чем белокочанная и цветная капуста. Также они богаты фолиевой кислотой, необходимой для беременных женщин. Выбирайте плотные и мелкие кочаны, в крупных может быть горечь.

КОЛЬРАБИ. Этот вид капусты не менее полезен, чем его «кочанные» родственники. Вкус кольраби похож на вкус кочерыжки белокочанной капусты, но более тонкий и лишенный горечи.

Выбираем тыквенные

ОВОЩИ

Видов тыквенных растений НАСЧИТЫВАЕТСЯ ОКОЛО 600, впрочем, далеко не все из них съедобны. К этому семейству относятся не только сами тыквы, но также арбузы и дыни (из-за сладкого вкуса мы привыкли относить их к фруктам, хотя формально это «ТЫКВИНЫ»), кабачки, патиссоны, огурцы.

1/ **ТЫКВА.** Огромные тыквы часто оказываются суховатыми или горькими – такие годятся только для поделок на Хэллоуин. Выбирайте средние тыквы – не больше 5 кг. Всегда просите продавца взвесить тывку, на глаз определить вес трудно – зрелые тыквы очень увесисты, гораздо тяжелее, чем кажутся. Разрезанные тыквы нередко продаются подсохшими, просите продавца порезать ее при вас. Семечки у зрелой тыквы тоже спелые, крупные.

2/ **БАТТЕРНАТ** – название этого вида тыквы дословно переводится как «масляный орех», также ее называют ореховой или мускатной. Напоминает обыкновенную тыкву и по вкусу, и по полезным свойствам, отличается лишь грушевидной формой и маслянистой структурой с меньшим количеством волокон. Ищите плоды помельче, весом около килограмма. Выбирайте в меру плотную тыкву с неповрежденной кожицей желто-коричневого цвета.

3/ **ЦУККИНИ.** Разновидность кабачка, отличается не только благозвучным итальянским названием, но и миниатюрностью, нежностью мякоти и скоростью приготовления – в меру спелые, непереросшие цуккини доходят до готовности в три раза быстрее привычных нам кабачков. Цуккини низкокалорийны, отлично усваиваются, богаты каротином и витамином С. Выбирайте небольшие плоды, не более 15–20 см – маленькие цуккини больше похожи на огурцы, чем на кабачки, кожица их совсем тонкая, ее не нужно счищать при готовке. Лучшие цуккини – блестящие, гладкие, с ярко-зеленой кожицей.

4/ **КАБАЧОК.** Плюс этого овоща – низкоаллергеннность. Именно поэтому детей с шестимесячного возраста прикармливают пюре из кабачков. Выбирайте маленькие, не более 20 см в длину, кабачки. Они нежные, сочные, семена в них еще совсем мелкие – их даже можно не вычищать. Большие кабачки уже перезрели, их кожа твердая, а мякоть суховата.

5/ **ПАТИССОН** иначе называют тарельчатая тыква. Патиссоны относят к летним видам тыкв, то есть к тем, которые нельзя долго хранить и лучше употреблять в пищу недозрелыми. Цвет патиссонов может быть разный, от белого до зеленого. Выбирайте не очень крупные плоды, в плодах-переростках могут быть пустоты и грубая мякоть. Для засолки подойдут маленькие патиссоны. Также обращайте внимание на хвостик патиссона – он должен быть сухим.

6/ **ОГУРЕЦ** – один из самых популярных в нашей стране овощей. Выбирайте твердые плотные огурчики насыщенного зеленого цвета. Бледные, желтоватые или белесые огурцы – это залежавшийся или некачественный товар. На плоде не должно быть вмятин и повреждений. Берите небольшие огурцы, не длиннее вашей ладони, они вкуснее крупных, семечки в них мельче, а хруст – аппетитнее.

7/ **АРБУЗ** на 90% состоит из воды, потому он – отличное мочегонное средство, очищающее организм от солей и шлаков. Арбуз богат антиоксидантами, витаминами и фолиевой кислотой. Однако арбузы имеют свойство накапливать нитраты, поэтому выбирать их следует с особой тщательностью. Покупайте арбузы в конце лета – начале осени, избегайте придорожных развалов, не берите огромные плоды (лучший вариант – не более 5 кг), хвостик должен быть сухим, корка – твердой и блестящей, с контрастными полосками. При постукивании спелый арбуз отзовется звонким звуком.

8/ **ДЫНЯ.** В дыне содержится рекордное количество железа, она полезна при анемии, к тому же она благотворно влияет на работу кишечника – очищает его и выводит токсины. Покупать дыню лучше всего в сезон, конец лета – начало осени. Обращайте внимание на внешний вид (на дыне не должно быть пятен и повреждений), на дынный аромат (дыня без запаха – незрелая) и на звук, который возникает, если щелкнуть или стукнуть по ней: у спелой дыни он, в отличие от арбуза, глухой.

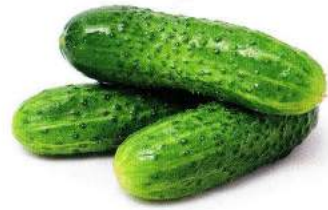


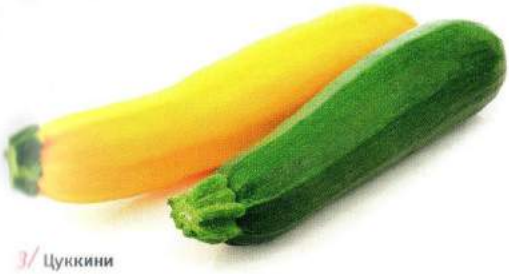
2/ Баттернат



7/ Дыня

6/ Огурцы





3/ Цуккини



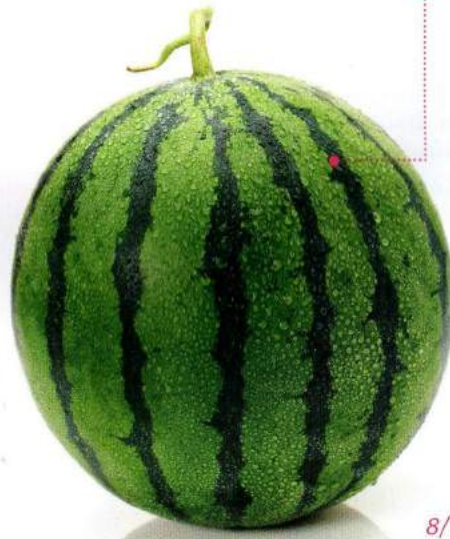
4/ Кабачок



5/ Патиссон

✓ **ДОМАШНИЙ ТЕСТ НА КАЧЕСТВО**

Опустите купленный арбуз в воду. Если он спелый, то всплывет.



8/ Арбуз



1/ Тыква

Выбираем лук/чеснок

ПЛОДООВОЩНЫЕ ПРОДУКТЫ

Лук и чеснок часто воспринимаются как пара самых ВАЖНЫХ КУЛИНАРНЫХ ДОБАВОК – есть огромное количество первых и вторых блюд, которые без лука и чеснока теряют и вкус, и пикантность. Еще одно парное свойство этих растений – содержание в них веществ, повышающих СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА против вирусных и бактериальных инфекций. В народной медицине существует немало рекомендаций на этот счет, и все они успешно применяются в наши дни.

В НАШИХ СУПЕРМАРКЕТАХ РЕПЧАТЫЙ ЛУК, как правило, представлен 3 разновидностями: традиционный желтый лук, красный и белый.

ВЫБИРАЕМ РЕПЧАТЫЙ ЛУК

- Качественный лук – плотный, блестящий, покрытый ровной неповрежденной шелухой. Лучше всего выбирать не очень крупные, но и не мелкие луковицы – 3–5 см в диаметре.
- Хорошая луковица должна быть сухая, без проросшей зелени сверху и корешков снизу.
- Резкий, а тем более неприятный запах – признак некачественного лука. Допустим лишь едва уловимый тонкий луковый аромат.

1/ ЖЕЛТЫЙ ЛУК. Привычный нам желтый репчатый лук не только оттеняет и обогащает вкус большинства блюд. Он также богат витамином С, железом, калием и эфирными маслами, благотворно влияет на пищеварение и сердечно-сосудистую систему, нормализует давление и является мощным антисептиком. При термической обработке он сохраняет большинство из своих свойств, поэтому его одинаково полезно употреблять и сырым, и приготовленным.

2/ БЕЛЫЙ ЛУК. В нашей стране белый лук не так популярен, как его желтый собрат, хотя по количеству витаминов и полезных веществ не уступает ему. Возможно, дело в том, что стоит он значительно дороже. Луковицы крупные, покрыты плотной белой шелухой, похожей на бумагу. Отличается мягким сладковатым вкусом и ярко выраженным ароматом. Белый лук, пожалуй, наименее «злой» из всех видов репчатого лука, поэтому отлично подходит для салатов.



3/ Красный лук

1/ Желтый лук

4/ Чеснок

ВЫБИРАЕМ ЧЕСНОК

- Хороший чеснок должен быть в меру крупным, равномерно твердым по всей поверхности и обязательно сухим, влага на нем – признак начавшегося гниения.
- При надавливании чеснок не должен проминаться.
- Если на чесноке так много шелухи, что невозможно прощупать зубчики – значит, его собрали недозрелым. Такой чеснок быстро ссохнется.
- Самым пикантным считается некрупный чеснок с маленькими зубчиками – именно он придает блюдам тонкий пряный вкус.



3/ **КРАСНЫЙ ЛУК.** Отличительные особенности этого вида репчатого лука – фиолетово-красная шелуха и бело-розовая мякоть. Луковицы обычно среднего размера, в меру острые, в меру сладкие – однако при всей мягкости вкуса структура лука твердая, он отлично хрустит. Благодаря яркому цвету этот сорт подходит для декорирования еды. Ко всем целебным и полезным свойствам, которые есть у обычного лука, у красного добавляется еще одно ярко выраженное: он содержит рекордное количество естественных антиоксидантов, за счет чего обладает сильным противовоспалительным эффектом.

В Древнем Египте из чеснока изготавливали около 20 лекарственных средств, а Пифагор называл его КОРОЛЕМ ПРЯНОСТЕЙ!

✓ Французы готовят свой национальный **ЛУКОВЫЙ СУП** именно из белого сорта.



2/ Белый лук

4/ **ЧЕСНОК.** Самое известное свойство чеснока – его способность эффективно противодействовать микробам. Но это лишь малая толика пользы чеснока для организма человека. Он помогает работе желудка, снижает уровень холестерина в крови и риск сердечно-сосудистых заболеваний, а также благотворно воздействует на иммунную систему. При термической обработке он, увы, теряет свою эффективность – чеснок лучше употреблять в сыром виде.

Выбираем картофель

ПЛОДООВОЩНЫЕ ПРОДУКТЫ

Картофель – ВТОРОЙ ХЛЕБ В РОССИИ: сытный, калорийный. Если в голодные 90-е почти каждая семья выращивала картофель, хранила его и питалась им круглый год, то в последние годы обозначились новые тенденции: картофель рекомендуют не всем и не всегда.

Польза картофеля несомненна – он содержит витамины, фолиевую кислоту, соли калия, магния и кальция. Есть и другие чудодейственные свойства картофеля, известные испокон веков: компресс из сырой картошки прикладывают к ожогам, чтобы успокоить боль и снять воспаление; ингаляции над кастрюлей со свежесваренным картофелем помогают при кашле.

Вместе с тем картофель, особенно пюре и жареный, – продукт с очень высоким гликемическим индексом, с ним нужно быть осторожными и диабетикам, и людям с ожирением, и тем, кто следит за своим весом.

ВАЖНО

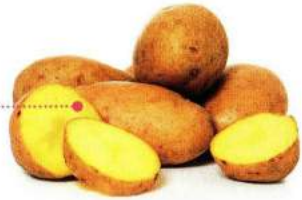
В картофельных клубнях со временем (и особенно при неправильном хранении) накапливается яд – ***соланин***. Попадая в организм, он может привести как к банальному недомоганию, так и к сильному пищевому отравлению, в редких случаях даже к летальному исходу. Поэтому лучше не хранить картофель больше 3 месяцев. А покупая картофель зимой, обращайте внимание на то, как он выглядит. Ни в коем случае не покупайте и не ешьте позеленевший картофель или картофель с длинными ростками.



САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СПОСОБ ПРИГОТОВИТЬ КАРТОФЕЛЬ – отварить в мундире или запечь, желательно при этом использовать молодой картофель.



АМАНДИН – ЭТОТ БЕЛЫЙ СОРТ отличает продолговатая форма и бледная, гладкая кожура. Такой вид картофеля содержит меньше крахмала по сравнению с другими сортами.



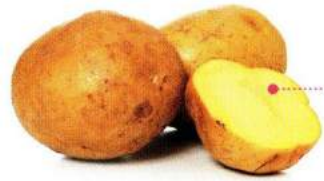
ЧЕРРИ – миниатюрные клубни не разваривaются, поэтому гарнир из них прекрасно смотрится на тарелке.



ВИТАЛОТ – этот фиолетовый картофель пока еще диковинка в России. Подходит для разных блюд, при кулинарной обработке не теряет своего насыщенного цвета.

РЕД СКАРЛЕТТ – один из лучших среди красных сортов, внесенных в Госреестр РФ.





СОРТ ГРИЛЬ, как видно из названия, превосходно подходит для приготовления на гриле.



ЕРМАК – в меру крупный розоватый картофель с белой мякотью.



У МОЛОДОГО КАРТОФЕЛЯ тонкая кожица, поэтому его можно готовить и подавать к столу неочищенным.

Корнеплоды

ПЛОДООВОЩНЫЕ ПРОДУКТЫ

Овощей, которые можно отнести к категории «ОВОЩИ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ», существует довольно много, особенно если учесть все способы их хранения (заморозка, герметизация, настаивание в масле, консервация). Самые популярные овощи, которые можно хранить некоторое время без дополнительных условий: картофель, морковь, свекла, редька, репа, брюква.

1/ **БРЮКВА** сегодня не очень популярный овощ, а зря. В ней совсем мало калорий, зато полно микроэлементов и витаминов, особенно витамина С. Брюква хорошо хранится и подходит для самых разных блюд – ее можно тушить, варить, жарить и фаршировать. Хорошая брюква должна быть увесистой, если плод кажется излишне легким – не берите, он наверняка пустой и пористый внутри, а следовательно, жесткий и невкусный.

2/ **СВЕКЛА.** Улучшает пищеварение, обмен веществ, улучшает работу печени, а также обладает омолаживающими свойствами. Железо и медь в ее составе помогают поднять гемоглобин и снизить холестерин. Нужно уметь отличить столовую (нормальную, пригодную в пищу) свеклу от кормовой (которую выращивают на корм животным). Бывает, что под видом столовой продают кормовую свеклу – крупные, неровные, жилистые клубни светлых оттенков, как правило, с высоким содержанием нитратов. Хорошая свекла не превышает 12 см в диаметре, она темно-красного цвета, округлой или чуть приплюснутой формы.

3/ **РЕПА.** В репе содержится много витамина С, кальция, клетчатки и калия. Среди ее свойств – мочегонное и противовоспалительное, репа благотворно влияет на работу кишечника и пищеварение. Чем старше репа – тем более жесткая и жилистая ее мякоть, тем «злее» и острее ее вкус. Поэтому ищите молодую репу – она мельче, слаще и нежнее.

4/ **МОРКОВЬ** улучшает зрение, нормализует работу желудочно-кишечного тракта и в целом укрепляет организм. Удивительное свойство моркови – в отварном виде ее польза только усиливается, например, существенно возрастает количество антиоксидантов.

Выбирайте средние по размеру твердые, гладкие корнеплоды насыщенного оранжевого цвета. Чем ярче морковь – тем больше в ней каротина. Не стоит брать чересчур большие плоды – они активнее впитывают нитраты. У моркови с пышной ботвой обычно слишком крупная сердцевина – такая морковь жестковатая и несочная.

5/ **РЕДЬКА.** Вопреки пословице редька не такая уж горькая, и при этом очень полезная. В ней много калия, магния, фосфора, она снижает давление и нормализует работу кишечника. Лучше выбирать редьку среднего размера, твердую, без намека на дряблость и без трещин. Слишком крупная редька, скорее всего, перезрелая, жесткая и горькая.



1/ Брюква

ВЫБИРАЙТЕ ПЛОТНЫЕ И НЕПОВРЕЖДЕННЫЕ ПЛОДЫ брюквы с гладкой кожицей.

2/ Свекла



3/ Репа



ВЫБИРАЙТЕ РЕПУ с приятным запахом, без признаков вялости.

СВЕКОЛЬНАЯ БОТВА полезна и съедобна – из нее готовят вкуснейшие ботвиньи.



ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ СТАКАН МОРКОВНОГО СОКА, нужно примерно полкилограмма моркови – это 4–5 средних морковок или 2–3 крупных. Чем сочнее и свежее морковь – тем меньше ее понадобится.



4/ Морковь

РЕДЬКА С МЕДОМ – одно из лучших народных средств от кашля.



5/ Редька

Замороженные овощи

ПЛОДООВОЩНЫЕ ПРОДУКТЫ

Замороженные овощи и фрукты практически не уступают по качеству свежим. Более того, заморозка ЗНАЧИТЕЛЬНО ЛУЧШЕ ТОЙ ПРОДУКЦИИ, что продают нам под видом свежей – зачастую это уже полежавший несколько дней, а то и недель товар, потерявший большинство полезных свойств, в худшем случае – обработанный химикатами для придания кондиционного вида.

ПРИ ПРАВИЛЬНОМ ХРАНЕНИИ замороженных продуктов в упаковке не образуются комки льда.

ЗАМОРАЖИВАНИЕ – самый бережный по отношению к ценным питательным веществам вид консервирования. При таком способе клеточная структура тканей плодов не успевает нарушиться, благодаря чему они сохраняют внешний вид, вкус и аромат свежих овощей.

КАЧЕСТВЕННО ЗАМОРОЖЕННЫЕ ОВОЩИ всегда рассыпчатые и не слипаются между собой.



ТАКИЕ ПРОДУКТЫ ПОДОЙДУТ ТЕМ, кому некогда подолгу стоять у плиты.

не является рекламой

НА ЗАМЕТКУ

- Для того чтобы овощи сохранили свой яркий цвет, перед заморозкой их подвергают кратковременной тепловой обработке: обдают разогретым до 100 °С паром.
- Не мойте и не размораживайте овощи перед применением. Лучше всего готовить овощи в пароварке, чтобы максимально сохранить полезные свойства продукта.

ВЫБИРАЙТЕ ПРОДУКТЫ от проверенных производителей, которые несут полную ответственность за их качество.



ВЫБИРАЯ ПРОДУКЦИЮ С НАДПИСЬЮ «БЕЗ ГМО» (генетически модифицированный продукт), вы можете быть уверены, что в упаковке находятся натуральные овощи.

ПРИ ВЫБОРЕ ПРОВЕРЬТЕ ДАТУ ИЗГОТОВЛЕНИЯ: если она приходится на лето или начало осени, вы получите максимум пользы от продуктов. Если же овощи заморозили зимой, значит, к моменту замораживания они утратили большую часть витаминов.

ОВОЩНЫЕ СМЕСИ удобны в приготовлении, но помните, что больше всего будет того овоща, который первым указан в составе.

ОВОЩИ ДЛЯ ЖАРКИ С ПРИПРАВОЙ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ. ОВОЩНАЯ СМЕСЬ С ПРЯНЫМИ ТРАВАМИ. ЗАМОРОЖЕННАЯ.

СОСТАВ: овощи 99% в различных пропорциях: капуста брокколи, морковь, кукуруза, сладкий горошек (стручки), сельдерей; пряные травы 1%.

На территории предприятия используются: сельдерей, соя, горчица, лактоза, молоко, пшеничная мука. БЕЗ ГМО.

приготовления - без размораживания.

Зелень

ПЛОДООВОЩНЫЕ ПРОДУКТЫ

Свежая зелень – упругая, ни в коем случае не подмоченная, душистая, насыщенного зеленого цвета. Однако НЕЕСТЕСТВЕННО ЯРКИЙ ЦВЕТ говорит об избытке нитратов.

ДИЕТОЛОГИ НЕ ЗРЯ ЛЮБЯТ И РЕКОМЕНДУЮТ ЗЕЛЕНЬ – она богата клетчаткой, витаминами и к тому же благотворно влияет на обменные процессы. Особенно если есть ее каждый день.

ПЕТРУШКА – натуральный антибиотик. К тому же она благоприятно влияет на работу иммунной системы.

ВЫБИРАЙТЕ ПЕТРУШКУ со светлыми корешками, с упругими веточками без следов вялости или желтизны.

ИЩИТЕ ДУШИСТЫЙ УКРОП интенсивно-зеленого цвета и без намека на жухлость.



РУККОЛА ИДЕАЛЬНО ПОДХОДИТ ДЛЯ САЛАТОВ. Лучше выбирайте маленькие веточки – их вкус ярче и пикантнее.

РОЗМАРИН
благотворно влияет на процессы пищеварения, повышая секрецию желудочного сока.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

- Кинза выводит шлаки и улучшает пищеварение.
- Зеленый лук содержит вещества, повышающие сопротивляемость иммунитета против возбудителей различных заболеваний.
- Салат полезен для обмена веществ, снижает холестерин, укрепляет волосы и ногти.
- Руккола богата йодом, она помогает при стрессах, снижает уровень сахара в крови и повышает гемоглобин.
- Укроп улучшает сон, снижает повышенное давление и способствует здоровью зубов и десен.

ВЫБИРАЙТЕ САМЫЙ СВЕЖИЙ И САМЫЙ АРОМАТНЫЙ БАЗИЛИК. И не важно, зеленого или фиолетового цвета – оба вида хороши.

БАЗИЛИК
содержит большое количество эфирных масел сложного состава, витамины и фитонциды. Подходит для диетического питания.

ВЫБИРАЙТЕ САЛАТ В ГОРШОЧКАХ – срезанный салат сохраняет свои полезные свойства и витамины не более двух часов.

Консервы овощные/грибные

ПЛОДООВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ

ВЫБИРАЙТЕ КОНСЕРВЫ, ИЗГОТОВЛЕННЫЕ ПО ГОСТу. Обращайте внимание на внешний вид банки – неаккуратная этикетка может быть признаком поддельного продукта.

МАЛЕНЬКИЕ СОЛЕНЫЕ ОГУРЦЫ, не более 3–4 см в длину, скорее всего, консервировались дважды: их привезли в Россию уже в специальном растворе, а затем приготовили еще раз. Лучше выбирать огурцы 7–8 см в длину, их консервировали один раз.

КОНСЕРВИРОВАННУЮ КУКУРУЗУ лучше выбирать не стерилизованную, а ту, на которой написано «вакуумная упаковка» – она сладкая, мягкая, а воды в банке почти нет.



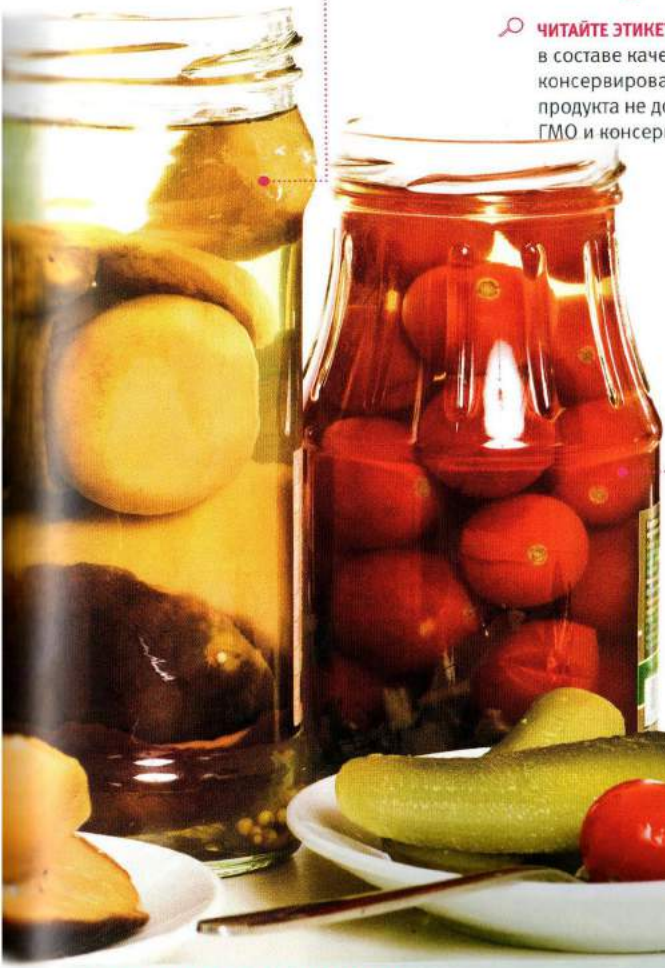
ВЫБИРАЙТЕ ПРОДУКЦИЮ крупных производителей, соблюдающих стандарты качества и санитарные нормы.

ПЕРВУЮ ПРОВЕРКУ МОЖНО СДЕЛАТЬ ЕЩЕ В МАГАЗИНЕ. Встряхните банку с горошком или кукурузой – она не должна перекатываться внутри.

ГРИБЫ ЛУЧШЕ БРАТЬ В СТЕКЛЯННОЙ ТАРЕ – она экологически чистая и позволяет рассмотреть продукт. В процессе производства банки стерилизуют, однако грибы лучше не хранить больше года.

не является рекламой

ПОКУПАЯ ГРИБЫ В БАНКЕ, обратите внимание на соотношение рассола и самих грибов: допустимый минимум – 50% на 50%, в продукте высшего сорта это пропорция 20% на 80%. В составе должны быть только грибы, вода, пряности и специи – никаких химических добавок.





ЧИТАЙТЕ ЭТИКЕТКУ – в составе качественного консервированного продукта не должно быть ГМО и консервантов.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ДАТУ ПРОИЗВОДСТВА, указанную на банке с зеленым горошком. Он должен быть произведен летом, в сезон, из свежих зерен. Если же его произвели осенью или зимой, значит, в его основе – высушенный, а затем восстановленный горох.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ первого сорта не должны быть приготовлены с добавлением консервированной или замороженной зелени и эфирного масла чеснока.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Если крышка у банки вздулась, значит, продукт употреблять нельзя – он испортился.
- Наклоните банку, оцените цвет и прозрачность рассола – в нем не должно быть мутной взвеси, только жидкость и кусочки пряностей.
- Указанный в списке ингредиентов хлористый кальций (Е508) спасает продукты от размягчения.

Оливки/маслины

ПЛОДООВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ

МАСЛИНЫ И ОЛИВКИ – два названия плодов одного и того же дерева. Из плодов оливы ПОЛУЧАЮТ МАСЛО, поэтому их стали называть маслинами. В России чаще принято зеленые плоды называть оливками, а черные – маслинами.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

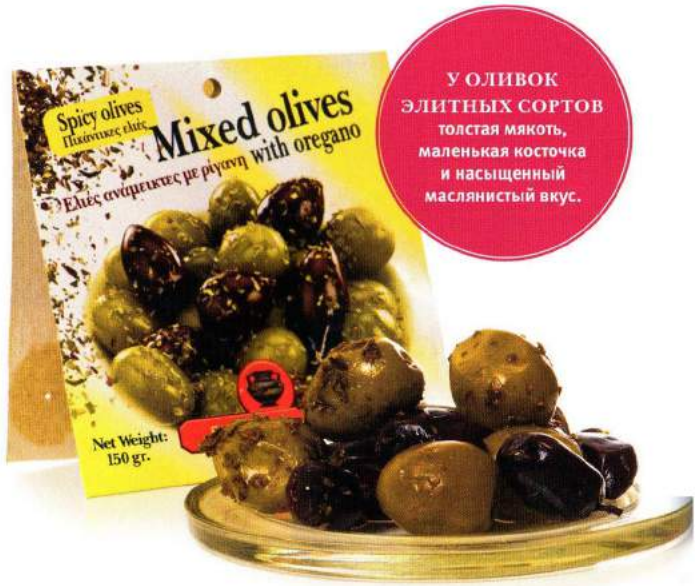
- Иногда производители экономят и фасуют хорошие оливки в дешевую жесть, но тогда на упаковке не должно быть русского названия «маслины».
- Мутный маринад – признак нарушения технологии или срока годности.
- Качественные оливки хранятся не более 6 месяцев. Оливки с косточками нельзя хранить дольше указанного на банке срока, так как косточки начинают выделять вредные вещества.
- Добавки Е270 и Е579 – это консерванты, а Е270 – молочная кислота, применяемая для ускоренного консервирования. Оливки, произведенные по традиционной (не ускоренной) технологии, продаются, как правило, в стеклянных банках.



ОЛИВКИ, СОЗРЕВШИЕ НА ДЕРЕВЕ, редко бывают черными. Чаще они коричневатые или темно-фиолетовые, ярче окрашенные со стороны, повернутой к солнцу.



НАЛИЧИЕ В СОСТАВЕ ОЛИВОК ЭМУЛЬГАТОРА Е524 выдает искусственно окрашенные в черный цвет оливки, не дозревшие в естественных условиях.



У ОЛИВОК ЭЛИТНЫХ СОРТОВ толстая мякоть, маленькая косточка и насыщенный маслянистый вкус.

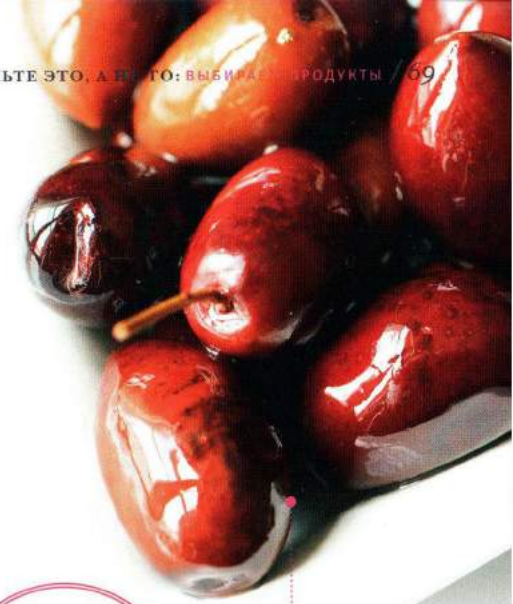
не является рекламой



ОЛИВКИ, СДЕЛАННЫЕ ПО УСКОРЕННОЙ ТЕХНОЛОГИИ, обычно дешевле и предлагаются в железных банках.



САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ НАЧИНКИ У ФАРШИРОВАННЫХ ОЛИВОК: миндаль, морковь, лимон, тунец, креветки, анчоусы и красный перец. Брать оливки с наполнителем или без, решать вам – на качестве продукта это не сказывается.



ОЛИВКИ «КАЛАМАТА» – самый любимый в Греции сорт фиолетовых оливок.

ЗЕЛЕНЫЕ ОЛИВКИ вымачиваются в соленой воде с травами и специями (например с фенхелем) или без, чтобы снять излишнюю горечь.





ЛУЧШЕ ПРИОБРЕТАТЬ ОЛИВКИ В СТЕКЛЯННОЙ ТАРЕ, тогда вы можете хорошенько рассмотреть содержимое.

Фруктово-ягодные консервы

ПЛОДООВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ

Ассортимент плодово-ягодных консервов ОЧЕНЬ РАЗНООБРАЗЕН – производители выпускают варенье, джемы, конфитюры и компоты с самыми разными вкусами и добавками.



ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ВКУСОВЫХ КАЧЕСТВ ДЖЕМА в его состав вводятся лимонная кислота и пряности.

ДЕСЕРТ НА ОСНОВЕ ТРОСТНИКОВОГО САХАРА несомненно полезнее, так как последний является источником пяти витаминов группы В, чем не может похвастаться его сладкий коллега.

НА КРЫШКЕ МЕТАЛЛИЧЕСКИХ БАНОК должны быть отштампованы условные знаки в три ряда:

- первый ряд – ассортиментный номер (три цифры) и номер смены (бригады);
- второй ряд – дата изготовления (число, месяц, год – по две цифры);
- третий ряд – индекс отрасли (К – плодоовощная промышленность), номер предприятия.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Наиболее щадящая термическая обработка – пастеризация, когда консервы нагревают до 80–90 °С. Такой продукт самый полезный, при условии, что в нем нет искусственных добавок.
- Консервы из банок с вздувшимися крышками или донышками не пригодны к употреблению в пищу.

ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ И КОНФИТЮР – ЭТО ТРИ РАЗНЫХ ПРОДУКТА:

• ***Джем и конфитюр*** – похожие между собой продукты, от варенья они отличаются более однородной консистенцией – ягоды и плоды разварены и практически неотделимы от сиропа. При этом конфитюр плотнее джема, в нем равномерно распределены кусочки фруктов и густое желе, связывающее их. Джем же может быть совершенно однородной массой, из которой нельзя выделить части плодов или ягод.

• ***Варенье*** – десерт из плодов и ягод, сваренных в сахарном сиропе. При этом сироп остается прозрачным и не очень густым, а ягоды и плоды – целыми.

Фруктово-ягодные консервы считаются очень полезным десертом. И это действительно так – при условии, что сделаны они из натуральных продуктов и в соответствии со всеми необходимыми требованиями. Консервы из фруктов и ягод богаты углеводами и пектином, в них хорошо сохраняются минеральные соли и большая часть витаминов. Но не стоит забывать, что многие консервы содержат повышенное количество сахара, поэтому злоупотреблять ими не следует.





ГОСТ НЕ ДОПУСКАЕТ НАЛИЧИЕ искусственных добавок в составе конфитюра.

ДЛЯ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ отличным выбором станет джем, где сахар заменяет натуральный виноградный сок.



Сухофрукты / орехи / семечки

БАКАЛЕЯ

Отсутствие в составе сухофруктов, орехов и семечек консервантов, а также других искусственных добавок в совокупности с не слишком продолжительным сроком хранения ГАРАНТИРУЕТ, ЧТО ВНУТРИ УПАКОВКИ КАЧЕСТВЕННЫЙ И ВКУСНЫЙ ПРОДУКТ.





ЗАСТЕЖКА ZIP-LOCK сохраняет свежесть продукта при повторном открывании/закрывании пакета.

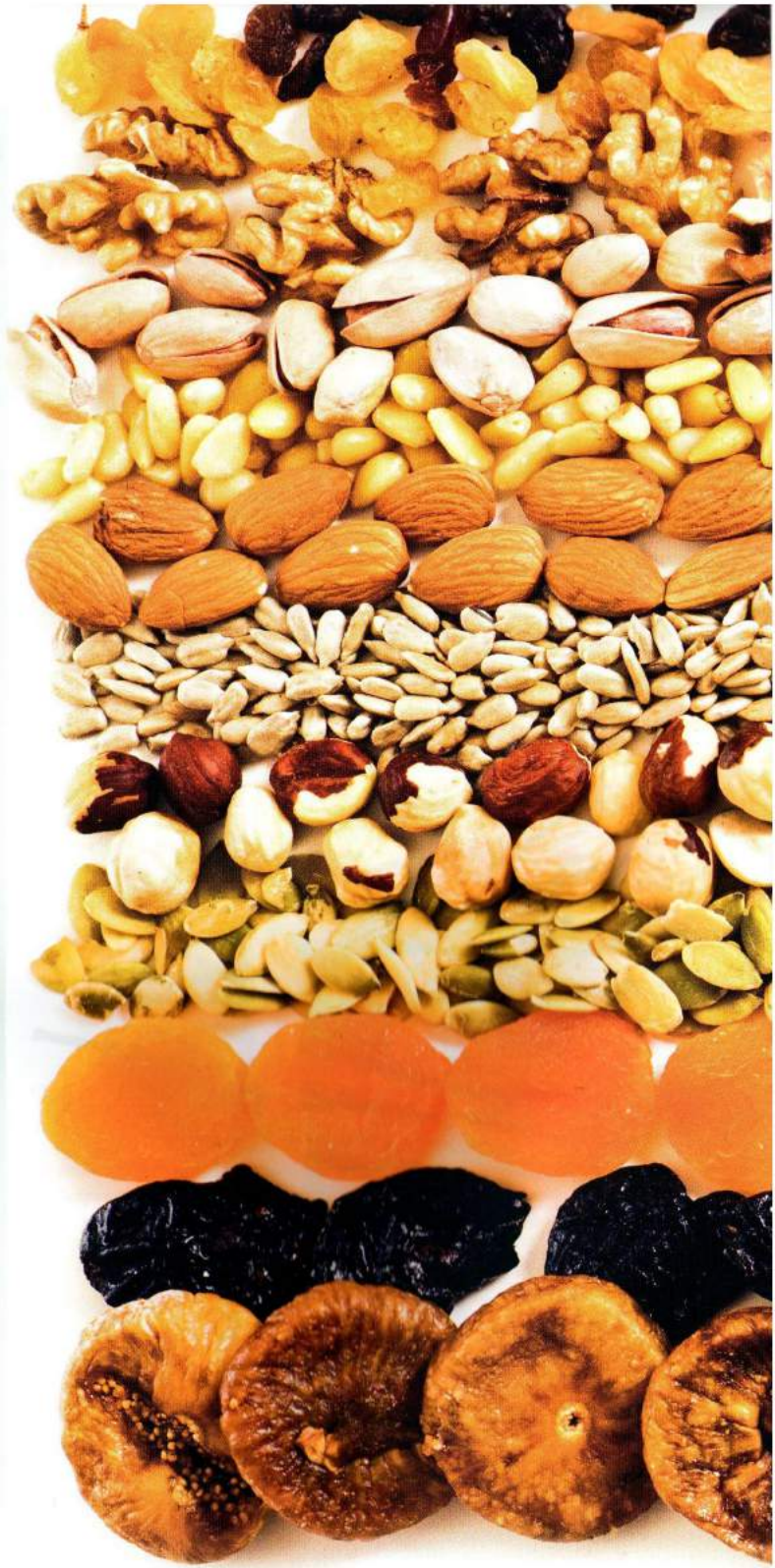
ПОКУПАЯ СУХОФРУКТЫ, рассмотрите упаковку, в ней не должно быть проколов и дырочек, прозрачная даст возможность оценить внешний вид продукта.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ
на яркость сухофруктов: при естественной сушке плоды сереют и темнеют.

СУХОФРУКТЫ должны быть чистыми, сухими и без примесей сора. Отсутствие влаги внутри пакета говорит о правильном хранении.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Если при осмотре сухофруктов вы заметили, что они обработаны жиром, то это означает, что в них добавили глицерин, и такой продукт лучше не покупать.
- Надпись «КРУПНЫЕ» или «ОТБОРНЫЕ» не является гарантией, что внутри пакета действительно крупные и отборные семена или орехи.
- Покупая орехи, ищите указание на действующий ГОСТ 16832-71 – орехи грецкие, орехи кедровые очищенные – ГОСТ Р 52827-2007, орехи лещины – ГОСТ Р54046-2010, орехи фисташковые неочищенные – ГОСТ Р 53216-2008.
- Выбирая ядра в скорлупе, ищите те, что без трещин и сколов. Чем больше раскрытых скорлупок в пакете с фисташками, тем орех вкуснее.
- Если предпочитаете очищенные ядра, выбирайте цельные – резаные или колотые быстро прогоркают. Ядра с истекшим сроком годности будут сморщенными, пожелтевшими или темными.
- Сюрприз в виде жевательной резинки, конфеты или игрушки внутри упаковки семечек – защита от подделок: недобросовестный производитель не заинтересован в дополнительных расходах.



Специи/пряности

БАКАЛЕЯ

Пряные растения, жгучие или душистые, свежие или высушенные, используемые частями или целиком – все это специи, которые добавляют в еду, чтобы придать ей СПЕЦИФИЧЕСКИЙ ВКУС И АРОМАТ. Порой они лишь оттеняют блюдо, а иногда становятся его важнейшим и даже НЕЗАМЕНИМЫМ ИНГРЕДИЕНТОМ.

ВНИМАНИЕ: жгучие специи вроде красного перца оказывают на организм возбуждающее действие, поэтому их нельзя употреблять в жару, а также при повышенном давлении.

КРАСНЫЙ ЖГУЧИЙ ПЕРЕЦ нормализует метаболизм, поэтому способствует снижению лишнего веса.



ОСТРЫЙ КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ лучше покупать немолотым и измельчать уже дома. Если же вы покупаете молотый, обратите внимание на его структуру – настоящий красный перец плохо поддается измельчению, поэтому он всегда будет крупного помола, а цвет его – насыщенным красным или ярко-оранжевым.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Запомните – натуральные специи не хранятся более полугода. Если же их срок хранения значительно больше, значит, кроме пряного аромата в них содержатся консерванты.
- Чем короче путь специй от земли, в которой они росли, до прилавка – тем лучше. Поэтому чем меньше компаний, участвующих в этом пути, перечислено на упаковке – тем выше качество специи.
- Выбирайте специи, на которых указано не более двух компаний – пара «производитель и продавец» или «производитель и упаковщик».
- Выбирайте немолотые специи или же крупного помола. Мелкий помол проще подделать.
- Если перец очень мелко намолот, то в него добавлены другие сорта, кроме красного жгучего.



КОРИАНДР – популярная приправа с тонким ароматом, чуть ли не самая универсальная в мире.



КУРКУМА – ярко-желтая душистая приправа, основной компонент соуса «карри».



ТИМЬЯН, второе название которого чабрец, обладает бактерицидными свойствами.



ПЕРЕЦ РОЗЕ на самом деле не перец, он скорее похож на бруснику с пряным вкусом и запахом.



БЕЛЫЙ ПЕРЕЦ – ближайший родственник черного, хорошо подходит к блюдам из рыбы.



ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ ГОРОШКОМ называют королем пряностей – он есть на кухне у каждой хозяйки.



РОЗМАРИН получают из средиземноморского кустарника, запах его свежий, чуть горьковатый.



ГВОЗДИКА – это высушенные нераскрытые соцветия гвоздичного дерева, жгучие и пряные.



КАРДАМОН известен на весь мир не только вкусом и ароматом, но и целебными свойствами.



ПАПРИКА КРАСНАЯ ХЛОПЬЯМИ готовится из красного перца и содержит рекордное количество витамина С.



ПАПРИКА СЛАДКАЯ приготовлена из нежгучего красного перца, наиболее популярна в Венгрии.



ОРЕГАНО (душица) применяется не только для приготовления еды, но и для заваривания чая.



КОРИЦА – популярная кулинарная пряность для выпечки, десертов, напитков.



МУСКАТНЫЙ ОРЕХ обладает пикантным запахом, в больших дозах становится опасным.



ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ – пряность, про которую есть загадка «Сырым не едят, а вареным выбрасывают».

Шкала жгучести перцев

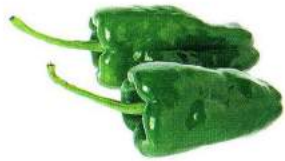
БАКАЛЕЯ



БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ

Сладкий болгарский перец, несмотря на почти полное отсутствие жгучести, все же обладает типичным для острых перцев свойством – он возбуждает аппетит, так что не стоит налегать на него при диетах.

0–100 ЕШС



ПОБЛАНО

Перчики поблано – родом из мексиканского города Пуэблы. Их используют как в сыром, так и в высушенном виде. Сушеные поблано – плоские, широкие, сердцевидные, потому мексиканцы и зовут их «чили анчо», то есть «широкий чили».

500–1 000 ЕШС



ВЕНГЕРСКИЙ ВОСКОВОЙ ПЕРЕЦ

Эти зеленые перцы кажутся совершенно безобидными – но не стоит обманываться на их счет, жгучесть не всегда имеет красный цвет. В Венгрии считают, что есть такие перцы способны только страстные и горячие натуры.

5 000–10 000 ЕШС

100–500 ЕШС

ПИМЕНТО

Пименто еще называют гвоздичным или ямайским перцем. Вкус его островатый, даже пряный – с оттенками корицы и гвоздики. При этом он слаще и сочнее болгарского перца.



1 000–1 500 ЕШС

АНАХЕЙМ

Еще один острый перец, который иногда зовут «зеленый чили», поскольку цвет его может быть как красным, так и зелено-красным, и зеленым. Он довольно крупный и мясистый для стручкового перца, только кожица у него твердая, поэтому при готовке их обычно ошпаривают и чистят.



10 000–23 000 ЕШС

СЕРРАНО

Серрано – перчики из мексиканских горных провинций (они даже названы в честь гор Сьерра), короткие и овальные, напоминающие зеленую пулю. Серрано отвечает за остроту в традиционных мексиканских соусах: сальсе, гуакамоле и пико-де-гало.



В 1912 году американский химик Уилбур Сковилл разработал **ШКАЛУ ОСТРОТЫ ПЕРЦА.** Он смешивал спиртовой раствор разных сортов перцев с подслащенной водой и давал попробовать своим ассистентам. А те говорили, сколько воды добавить к перцовому экстракту, чтобы жгучесть исчезла. Единица шкалы Сковилла (ЕШС) – количество воды, необходимое, чтобы нейтрализовать перец.



КАЙЕНСКИЙ ПЕРЕЦ

Кайенский перец также зовут «чили», хотя это слово все чаще применяется для обозначения всех сортов жгучих красных перцев. Этот острый перчик уважают кулинары – его используют в самых разных блюдах и видах: в свежем, сушеном и молотом.

30 000–50 000 ЕШС



РЕД САВИНА ХАБАНЕРО

Ред савина хабанеро – один из самых острых сортов перца, с 1994 по 2006 год он занимал почетное звание «Самый острый перец в мире» в Книге рекордов Гиннесса. Ред савину добавляют в соусы, текилу и, что логично, в газовые баллончики.

350 000–577 000 ЕШС



НАГА ДЖОЛОКИЯ

Этот чудовищный по своей остроте перец родом из Индии. Его нельзя трогать голыми руками, даже запах может обжечь слизистые. На родине его применяют для защиты сельскохозяйственных посадок от слонов – проводят этим перчиком по забору, огораживающему участок. Слоны держатся подальше.

1 001 304–970 000 ЕШС

75 000–150 000 ЕШС

100 000–350 000 ЕШС

855 000–1 463 700 ЕШС

ТАЙСКИЙ ПЕРЕЦ

Эти крохотные (около 5 см) красные и зеленые перчики уже стали прочной основой всей тайской кухни. Любое тайское блюдо (например, знаменитый суп том-ям) без пикантной перечной остроты и аромата превращается в жалкую копию оригинала.



ШОТЛАНДСКАЯ ШАПОЧКА

Форма этого красного перца напоминает традиционный шотландский шерстяной берет с помпоном. При этом острота у перца с таким милым названием – зашкаливающая, так что если вы не любитель экстремальной гастрономии, воздержитесь от «шапочки».



СКОРПИОН ТРИНИДАДА

Эти перцы больше похожи на опасное химическое оружие: их собирают в специальных защитных костюмах. «Скорпиона» используют в промышленных целях, например, добавляют в краску, которая защищает днище корабля от моллюсков, а также для производства слезоточивых газов.



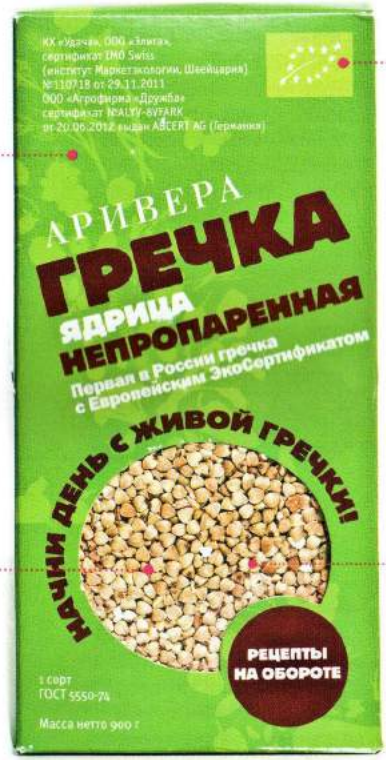
Крупы

БАКАЛЕЯ

Крупы – это дробленые или целые зерна различных культур: злаковых, крупяных, бобовых. Польза круп несомненна, поскольку они – ОСНОВНОЙ ПОСТАВЩИК СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ в наш организм (в разных видах круп содержится от 65 до 75% углеводов) и, соответственно, великолепный источник энергии.

Сертифицировано по европейским стандартам экологического земледелия.

КОНТРОЛЬ на каждом этапе гарантирует КАЧЕСТВО продукта.



ПРОДУКТЫ, ОБОЗНАЧЕННЫЕ КАК ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ, могут снабжаться отметкой о сертификации.

ЦВЕТ СВЕЖЕЙ ЯДРИЦЫ – зеленоватый, со временем он пропадает, особенно если хранить крупу на свету. Она становится коричневой снаружи и светлой на разломе.

ЗНАК ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТОГО ПРОДУКТА гарантирует, что на всех этапах изготовления крупы, от выращивания до транспортировки, использовались только натуральные способы – без химических добавок и консервантов.

НЕПРОПАРЕННАЯ ГРЕЧКА (СВЕЖАЯ, ЗЕЛЕНАЯ ЯДРИЦА) очень полезна. Она очищает кишечник и печень, укрепляет сосуды, помогает при заболеваниях желудка – заживляет язвы, а также выводит из организма токсины.

СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ЛУЧШИЙ ОРИЕНТИР ПРИ ВЫБОРЕ ТОВАРА – знак ГОСТ на упаковке. Однако в случае с крупой это правило не всегда работает. Многие производители готовят крупы по ТУ – и эти крупы ни в чем не уступают, а порой и превосходят продукты, выпущенные по ГОСТу. Чтобы выбрать качественную и свежую крупу, читайте этикетку, на ней обязательно должны быть указаны: полное наименование, сорт, название и адрес изготовителя; товарный знак, масса, состав, пищевая ценность, дата производства и срок годности.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Выбирайте крупу в прозрачной упаковке – это поможет оценить ее цвет и структуру.
- Чем естественнее цвет – тем натуральнее и качественнее крупа. Манка должна быть белой или чуть кремовой, пшено – насыщенно желтое, не тусклое, но и не ядовитого оттенка, овсянка – желтовато-серая.
- Крупа должна быть сыпучей, без комков, примесей и мелкого сора.
- Зерна в хорошей крупе – однородные, примерно одного размера и цвета.

МАННАЯ КРУПА МАРКИ Т (изготовленная из твердых сортов пшеницы) – более диетический продукт, чем крупы марок ТМ (из смеси твердых и мягких сортов) и М (из мягких сортов).

БЫСТРОРАСТВОРИМЫЕ КАШИ И ОРГАНИЧЕСКИЕ ХЛОПЬЯ – это вовсе не одно и то же. Хлопья нужно варить и настаивать, они прекрасно подходят для здорового сбалансированного питания.

ПЕРЛОВАЯ КРУПА производится из обработанного ячменя. Перловка славится диетическими свойствами, в ней много клетчатки, выводящей токсины из организма.



КУСКУС, как и булгур, известен на Востоке с древности. Его делают из мелкой манной крупы, смоченной в воде и обвалянной в муке. Кускус лучше готовить на пару – так сохраняются полезные вещества, содержащиеся в нем.

БУЛГУР, традиционное блюдо стран Востока, – крупа из твердых сортов пшеницы, приготовленная особым образом: пропаренная, высушенная и дробленая. Булгур богат клетчаткой, витаминами, а также белком – поэтому его смело можно рекомендовать приверженцам здорового питания.

Выбираем рис

БАКАЛЕЯ

Рис – древнейшая из злаковых культур мира, ОДИН ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ КОМПОНЕНТОВ различных национальных кухонь. Сегодня рисом питается почти половина населения Земли.

СОРТОВ РИСА СУЩЕСТВУЕТ МНОЖЕСТВО, соответственно и используют его для приготовления разных блюд – от плова до саке.

- ***Арборио*** – средне- или круглозерный рис родом из Италии, поэтому применяется для итальянских блюд, например ризотто. Также его можно использовать для молочной каши.
- ***Басмати*** – длиннозерный индийский рис, изысканный и ароматный. При варке не склеивается, получается рассыпчатым, поэтому отлично подходит для плова.
- ***Дикий рис*** – черный блестящий рис, рассыпчатый и твердый, родом из Северной Америки. Из него готовят салаты и гарниры.
- ***Жасмин*** – белоснежный длиннозерный рис из Таиланда. Лучше всего его готовить на пару – так он будет рассыпчатым и ароматным. Подходит для гарниров.
- ***Краснодарский рис*** хорошо подходит для суши – он круглозерный и слипается при варке. Также из него можно готовить каши и супы.
- ***Японика*** – самый подходящий рис для суши.

ШЕЛУШЕННЫЙ РИС получают удалением шелухи, сохраняя отруби и зародыши. Это полезный диетический продукт в отличие от шлифованного риса, который в процессе обработки теряет часть полезных свойств.



ЧЕРНЫЙ И КРАСНЫЙ РИС – самые полезные сорта, по количеству витаминов и микроэлементов они превосходят белый рис в несколько раз. Кроме того, в них содержатся пигменты (черный и красный соответственно), которые укрепляют иммунитет и сохраняют молодость.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

• По форме рис делится на ***круглозерный***, ***среднезерный*** (для каш, супов, суши) и ***длиннозерный*** (для гарниров и плова). Также рис бывает ***шлифованным*** (это привычный нам белый рис) и ***шелушенным*** (красный, черный и коричневый).

• Обращайте внимание на дату производства. Коричневый рис хранится не более года, другие сорта тоже не отличаются длительным сроком годности. Лишь один сорт риса с годами становится лучше – это ***aged basmati, выдержанный басмати***, который копит в себе вкус и аромат, как хороший коньяк.



ПРОПАРЕННЫЙ РИС рекомендован для людей с чувствительной пищеварительной системой. При паровой обработке большая часть витаминов и полезных веществ сохраняется внутри зерна.

ДИКИЙ РИС – самый низкокалорийный сорт, в нем всего 83 калории на 100 г. При этом он содержит большое количество белка и витамина B_9 – во много раз больше, чем в коричневом и белом рисе.

КОРИЧНЕВЫЙ РИС (КАРГО) содержит меньше витаминов и микроэлементов, чем черный и красный, но по части пользы опережает белый. Можно найти в магазине белый рис в темном исполнении, например басмати – он бывает и белым, и коричневым в зависимости от обработки.

КУБАНСКИЙ БЕЛЫЙ РИС – шлифованный, в нем мало витаминов и клетчатки. Зато он чемпион среди сортов риса по количеству белка и крахмала, поэтому подходит для лечебного, диетического и детского питания.

Бобовые

БАКАЛЕЯ

ГЛАВНЫЙ КРИТЕРИЙ КАЧЕСТВА БОБОВЫХ – СЫПУЧЕСТЬ: зерна должны свободно пересыпаться. Подмоченные или слипшиеся зерна указывают на неправильное хранение продукта.

ФАСОЛЬ БЫВАЕТ РАЗНЫХ ВИДОВ. Чем она темнее – тем больше витаминов и микроэлементов содержит. Белая фасоль легче переваривается и усваивается, поэтому людям со слабым пищеварением лучше выбирать именно этот сорт.

СОЕВЫЕ БОБЫ называют «чудо-бобами», в них содержится очень много растительного белка. Именно за это сою любят вегетарианцы – из нее производят около 400 разных продуктов питания, которые вполне заменяют животный белок.



БОБОВЫЕ содержат большое количество растворимой и нерастворимой клетчатки. Она улучшает пищеварение и необходима тем, кто хочет сохранить здоровье и стройную фигуру.

КРАСНАЯ ЧЕЧЕВИЦА чаще всего используется в блюдах индийской кухни. Она мельче обычной, в сыром виде – оранжевого цвета, который в процессе приготовления становится насыщенно-желтым.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

• Зерна должны быть одного цвета, гладкими и целыми, без повреждения. Не должно быть посторонних примесей или камешков.

• В отношении бобовых действует правило: чем свежее – тем полезнее и вкуснее. Хранить бобы можно до 2 лет, но лучше не выдерживать так долго, а употребить их в течение полугода.

ГОРОХ НУТ
также называют турецким горохом. Он обладает приятным ореховым привкусом, богат белками и углеводами – как и все бобовые культуры.



ЧЕЧЕВИЦА – одна из древнейших культур, ее употребляли в пищу испокон веков в разных странах. Среди ее полезных свойств – укрепление иммунитета и нормализация уровня сахара в крови.

ПРИ ВЫБОРЕ ГОРОХА обратите внимание на его форму, размер и цвет. Горошины должны быть одинаковыми по размеру, не более 3–4 мм в диаметре, желтого или зеленого цвета, темных зерен быть не должно.

Мука

БАКАЛЕЯ

Мука – РЕЗУЛЬТАТ ПЕРЕМАЛЫВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЗЕРНОВЫХ КУЛЬТУР. Чаще муку делают из пшеницы – для выпечки хлеба и мучных изделий, реже (для специфических продуктов) – из ржи, риса, овса, полбы, гречки, кукурузы, ячменя. Мука бывает высшего, первого и второго сортов – это зависит от степени очистки и помола.

10 000 ЗЕРЕН
нужно перемолоть, чтобы испечь один батон (1 зерно = 20 мг муки).

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Для выпечки хлеба и пышной сдобы подходит мука высшего сорта. Мука первого или второго сорта подойдет для блинов, оладий, пельменей.
- Срок годности качественной муки не должен превышать полгода. Более долгий срок хранения – признак наличия консервантов.
- На заметку худеющим: в толокне (вид овсяной муки) содержится не более 120 ккал на 100 г, тогда как в 100 г обычной овсяной муки содержится 369 ккал.



ВЫБИРАЙТЕ МУКУ в бумажной упаковке – в целлофане и пластике она «задыхается».

БУМАЖНАЯ УПАКОВКА должна быть целой и ни в коем случае не подмоченной.

ЗНАК «БИОПРОДУКЦИЯ» гарантирует, что мука изготовлена в соответствии с экологическими стандартами Евросоюза.

МУКА ГРУБОГО ПОМОЛА полезнее рафинированной высшего сорта, ведь в ней больше витаминов и меньше калорий.

РЖАНАЯ МУКА бывает трех сортов, все три используются для выпечки:

- Сеяная – мелкая, сероватая, с небольшой примесью отрубей.
- Обдирная – более грубая, серая, отрубей в ней больше, чем в сеяной.
- Обойная – самая грубая и темная, неоднородная, с кусочками цельных зерен.

ПШЕНИЧНАЯ МУКА высшего сорта – самая нежная, тонкая, похожая на пудру, из нее получаются лучшие булки, пироги и торты. Однако полезных веществ в ней гораздо меньше, чем в муке грубого помола.

РИСОВАЯ МУКА
не содержит клейковины, поэтому подходит для людей с непереносимостью этого вещества. Широко используется в диетическом и детском питании.

ГОРОХОВАЯ МУКА – источник белка, аналогичного тому, что содержится в мясе. Также она богата витаминами и минералами, улучшающими работу мозга.

КУКУРУЗНАЯ МУКА помогает при малокровии и высоком давлении. В основном ее используют для приготовления национальных блюд: мамалыги, поленты, мчади.

ГРЕЧНЕВАЯ МУКА хорошо усваивается, содержит много витаминов и подходит аллергикам и диабетикам. Готовить из нее трудно (в ней мало клейковины), поэтому ее смешивают с пшеничной мукой.

Макаронные изделия

БАКАЛЕЯ

Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы содержат клетчатку, которая БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА ЖЕЛУДОК И КИШЕЧНИК, а также витамины, минералы и нужный организму белок. Важно выбирать качественные макароны, правильно их готовить, не переваривая, и не злоупотреблять соусами и добавками к ним.

МАКАРОНЫ ДЕЛЯТСЯ НА ТРИ ГРУППЫ:

- А – изготовленные из муки твердых сортов (чаще всего сорт «дурум»)
- Б – из мягкой муки (стекловидной).
- В – из пшеничной хлебопекарной муки.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Выбирайте макаронные изделия в прозрачной герметичной упаковке, так вы сможете увидеть их цвет, оценить их целостность – в пачке не должно быть поломанных макарон или муки.
- Дата производства всегда указана прямо на упаковке – никаких наклеек с датой быть не должно.
- Белесые пятна или черные точки на макаронах – признак порчи или некачественного продукта.
- Качественные разноцветные макароны окрашены с помощью естественных красителей: зеленые – шпинатом, красные – томатной пастой, черные – чернилами каракатицы. Изучите состав – в нем не должно быть искусственных красителей.
- Слишком насыщенный, ярко-желтый цвет макарон говорит о наличии красителей.

РИСОВЫЕ МАКАРОНЫ не только экзотичны, но и весьма полезны – они сохраняют все полезные свойства риса. Так что они гипоаллергенны, не содержат клейковины, холестерина, жира и легко усваиваются.



ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ АЛЛЕРГИЕЙ на глютен (клейковину), подходят макароны из рисовой, кукурузной, гречневой или полбяной муки.

ПОЛБЯНЫЕ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ – это макароны из цельнозерновой муки. Они обладают рядом полезных свойств: выводят токсины, нормализуют обмен веществ, снижают избыточный вес. Из-за низкого содержания клейковины они подходят людям с аллергией на глютен.



МАКАРОНЫ ИЗ ТВЕРДЫХ СОРТОВ ПШЕНИЦЫ, обработанные паром, готовятся очень быстро – примерно вдвое быстрее обычных.

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ МУКИ полезны при заболеваниях печени и профилактике атеросклероза, ускоряют свертываемость крови и желчегонное действие.

РЖАНЫЕ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ – диетический продукт, их можно употреблять для снижения массы тела. В них много клетчатки, незаменимых аминокислот и витамина В – все это положительно влияет на обмен веществ.



МАКАРОНЫ ИЗ ТВЕРДЫХ СОРТОВ ПШЕНИЦЫ золотистые, чуть прозрачные, гладкие и прочные, гибкие. На местах слома они глянцевые и ровные.

МАКАРОНЫ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ МУКИ чаще называют японским словом «соба». Цвет их – серо-коричневый, вкус слегка отдает орехом. У собы много полезных свойств, она нормализует пищеварение, снижает уровень холестерина и может использоваться как диетический продукт. Также блюда из гречневой лапши благотворно влияют на потенцию.

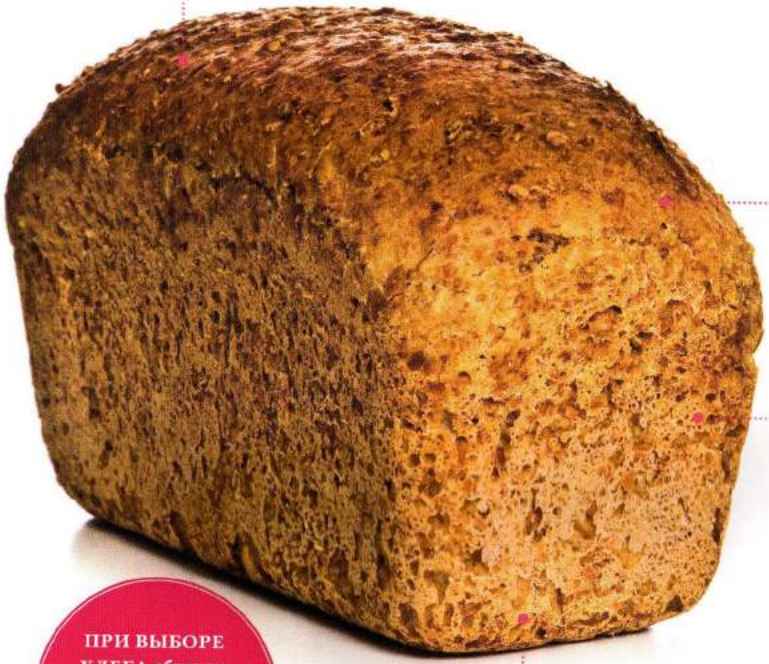
Хлеб/сдоба

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Хлеб в России – больше чем просто продукт, это одно из важнейших блюд традиционного русского стола. Однако НЕ ЛЮБОЙ ХЛЕБ ПОЛЕЗЕН – его нужно выбирать, основываясь на простых принципах: меньше рафинированности, меньше белоснежных пышных булок. Отдавайте предпочтение более грубому хлебу: с добавлением отрубей или цельнозерновому.

КЛЕТЧАТКА, СОДЕРЖАЩАЯСЯ В ЗЕРНОВОМ ХЛЕБЕ, уменьшает уровень глюкозы в крови, поэтому зерновой хлеб также рекомендуется включать в рацион больных диабетом.

ПОЛЕЗНЕЕ ВСЕГО ХЛЕБ из цельнозерновой муки: в нем содержатся витамины А, группы В, Е, F, медь, селен, магний, цинк и другие ценные вещества.







ПРИ ВЫБОРЕ ХЛЕБА обратите внимание на дату выпуска: она может быть исправлена или заклеена!

ПОСЛЕ НАДАВЛИВАНИЯ ПАЛЬЦЕМ хорошо пропеченный хлеб быстро восстанавливает свою форму.

ПРОВЕРЯЙТЕ СРОК ГОДНОСТИ, указанный на упаковке. Ржаной хлеб хранится до 48 часов, пшеничный – не более 24 часов.

ЛАВАШ – ПРЕСНЫЙ БЕЛЫЙ ХЛЕБ РОДОМ С БЛИЖНЕГО ВОСТОКА – тончайшая лепешка из муки, воды и соли диаметром до полуметра. Лаваш, приготовленный по такому классическому рецепту (без дрожжей и яиц), – питательный и вместе с тем низкокалорийный продукт, полезный для организма.



ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Покупайте хлеб у проверенных производителей, строго контролирующих процесс приготовления.
- Просроченные изделия могут быть переупакованы, поэтому лучше покупать хлеб в фирменной упаковке.

ПОД ФОРМУЛИРОВКОЙ «УЛУЧШИТЕЛЬ МУКИ» могут скрываться вещества, небезопасные для здоровья человека.





ИЗУЧИТЕ СОСТАВ ПРОДУКТА. Вас должно насторожить присутствие различных искусственных добавок.



СРОК ХРАНЕНИЯ ПШЕНИЧНЫХ БУЛОЧЕК обычно не превышает 16 часов, батонов и фруктовых булок – 24 часа. Увеличить его могут за счет консервантов.

ПОСТОЯННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ пшеничного хлеба только из муки высшего сорта может стать причиной нарушения обмена веществ.

Хлебцы/крекеры

ЗЕРНОМУЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Всем известно, что хлебцы относятся к ПРОДУКТАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ, но не все они одинаковы. Есть такие, которые по составу похожи на пшеничный хлеб, да к тому же с искусственными добавками. При выборе крекеров ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙТЕ СОСТАВ! Жиры, содержащиеся в гидрированном масле, на котором могут быть обжарены крекеры, способствуют повышению уровня холестерина в крови.

СУЩЕСТВУЕТ ДВА ВИДА ХЛЕБЦЕВ: ВЫПЕЧЕННЫЕ И ЭКСТРУЗИРОВАННЫЕ, то есть приготовленные по специальной технологии, когда зерна под давлением взрываются на манер поп-корна и формируются в брикеты. Вторые – натуральные и более полезные для организма.



САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ХЛЕБЦЫ приготовлены из грубой обдирной муки без дрожжей (разве что с пищевой содой) – таким образом в них сохраняются те полезные части зерна, которые удаляются при выпечке обычного хлеба. Также желательно, чтобы в хлебцах присутствовали кунжутные или льняные семена.

ЧЕРЕДУЙТЕ ХЛЕБЦЫ из разных видов зерна – так вы извлечете из них максимальную пользу.

не является собственностью

RU **Сухарики ржаные с тмином.** Состав: Цельносмолотая ржаная мука 94 %, вода, соль, дрожжи, тмин. Может содержать семена кунжута. Продукция не содержит компоненты из генетически модифицированных источников. Хранить в сухом темном месте.

PL Skład

ХЛЕБЦЫ ИЗ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА богаты клетчаткой, в них много витаминов и микроэлементов. Однако злоупотреблять ими нельзя.





ДИЕТОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ употреблять не более 5 хлебцев в день.

ЦВЕТ ХЛЕБЦЕВ должен быть однородным, также важно, чтобы они не были подмочены.

ВЫБИРАЙТЕ УПАКОВКУ с целыми несломанными хлебцами, без крошек.

ВЫБИРАЕМ КРЕКЕРЫ

• К выбору крекеров лучше подойти с особой тщательностью. Зачастую одинаковый по составу товар продается по абсолютно разной цене – не стоит переплачивать за бренд или маркетинговые уловки производителя.

• Внимательно читайте состав на упаковке крекеров – лучше остановиться на тех, в которых есть пищевые волокна и натуральные добавки, они низкокалорийные. Крекеры с добавками вроде орехов, сливочного масла, сыра, напротив, содержат много калорий.





Выбираем хлебцы

ЗЕРНОМУЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

КУКУРУЗНЫЕ ХЛЕБЦЫ содержат много витаминов и микроэлементов, которые выводят из организма шлаки и пестициды.

БОРОДИНСКИЕ ХЛЕБЦЫ на вкус как бородинский хлеб, душистый, с тмином и кориандром. Йодированная соль, которая входит в состав хлебцев вместо обычной, делает их еще более здоровым продуктом.

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ХЛЕБЦЫ Хлебцы из цельного зерна вызывают быстрое насыщение и чувство сытости – притом, что калорий в них совсем не много. Так что это отличный вариант для тех, кто худеет. Однако злоупотреблять хлебцами не следует.



ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Хлебцы из гречневой крупы подойдут тем, кто страдает сахарным диабетом или избыточным весом.
- Овсяные хлебцы очищают кожу, укрепляют иммунитет, а также рекомендованы тем, кто страдает болезнями почек.
- Пшеничные хлебцы благотворно влияют на работу кишечника.
- Хлебцы из ячменной муки нормализуют работу печени и желудочно-кишечного тракта.
- Рисовые хлебцы обладают успокаивающим действием, помогают в борьбе с бессонницей и улучшают цвет лица.
- Мультизлаковые хлебцы – это оптимальный вариант, который полезен всем.

РЖАНЫЕ ХЛЕБЦЫ – диетический продукт, богатый клетчаткой. Также в них содержится изрядное количество витамина В, который полезен при быстрой утомляемости и стрессах.

В МУЛЬТИЗЛАКОВЫЕ ХЛЕБЦЫ помимо разных круп зачастую включены полезные натуральные добавки: отруби, кальций, морская капуста, чеснок, дробленая крупа. Их употребляют для профилактики атеросклероза, а также для нормализации веса.



Мюсли/хлопья/сухие завтраки

ЗЕРНОМУЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Мюсли считаются едой для завтрака: быстро, вкусно и полезно. ОДНАКО ВАЖНО ПОМНИТЬ ОДНУ ВЕЩЬ – чем более сладкие мюсли, чем больше в них разных аппетитных добавок, тем менее они полезны. ВЫБИРАЙТЕ ПРОСТЫЕ, ГРУБЫЕ МЮСЛИ БЕЗ САХАРА С МИНИМУМОМ ДОБАВОК – лучше сырые, а не запеченные.

ВОПРЕКИ РАСХОЖЕМУ МНЕНИЮ МЮСЛИ – НЕ ДИЕТИЧЕСКИЙ ПРОДУКТ, а высококалорийный: 350–450 ккал на 100 г. Их польза в большом количестве клетчатки, которая способствует быстрому насыщению, снижает холестерин, выводит шлаки, и в итоге – способствует похудению.

МЮСЛИ ВСЕ ЧАЩЕ ИГРАЮТ РОЛЬ ЕДЫ TO-GO, перекуса на бегу – такой фастфуд полезнее гамбургера, но злоупотреблять им не стоит.



ИЗУЧИТЕ ЭТИКЕТКУ: ингредиент, указанный первым в списке составляющих, преобладает в продукте. Мюсли из нескольких зерновых культур наиболее полезны.

МЕНЬШЕ ВСЕГО КАЛОРИЙ и больше всего пользы содержат цельнозерновые хлопья или же мюсли с орехами и сухофруктами. Выбирая мюсли, ищите продукт без искусственных добавок.

ХРУСТЯЩИЕ КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ делают по сложной технологии из кукурузной муки. В хлопьях много углеводов, они высококалорийны, дают силу и энергию, но назвать их диетическим продуктом нельзя – особенно если в них присутствуют сладкие добавки.

ВЫБИРАЙТЕ КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ с минимальным количеством сахара, без карамели, глазури, меда и шоколада. Лучше подсластить их настоящими свежими фруктами.



ПЕРВЫЙ СУХОЙ ЗАВТРАК – прессованная плитка из отрубей (гранола) – появился в 1863 году.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ГЛАЗИРОВАННЫЕ МЮСЛИ со сладкими добавками по калорийности могут посоперничать с куском торта – до 500 ккал на 100 г. Разумный максимум – съедать не более 50 г в день таких мюсли.



ИЗБЕГАЙТЕ СЛИШКОМ КАЛОРИЙНЫХ МЮСЛИ – с шоколадом, засахаренными фруктами и прочими сладкими добавками. Регулярное их употребление может привести к появлению избыточного веса.

Выбираем мюсли, хлопья и сухие завтраки

ЗЕРНОМУЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

ДОБРОСОВЕСТНЫЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО УКАЖЕТ НА УПАКОВКЕ СТАНДАРТЫ ПРОИЗВОДСТВА:

- ГОСТ Р 50365-92 – «Завтраки сухие. Хлопья кукурузные и пшеничные. Общие технические условия»;
- ТУ 9194-033-79036538-2007 «Сухие завтраки – мюсли».

ПРОЗРАЧНАЯ УПАКОВКА – плюс для мюсли. Так вы можете хорошо рассмотреть составляющие.



СУХИЕ ЗАВТРАКИ можно использовать в питании детей 1–2 раза в неделю. На упаковке обязательно должно быть указано, что этот продукт подходит для детского питания.

МНОГОЗЕРНОВЫЕ ХЛОПЬЯ являются продуктом, полностью соответствующим нормам современной концепции здорового питания.

Мюсли многозерновые 4 ОРЕХА

Состав: кишмиш черный (19%), овсяные хлопья, поджаренные и осоложенные пшеничные хлопья (пшеница, экстракт ячменного солода), ячменные хлопья, пшеничные хлопья, кишмиш белый овальный (6%), орехи кешью (5%), финики (5%), бразильские орехи (3%), поджаренный фундук (1%), целые ядра миндаля (1%).

Дата изготовления и упаковывания: смотри на упаковке. Срок хранения 12 месяцев.

не является рекламой



ЗАПЕЧЕННЫЕ СЛАДКИЕ МЮСЛИ С ВКУСНЫМИ ДОБАВКАМИ (медовые сорта, большое количество орехов и сухофруктов, иногда даже шоколад) не способствуют похудению. Эти сорта больше подойдут спортсменам, активно набирающим мышечную массу.

НЕ СТОИТ КОРМИТЬ ДЕТЕЙ ПО УТРАМ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО СУХИМИ ЗАВТРАКАМИ – обычная овсяная или гречневая каша полезнее и содержит меньше сахара. Лучше воспринимать детские сухие завтраки (особенно всевозможные подушечки с начинками и шоколадные шарики) как лакомство и угощать ими детей несколько раз в месяц, не больше.

ВЫБИРАЙТЕ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ХЛОПЬЯ, а не глазированные. Не покупайте хлопья, в составе которых есть трансжиры.

Рыба

РЫБА И РЫБНАЯ ГАСТРОНОМИЯ

Самый верный способ КУПИТЬ СВЕЖУЮ РЫБУ – выбрать живую. Сейчас во многих специализированных магазинах и больших супермаркетах продают рыбу прямо из аквариума. Покупая охлажденную рыбу, ТЩАТЕЛЬНО ОСМОТРИТЕ ЕЕ: рыба – продукт скоропортящийся, и лишняя бдительность не повредит.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ – необходимые составляющие здорового питания. Любая рыба содержит фосфор, магний и калий, она источник витаминов A, D, E, белка и незаменимых аминокислот, к тому же рыба – низкокалорийный продукт, за что ее особенно любят диетологи. Морская рыба более богата йодом.

РАЗНОВИДНОСТЕЙ РЫБ СЕГОДНЯ НАСЧИТЫВАЕТСЯ БОЛЕЕ 32 000, в России продают несколько сотен видов рыб.

1/ **ЛОСОСЕВЫЕ** (лосось, форель, семга, горбуша, кета, нерка, кижуч, омуль). Красное мясо лососевых ценится за изысканный вкус, умеренную жирность, отсутствие мелких костей и тонкий запах, мало напоминающий типичный рыбный.

НЕ МЕНЕЕ ЦЕННА КРАСНАЯ ИКРА ЛОСОСЕВЫХ.

2/ **СИГОВЫЕ** (сиг, пелядь, ряпушка, нельма). К лососевым относят и подсемейство сиговых. Обычно белое мясо этой рыбы припускают или жарят.



Карп

3/ **ОСЕТРОВЫЕ** (осетр, стерлядь, севрюга, белуга). Мясо осетровых пронизано тоненькими прожилками жира, что придает ему нежный вкус и делает его утонченным лакомством. Черная икра осетровых рыб баснословно дорогая: от 35 000 до 70 000 рублей за килограмм.

4/ **ТРЕСКОВЫЕ** (треска, налим, навага, минтай) – рыбы из семейства тресковых – диетический продукт, содержание жира в них редко превышает 1%. При этом икра трески – ценный питательный продукт, а печень – настоящий деликатес.

5/ **КАРПОВЫЕ** (карп, сазан, лещ, уклейка, толстолобик, пескарь). Белое мясо карповых рыб жирное, вкусное и относительно недорогое. Единственный недостаток этого вида рыб – большое количество мелких костей.

6/ **СЕЛЬДЕВЫЕ** (атлантическая сельдь, сельдь балтийская, сельдь тихоокеанская, сардина европейская). Рыбы этого семейства чаще идут на посол. Молоки и икра сельдевых высококалорийны и богаты витаминами. На воздухе сельдь быстро окисляется, поэтому ее хранят под маслом или маринадом.

7/ **ОКУНЕВЫЕ** (окунь, ерш, судак). Мясо окуневых содержит небольшое количество жира. Эту рыбу используют для приготовления закусок, супов и вторых блюд.



Горбуша



Атлантическая сельдь



Кета



Треска



Хек



Толстолобик



Скумбрия (макрель)



Сардины



Судак



Окунь



Осетр



Лосось



Минтай

Выбираем семгу/форель

РЫБА И РЫБНАЯ ГАСТРОНОМИЯ

И семга, и форель относятся К СЕМЕЙСТВУ ЛОСОСЕВЫХ – отличить их друг от друга не так-то просто. Однако эти рыбы находятся в разной ценовой категории, и если вы не хотите переплачивать, лучше научиться понимать, кто есть кто.



Радужная форель с ярко выраженной боковой перламутровой полосой.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

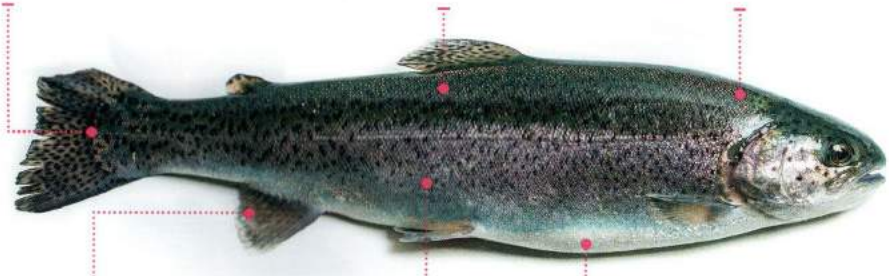
- ***Осмотрите рыбу:*** она должна выглядеть как живая – то есть никаких мутных глаз, поврежденных плавников, сгустков крови, отслоившейся чешуи и скрученного сухого хвоста.
- ***Понюхайте рыбу:*** характерного рыбного духа быть не должно, морская рыба приятно пахнет морем, речная – чистой речной водой.

форель

ХВОСТ: у форели он скорее квадратный.

РАЗМЕР: форель чаще всего продают весом 3–4 кг.

МЯСО ФОРЕЛИ ярче и краснее, чем у семги.



ПЛАВНИКИ И ЧЕШУЯ: у форели чешуя мелкая, а хвостовой плавник – выемчатый.

ЦВЕТ: у форели есть перламутровые полосы по бокам, впрочем, они не всегда ярко выражены.

ФОРМА: форель обычно шире, «пузатее» семги.

ЕСЛИ ВАМ ПОПАЛОСЬ ФИЛЕ СЕМГИ С БОЛЬШОЙ СКИДКОЙ, можно говорить со стопроцентной уверенностью, что рыбу не смогли продать на прошлой неделе за полную стоимость.

ЦВЕТ МЯСА СЕМГИ варьируется от светло-красного до красного.



НЕ ПОКУПАЙТЕ СЕМГУ излишне насыщенного цвета – скорее всего, в нее добавлены красители.

СЛЕГКА НАДАВИТЕ НА ФИЛЕ – оно должно быть упругим, если после нажатия осталась вмятина, значит, рыба уже не первой свежести.

ДОМАШНИЙ ТЕСТ НА КАЧЕСТВО

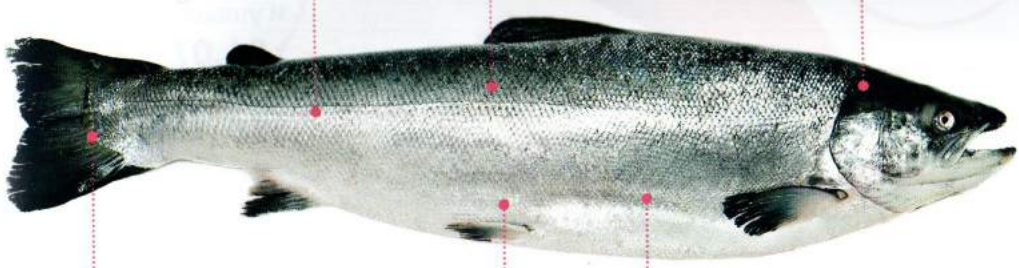
Опустите рыбу в емкость с водой. Если она сразу пойдет ко дну – это хорошо, значит, свежая.

семга

СЕМГА ГОРАЗДО ЖИРНЕЕ постной форели, причем жир у нее распределен по всей тушке.

СЕМГА имеет вытянутую форму, в отличие от более «пузатой» форели.

ФОРМА: голова у семги более узкая и «заостренная».



ХВОСТ: у семги хвост ближе к треугольному.

РАЗМЕР: семга, как правило, крупнее форели и весит 6–7 кг.

ПЛАВНИКИ И ЧЕШУЯ: плавники у семги более вытянуты, а чешуя более крупная, чем у форели.

Замороженные рыба/ морепродукты

РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ

Замороженная рыба сохраняет большинство полезных веществ, в том числе необходимые человеку ОМЕГА-3 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ. Замороженная рыба может быть вредна, если ее заморозили уже несвежей, нарушали технологию хранения, размораживали.

ВЫБИРАЙТЕ ПРОДУКТ, УПАКОВАННЫЙ ПОД ВАКУУМОМ – это лучший способ избежать воздействия кислорода, света и температуры на чувствительные к окислению белки рыбы и морепродуктов.



ЗАМОРОЖЕННЫЕ РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ, покрытые ледяной глазурью, допускаются к продаже, но ледяная корочка на продукте должна быть тонкой и прозрачной.

РАЦИОН, ВКЛЮЧАЮЩИЙ рыбу и морепродукты, поможет вам всегда оставаться в хорошей форме и прекрасно себя чувствовать!





КАЛИБР КРЕВЕТОК говорит об их количестве в килограмме. Например, калибр 70/90 означает, что в одном килограмме креветок насчитывается 70–90 штук.

ИЩИТЕ ЗНАК ШОКОВОЙ ЗАМОРОЗКИ НА УПАКОВКЕ. Такое замораживание – самый эффективный способ сохранения вкусовых и биологических свойств рыбы и морепродуктов.

УПАКОВКА ДОЛЖНА БЫТЬ прозрачной, чтобы можно было визуально оценить качество продукта.





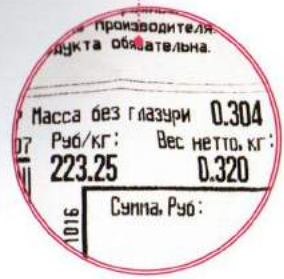
ОСТОРОЖНО, ОБМАН!

- Бывает, что заморозке подвергают рыбу с истекшим сроком годности. Чтобы избежать такой неприятности, покупайте рыбу, замороженную непосредственно на рыбзаводе.
- Один сорт рыбы могут подменить другим, более дешевым. Чаще всего это происходит с филе. Поэтому лучше покупать целые тушки от проверенных производителей.

ЗАМОРОЖЕННЫЕ РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ богаты ценными белками, полиненасыщенными жирными кислотами, витаминами A, группы B, D, E, фосфором, магнием, железом, йодом.



ЧЕМ ТОНЬШЕ СЛОЙ ГЛАЗУРИ, тем дешевле вам обойдется продукт.



Рыбные деликатесы

РЫБА И РЫБНАЯ ГАСТРОНОМИЯ

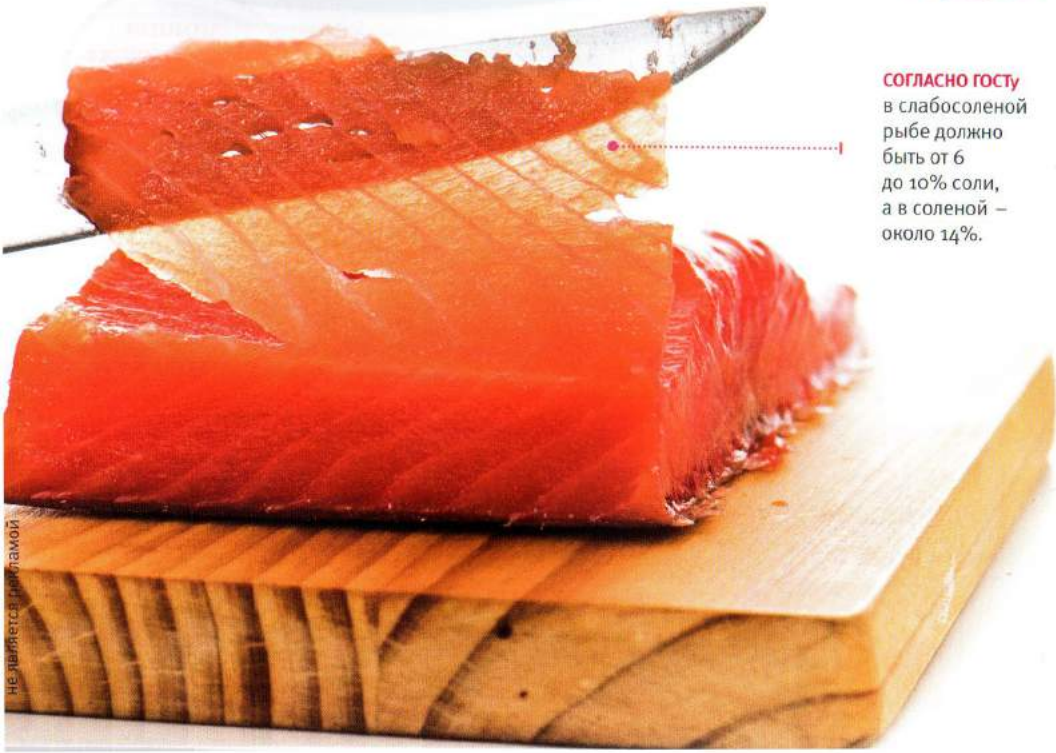
ТУШКА соленой, копченой, маринованной рыбы ДОЛЖНА БЫТЬ упругой, не тощей и не толстой, плавники и хвост целые, жабры розовые, глаза круглые – не бесформенные.

ЧТОБЫ В БАНКЕ С СОЛЕНОЙ ИЛИ МАРИНОВАННОЙ РЫБОЙ не купить обрезки по цене филе, отдайте предпочтение рыбе тушкой или выбирайте кусочки с кожей.



Разгерметизированную БАНКУ С ПРЕСЕРВАМИ выдадут масляные потеки, а испорченную рыбу в банке – ее вздутость.

ЕСЛИ В СОСТАВ ПРЕСЕРВОВ входят фосфаты, пищевые кислоты, цитраты (их недобросовестный производитель использует для растворения костей), воздержитесь от покупки.



СОГЛАСНО ГОСТу в слабосоленой рыбе должно быть от 6 до 10% соли, а в соленой – около 14%.

Не является рекламой



ВЯЛЕНАЯ РЫБА – это сначала просоленная, а затем обезвоженная в процессе высушивания рыба. Из жирных сортов рыб после провяливания получаются настоящие деликатесы.



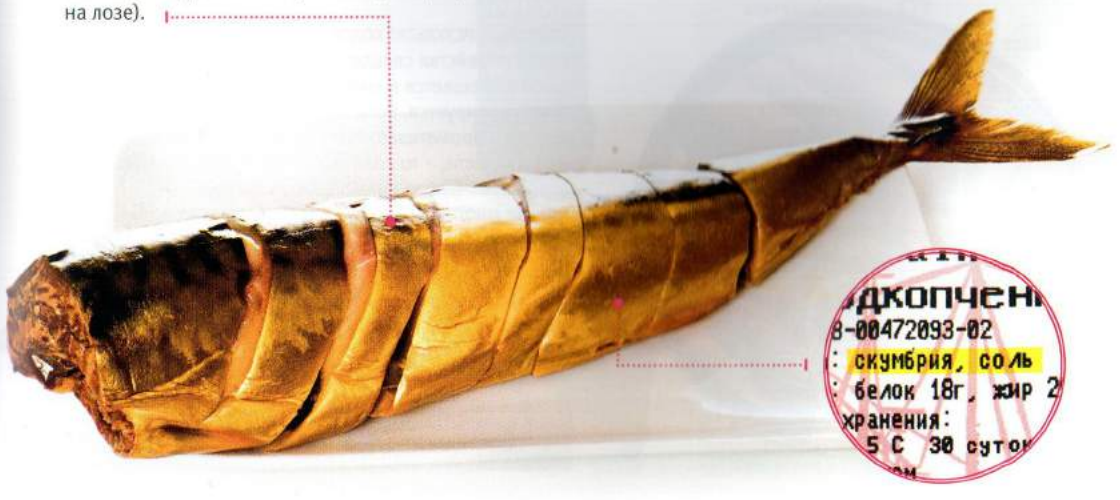
СУШЕНАЯ РЫБА, в отличие от вяленой, не готовый к употреблению продукт, а полуфабрикат, требующий дополнительной кулинарной обработки.



① **НЕ ПОКУПАЙТЕ КОПЧЕНУЮ РЫБУ,** если она имеет резкий «химический» запах, шероховатую разноцветную или с белыми полосками по бокам кожицу, царапины и порезы. Либо ее обрабатывали химикатами, либо нарушена технология копчения.

Качественно упакованная РЫБА В ВАКУУМНОЙ УПАКОВКЕ не содержит излишков жидкости и пузырьков воздуха, а упаковка плотно облегает продукт.

ПРИЗНАКИ КАЧЕСТВЕННОЙ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ: запах древесного дыма, золотистый цвет, вдавливания на коже в виде клеточек (означает, что рыбу коптили на лозе).



Консервы рыбные/ из морепродуктов

РЫБНАЯ ГАСТРОНОМИЯ

Консервы из свежевыловленных рыбы и морепродуктов могут быть приготовлены только в непосредственной близости от моря, а еще лучше – ПРЯМО НА СУДНЕ. Если же изготовитель находится где-то в средней полосе России, то консервы он делает из замороженных продуктов.



ИНФОРМАЦИЯ НА ЭТИКЕТКЕ должна быть легко различима и читабельна, при этом четко должны быть нанесены наименование производителя и его месторасположение, товарный знак, нормативный документ (ГОСТ (ДСТУ) или ТУ), пищевая ценность, условия хранения, срок годности и состав.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Консервная банка не должна быть вздутой. Вздутие банки, или бомбаж, происходит по разным причинам. Физический, или ложный бомбаж возникает в случае, если банки переполнены сырьем, либо вследствие увеличения объема содержимого банок при замораживании.
- По санитарным правилам, любое постороннее включение в консервах является нарушением технологии производства.
- Разваренность, рыхлость, жесткость, волокнистость мяса рыбы – результат длительной предварительной тепловой обработки и стерилизации консервов, а также повторного замораживания содержимого.



ШПРОТЫ – РЕЗУЛЬТАТ ХОЛОДНОГО ИЛИ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ рыбы семейства сельдевых. После такого копчения рыба помещается в «микс» из растительных масел и консервируется. Если же рыбу обрабатывали жидким дымом – ароматизатором в виде сухого концентрата или жидкости, – то количество канцерогенов в продукте возрастает. Будьте внимательней при выборе, так как многие заводы перешли именно на ароматизатор жидкого дыма.

СОСТАВ ШПРОТ должен содержать только эту информацию: рыба, масло растительное и соль. Любые другие ингредиенты – это искусственные добавки.



ЕСЛИ ДАТА ВЫПУСКА И СРОК ГОДНОСТИ написаны на банке краской или выбиты снаружи, есть основания заподозрить, что это фальсификат. Выбирайте баночки, на которых цифры выпуклые, выбитые изнутри.

НА КРЫШКЕ БАНКИ С РЫБОЙ должна быть выдавлена буква «Р».



ВЫБИРАЯ РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ, потрясите банку: чем больше в ней жидкости, тем меньше рыбы.

ЧЕМ МЕНЬШЕ ТЕРМИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ – тем больше полезных свойств сохранит морская капуста. При использовании пресервов или консервов из морской капусты ее следует промыть, чтобы не употреблять большое количество соли.



КОНСЕРВЫ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ (морская капуста, осьминоги, устрицы, кальмары, трепанги) имеют очень высокую питательную ценность, поскольку в них содержится много биологически активных веществ.



ЭТОТ КОД УКАЗАН НА БАНКЕ ПОД СРОКОМ ГОДНОСТИ, по нему можно точно узнать, что внутри банки, – даже без этикетки.

- Горбуша натуральная ***85Д***
- Горбуша натуральная с пряностями ***203***
- Салака копченая в масле ***155***
- Салака бланшированная в масле ***610***
- Сайра натуральная ***308***
- Сайра натуральная с добавлением масла ***931***
- Сайра бланшированная в масле ***186***
- Сардина атлантическая натуральная с добавлением масла ***Г84***
- Сардинелла натуральная с добавлением масла ***987***
- Сельдь атлантическая натуральная ***014***
- Сельдь атлантическая натуральная с добавлением масла ***484***
- Скумбрия атлантическая натуральная ***579***
- Скумбрия атлантическая копченая в масле ***222***
- Ставрида атлантическая натуральная с добавлением масла ***514***
- Ставрида подкопченная с добавлением масла ***76К***
- Килька каспийская неразделанная обжаренная в томатном соусе ***100***
- Печень трески натуральная ***010***
- Паштет шпротный ***316***

Икра

РЫБНАЯ ГАСТРОНОМИЯ

Икра богата белками, жирными кислотами омега-3, витаминами A, D, E, фосфором, калием, йодом и другими ценными веществами, благодаря чему ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ на состояние сердечно-сосудистой системы, повышает иммунитет, улучшает мозговую деятельность.

СЕГОДНЯ ДОЛЯ НЕЛЕГАЛЬНО ИЗГОТОВЛЕННОЙ ИКРЫ составляет 80% от всего объема производства этого продукта. В России качественную лососевую икру производят на Дальнем Востоке, в Астрахани и Калмыкии.



НА ЗАВОДСКОЙ БАНОЧКЕ можно подробно ознакомиться с составом, датой изготовления, фасовки и сроком годности.



НЕ СЛЕДУЕТ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ ИКРОЙ, ведь этот деликатес содержит много соли. Здоровому взрослому человеку достаточно съедать 2–3 чайные ложки икры в день.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Кроме икры в составе продукта могут быть только соль, растительное масло, консерванты сорбиновая кислота (Е 200) или бензоат натрия (Е 211).
- Свежая икра – обработанная и расфасованная в период с августа по сентябрь. Такую икру обрабатывают и фасуют в легальных цехах, в местах промысла с соблюдением норм и требований производства, хранения и транспортировки.
- Низкая цена говорит о том, что натуральную икру в баночке подменили искусственным аналогом.
- Полезна икра не только осетровых или лососевых пород, но и более скромных минтая, мойвы, трески и других рыб.

не является рекламой



НА БАНКЕ С ПРАВИЛЬНОЙ ЧЕРНОЙ ИКРОЙ должно присутствовать наименование – ОСЕТРОВАЯ, а также номер разрешения СИТЕС (международное соглашение, подписанное Всемирным союзом охраны природы). Это будет обозначением того, что икра не является браконьерской, а значит, и качество ее будет превосходным.

! СОГЛАСНО ГОСТу, КРАСНАЯ ИКРА БЫВАЕТ ДВУХ СОРТОВ:

- ***первый сорт:*** икра одного вида рыбы. Икринки целые, упругие, однородные, «разбористые» (то есть легко отделяются друг от друга), одинаковые по цвету. Только икра нерки и кижуча может быть неоднородного цвета;
- ***второй сорт:*** возможно смешение икры разных видов рыб, небольшое количество лопнувших икринок, неоднородный цвет. Икринки могут быть мелкие, влажные, не очень упругие.



НА КРЫШКЕ МЕТАЛЛИЧЕСКОЙ БАНКИ С КРАСНОЙ ИКРОЙ ДОЛЖНО БЫТЬ ТРИ РЯДА ЗНАКОВ:

первый ряд: дата изготовления продукции (посола, но не раскатки);

второй ряд: ассортиментный знак «ИКРА»;

третий ряд: номер завода-изготовителя плюс номер смены и индекс рыбной промышленности «*Р*».

! ЕСЛИ ЦИФРЫ НА БАНКЕ НЕ ВЫДАВЛЕНЫ ИЗНУТРИ, а продавлены снаружи – не покупайте, это стопроцентная подделка.

СРОК ГОДНОСТИ ИКРЫ
при вакуумной закатке – 12 месяцев, без вакуума – 6 месяцев.



ПОТРЯСИТЕ ЖЕСТЯНУЮ БАНКУ С ИКРОЙ – если булькает, значит, там чересчур много рассола.

! ВЗЯВ В РУКИ БАНКУ, проверьте, насколько плотно она закатана. Она не должна быть вздутой. Бомбаж – признак наличия в икре недопустимых видов микрофлоры.

Яйца

Скорлупа качественных яиц матовая, без блеска – глянцевые яйца несвежие. Есть небольшая хитрость, чтобы ОПРЕДЕЛИТЬ СВЕЖЕСТЬ ЯЙЦА: поднесите его к уху и потрясите. Никаких звуков быть не должно – в свежем яйце желток неподвижен, бульканье – признак порчи.

Регулярное употребление ЙОДИРОВАННЫХ ЯИЦ способствуют улучшению памяти и повышению работоспособности.

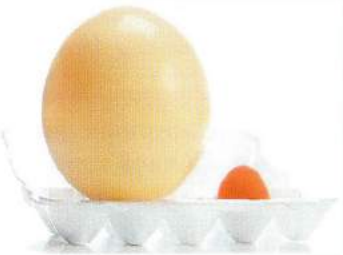
ЯЙЦА СОДЕРЖАТ белки, жиры (в том числе ценные полиненасыщенные жирные кислоты), ферменты, витамины A, D, E, группы B, а также кальций, фосфор, йод, селен, медь, железо, кобальт.



ПЕРЕПЕЛИНЫЕ ЯЙЦА выгодно отличаются от куриных: содержание витаминов и минералов в них в несколько раз выше.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Куриные яйца высшей категории (В) – вес 75 г и более;
- отборные (О) – от 65 до 74,9 г;
- первой категории (1) – от 55 до 64,9 г.
- Самые мелкие яйца третьей категории (3) весят от 35 до 44,9 г.



СТРАУСИНЫЕ ЯЙЦА, диетический продукт с пониженным содержанием холестерина и жиров, для нашей страны пока экзотика, однако их производство набирает обороты. На вкус яйца страуса очень напоминают куриные, отличаются они весом (от 500 г до 2000 г), прочной скорлупой, временем приготовления (чтобы сварить яйцо вкрутую, понадобится около часа) и высокой ценой.

ДИЕТИЧЕСКИМИ (Д) куриные яйца являются не более 7 дней. **СТОЛОВЫЕ ЯЙЦА (С)** хранятся до 25 суток.

СКОРЛУПА БЕЛЫХ ЯИЦ должна быть белоснежного цвета. Допускается присутствие на скорлупе некоторого количества точек.

СОГЛАСНО ИССЛЕДОВАНИЯМ АМЕРИКАНСКОГО ЖУРНАЛА THE FARMER'S VOICE, перепелиные яйца полезны при лечении более 10 болезней. Кроме того, они значительно менее аллергенны, чем куриные, и в меньшей степени подвержены заражению сальмонеллезом.

Молоко/сливки

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко – ценный источник витаминов, минералов, жирных кислот и лактозы. НИИ Питания РАМН рекомендует употреблять взрослому человеку 392 ЛИТРА МОЛОКА В ГОД – это чуть больше литра в день. Однако норма для конкретного человека зависит от многих факторов: пол, возраст, физическая активность, рацион питания (тот же кальций можно получать из овощей или рыбы) и состояние здоровья – например, людям с непереносимостью лактозы молоко не рекомендуется.

ДОМАШНИЙ ТЕСТ НА КАЧЕСТВО

Определить наличие примесей в молоке можно так: процедите часть молока через бумажный фильтр, добавьте пару капель лимонной или уксусной кислоты. Поддельный продукт начнет пузыриться.



ТОПЛЕНОЕ МОЛОКО в процессе приготовления теряет влагу, так что концентрация полезных веществ (витамины А и Е, кальций, железо) в нем увеличивается.

СЛИВКИ – высококалорийный молочный продукт, поскольку содержит большую долю жиров – от 10%. Для взбивания подходят сливки с жирностью от 33%.

КОЗЬЕ МОЛОКО содержит гораздо меньше лактозы, чем коровье, – поэтому оно подходит даже тем, у кого плохо усваивается лактоза.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ РЕКЛАМОЙ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН РФ «Технический регламент на молоко и молочную продукцию» гласит, что «обезжиренное молоко – это молоко с массовой долей жира менее 0,5%, полученное в результате отделения жира от молока». Поэтому, если вы хотите купить именно обезжиренное молоко, ищите на упаковке не слово «обезжиренное», а процент жирности. Например, 1% и 1,5% – это маложирное молоко, а не обезжиренное.

ПО НОРМАТИВАМ температура в витрине, в которой выставлены молочные продукты, должна быть от 2 до 6 °С.

ДИЕТОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ регулярно пить молоко с жирностью не более 3,6%, так как более жирное молоко не только вредит фигуре, но и способствует повышению уровня холестерина в крови.



ПАСТЕРИЗОВАННОЕ МОЛОКО хранится несколько суток, стерилизованное – от месяца до полугода. Пастеризованное сохраняет больше полезных свойств, поэтому по возможности выбирайте его.

ЛУЧШАЯ УПАКОВКА ДЛЯ МОЛОКА – СТЕКЛЯННАЯ, поскольку стекло не вступает в реакцию с содержимым. Первую специализированную бутылку для молока предложил в 1884 году английский врач Гарвей Тагер, с 1886 года в нее стали массово упаковывать молоко.



Кисломолочные напитки

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Кисломолочные продукты получают из молока или его производных (сливок, сыворотки) путем сквашивания РАЗЛИЧНЫМИ ЗАКВАСКАМИ в виде молочнокислых бактерий (термофильный стрептококк, лактококк, ацидофильная и болгарская палочка) и дрожжей. Эти продукты помогают организму усваивать питательные вещества, содержащиеся в молоке, и благотворно влияют на обмен веществ.

В СОСТАВЕ КЛАССИЧЕСКОГО КЕФИРА – только молоко и закваска на кефирных грибках.



КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ со сроком годности более 20 суток содержат в своем составе консерванты.

В ЗАКВАСКЕ содержится в 10 раз больше лактобактерий, чем обычно бывает в кисломолочных продуктах.

ЖИВЫЕ МОЛОЧНОКИСЛЫЕ БАКТЕРИИ при регулярном применении укрепляют иммунитет и замедляют процесс старения организма, а также выводят из организма радионуклиды.

В РЯЖЕНКЕ содержится большое количество полезных бактерий, улучшающих работу желудочно-кишечного тракта и почек.

АЦИДОФИЛЬНАЯ ПАЛОЧКА улучшает процесс пищеварения и способствует снижению уровня холестерина в крови.

не является рекламой

ПО ГОСТу КОЛИЧЕСТВО МОЛОЧНОКИСЛЫХ БАКТЕРИЙ на конец срока годности кефира должно быть не менее 1×10^7 КОЕ/г, количество дрожжей – не менее 1×10^4 КОЕ/г.



НАПИТОК, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ на чистых молочнокислых микроорганизмах, является кефирным продуктом.



СРОК ГОДНОСТИ КЕФИРА – от 36 часов до 15 суток.

КОЕ – КОЛОНИИ ОБРАЗУЮЩИХ ЕДИНИЦ – живые микроорганизмы, молочнокислые бактерии. Принято указывать количество КОЕ на 1 г.



БИОКЕФИР – ЭТО КЕФИР, ОБОГАЩЕННЫЙ БИФИДОБАКТЕРИЯМИ, МИКРООРГАНИЗМАМИ, которые активизируют обменные процессы. Биокефир подходит даже людям с непереносимостью коровьего молока.

СРОК ГОДНОСТИ КЕФИРНОГО ПРОДУКТА составляет до 20 суток.

ВЫБИРАЕМ КЕФИР ПРАВИЛЬНО

• Кефир может быть *слабым, средним* и *крепким*. Это зависит от его зрелости – в трехсуточном кефире больше углекислоты и спирта, чем в односуточном. Крепкий кефир – самый активный катализатор пищеварительных процессов в желудке и очистительных – в кишечнике.

• Разный по крепости кефир по-разному влияет на кишечник: свежий суточный кефир слабит, крепкий трехсуточный – крепит.

• Крепкий кефир – не для всех. Людям, которые страдают язвой, панкреатитом или гастритом, кефир трех и более суток выдержки не полезен.

• На упаковке настоящего кефира непременно есть знак сертификации СТР и ГОСТ Р 52093.

Йогурты

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

В настоящее время выпускаются йогурты ТРЕХ ВИДОВ: йогурт натуральный без фруктовых и ароматических добавок, йогурт фруктовый или овощной и йогурт ароматизированный. При сравнении натурального и фруктового йогурта ПРЕИМУЩЕСТВА БУДУТ НА СТОРОНЕ ПЕРВОГО.

ПОКУПАЙТЕ НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ без сахара и фруктовых добавок – он вовсе не так скучен, как кажется. Добавьте в него фрукты или ягоды на ваш вкус, перемешайте – полезный и вкусный авторский йогурт готов.



НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ – это молочнокислый напиток, без термической обработки после закваски, содержащий молочнокислые бактерии.

СРОК ГОДНОСТИ НАСТОЯЩЕГО ЖИВОГО ЙОГУРТА не должен превышать семь дней при условии, что йогурт хранится в холодильнике при температуре не выше чем 7 °С.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

• Йогурты делятся на «живые» (с активными микроорганизмами и заквасочными микробами) и на те, в которых никаких бактерий нет. У первых маленький срок хранения, но они полезны, в отличие от вторых, «долгоиграющих» йогуртов с большим сроком годности.

В состав качественного йогурта входят молоко (пастеризованное и/или обезжиренное), культура молочнокислых бактерий, возможно кусочки фруктов. В *десертных* йогуртах к этому составу добавляются сливки, сахар или закваска.

• Не берите продукт с большим сроком хранения, из-за термической обработки в нем нет полезных бактерий.

не является рекламой









НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ БЕЗ САХАРА И ФРУКТОВ подходит для заправки салатов – это отличная замена высококалорийным майонезу или сметане. Также этот легкий йогурт хорош в роли диетического десерта.

В СОСТАВ ФРУКТОВОГО ЙОГУРТА входят натуральные фрукты. Чтобы он имел нужную текстуру, в него добавляют желатин и стабилизаторы. Добавление сахара существенно повышает калорийность йогурта.

ПОЛЕЗНЫМИ ЯВЛЯЮТСЯ ТОЛЬКО ТЕ ЙОГУРТЫ, которые содержат живые культуры. На упаковке должно быть указано их наличие, например, ***Lactobacillus bulgaricus, Bifidus*** и ***Lactobacillus acidophilus.***

ПИТЬЕВЫЕ ЙОГУРТЫ С КУСОЧКАМИ ИЛИ СОКОМ ФРУКТОВ могут содержать много сахара. Поэтому людям, следящим за своим весом, нужно внимательней отнестись к выбору.







БИФИДОБАКТЕРИИ, СОДЕРЖАЩИЕСЯ В ПИТЬЕВЫХ ЙОГУРТАХ, необходимы организму при дисбактериозе – при нездоровом питании или после приема антибиотиков.

Творог

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Творог – это ЦЕННЫЙ ПРОДУКТ для людей всех возрастов. В его состав входят фосфор, железо, магний и кальций. Творог содержит незаменимые аминокислоты, а белки творога усваиваются лучше, чем белки мяса или рыбы.

В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЖИРНОСТИ ТВОРОГ БЫВАЕТ:

- ***жирный*** – 18% жирности;
- ***полужирный*** – 9% жирности;
- ***нежирный*** – менее 8% жирности;
- ***обезжиренный*** – менее 3% жирности.

Количество кальция и белков независимо от степени жирности в твороге одинаково.

ЕСЛИ ВЫ СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ВЕСОМ, покупайте обезжиренный творог – это малокалорийный источник кальция и белков.



НАТУРАЛЬНЫЙ ТВОРОГ – скоропортящийся продукт, он годен не более 72 часов с момента изготовления.

ПРИ ТЕРМИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКЕ творог сохраняет большую часть своих полезных свойств.

ЧЕМ ВЫШЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА в твороге, тем лучше усваивается кальций. Это объясняется тем, что для его усвоения нужен жирорастворимый витамин D.

С ТВОРОГОМ ХОРОШО СОЧЕТАЮТСЯ:

- ***пряности:*** тмин, паприка, черный перец, шалфей, тимьян, горчица, *а также ваниль, корица, мед для сладких блюд с творогом;*
- ***некрахмалистые овощи:*** огурцы, капуста, редис, сладкий перец, стручковая фасоль, лук, чеснок, свекла, морковь, тыква, кабачки;
- ***фрукты:*** груши, дыни, сладкие яблоки, *а также ягоды и орехи.*

НАСТОЯЩИЙ ТВОРОГ ПРИГОТОВЛЕН на основе молочного жира, без растительных жиров. Только в этом случае производитель может написать на упаковке слово «творог».

ЗЕРНЕНЫЙ ТВОРОГ содержит большое количество белка и меньший процент жирности, чем обычный творог, поэтому подходит людям, желающим похудеть.



НЕКОТОРЫЕ ТВОРОЖНЫЕ ДЕСЕРТЫ СОДЕРЖАТ ДОБАВКИ, благодаря которым их срок годности увеличивается до 45 суток.

ПОСЛЕ ВСКРЫТИЯ УПАКОВКИ творог хранят не более трех суток при температуре не выше 8 °С. В отсутствие холода не более 12 часов.



СВЕЖИЙ ТВОРОГ ДОЛЖЕН БЫТЬ БЕЛЫМ – желтоватый, синеватый или розовый отлив бывает только у испорченного продукта, есть его нельзя. Крупинки должны быть однородны, в меру жирными и не слишком рассыпчатыми – сыпучий творог суховат. Слишком кислый запах тоже признак залежалого творога – свежий пахнет с едва заметной кислинкой.

Сметана

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Согласно действующим нормативам в названии натурального продукта должен фигурировать ТОЛЬКО термин «Сметана», но НЕ «Сметанка», «Сметаночка», «100% Сметана» или «Сметанный продукт».

СОГЛАСНО ГОСТу сметана производится различной степени жирности – от 10 до 58%:

- ***нежирная*** (10–14%);
- ***маложирная*** (15–19%);
- ***классическая*** (20–34%);
- ***жирная*** (35–48%);
- ***высокожирная*** (50–58%).

НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНА У ПОТРЕБИТЕЛЕЙ классическая сметана 20%-й жирности







ЕСЛИ В СОСТАВЕ сухое молоко, пальмовое масло или другие растительные жиры, соевый белок, крахмал, каррагинан, прочие загустители и консерванты, то перед вами «сметанный продукт».

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Насторожитесь, если на упаковке указан срок хранения от двух недель до нескольких месяцев. Либо это сметанный продукт, либо производитель подверг сметану высокотемпературной обработке, лишив ее полезных молочнокислых бактерий.
- Доставайте сметану в магазине из глубины холодильника, там прохладнее и часто расположен продукт с более свежей датой производства.
- Если на упаковке написано, что продукт можно хранить при температуре от +2 до +20 °С, то перед вами ненатуральный продукт.

не является рекламой

На упаковке сметаны обязательно указание **НА ДЕЙСТВУЮЩИЙ ГОСТ.**

В СОСТАВЕ КАЧЕСТВЕННОЙ СМЕТАНЫ должны быть только сливки и закваска.

ХРАНИТЬ СМЕТАНУ нужно в холодильнике при температуре 4–8 °С. Срок хранения сметаны должен быть указан на упаковке.

Сметана
массовая доля жира 15%
ГОСТ Р 52092-2003
Состав: изготовлена из пастеризованных сливок с использованием сухого молока, закваски или бакконцентрата. Количество молочнокислых микроорганизмов составляет не менее 10^7 КОЕ в 1 г продукта. Хранить при t = 4±2°С. Дата производства, годен до (число, месяц, год): см. оттиск.

УПАКОВКА НАСТОЯЩЕЙ СМЕТАНЫ имеет указание на «Количество молочнокислых микроорганизмов на конец срока годности продукта – не менее 1х107 КОЕ/г».

КАЧЕСТВЕННАЯ СМЕТАНА должна иметь белый с кремовым оттенком цвет, одинаковый для всей массы, а также однородную консистенцию и кисломолочный вкус и запах.





СМЕТАНА нормализует гормональный фон и улучшает репродуктивную функцию.

ДОМАШНИЙ ТЕСТ НА КАЧЕСТВО

Ненатуральный продукт в стакане с горячей водой не растворяется сразу, а оседает на дно.

Сыры

ГАСТРОНОМИЯ

Сыр – молочный продукт, тем не менее белки, жиры и минеральные вещества усваиваются из сыра куда лучше, чем из молока. В мире до сих пор нет четкой классификации сыра по видам – слишком много разных сыров и по слишком разным критериям они отличаются. Проще всего разделить сыры на ТВЕРДЫЕ, МЯГКИЕ и РАССОЛЬНЫЕ.

БРИ ЗНАМЕНИТ на весь мир, его называют королем среди сыров – он дорогой и по-аристократически изысканный. Белая корочка, покрытая благородной бархатистой плесенью, таит под собой нежнейшую сливочную массу, мягкую и тягучую. Чем моложе сыр бри – тем он тоньше и деликатнее, чем старше – тем пикантнее и острее его вкус.

РОССИЙСКИЙ – САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ СЫР: с тонким вкусом и структурой «мелкого кружева», с жирностью не менее 50%. Хороший сыр обычно твердый, не крошится и равномерно окрашен. Если «российский» слишком мягкий, значит, залежалый.



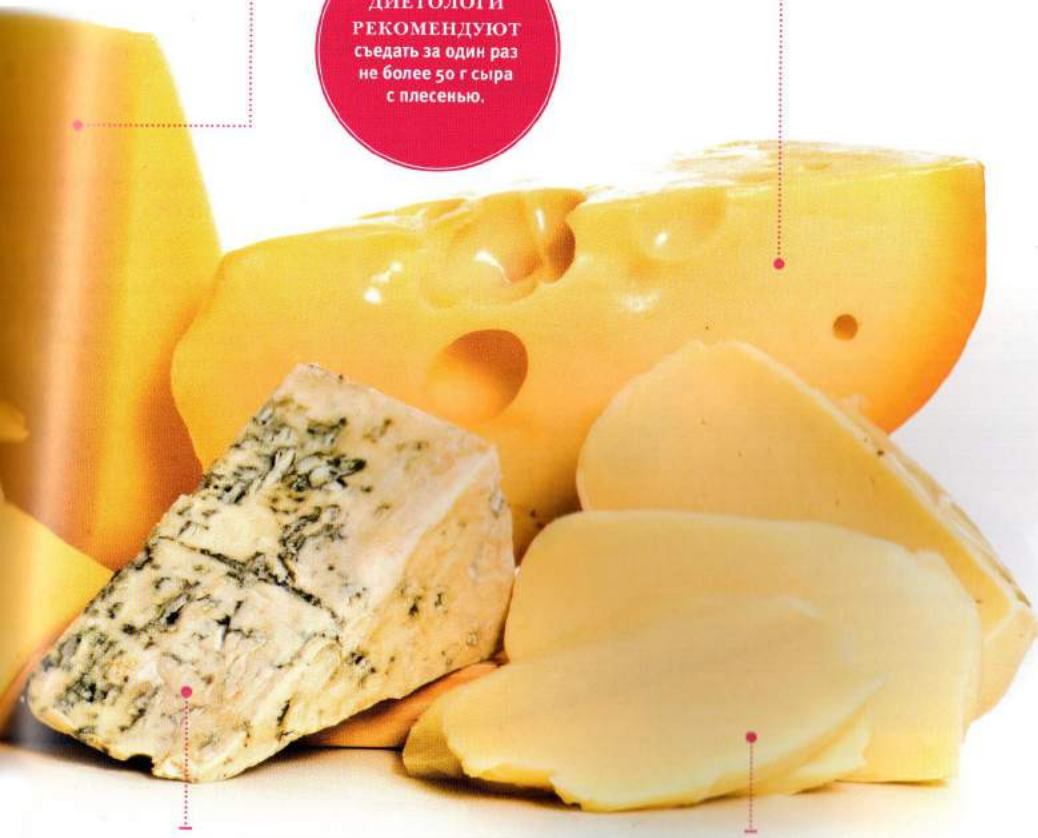
АДЫГЕЙСКИЙ КОПЧЕНЫЙ СЫР – деликатес с историей. Кавказцы коптили его в дорогу – так сыр долго хранится и, даже подсохнув, становится вкуснее. Структура сыра плотная, может быть ломкой – но совсем чуть-чуть. Вкус – ясный, пряный, с нотками копчения.

ГАУДА – САМЫЙ СТАРИННЫЙ ИЗ СЫРОВ, известен со времен раннего Средневековья. Это полумягкий сыр желтого цвета с нежным кремовым вкусом и ровными маленькими глазками.

НАСТОЯЩИЙ ПАРМЕЗАН производят лишь в итальянском городе Парма и его окрестностях. На таком сыре есть надпись «Parmigiano-Reggiano» (королевский пармезан) и знак качества DOP, который присваивают продуктам, производящимся только в одной местности. Остальные «пармезаны» – подделки и вариации на тему. Пармезан – сыр твердый, ломкий, отслаивающийся чешуйками, зреет он долго, поэтому у него несколько степеней зрелости. Он богат кальцием, и в Италии его принято давать детям.

МААСДАМ – ЗВЕЗДА СРЕДИ ГОЛЛАНДСКИХ СЫРОВ. Это специфичный полутвердый сыр с характерным сладковато-пряным вкусом, крупными круглыми глазками и толстой гладкой корочкой, иногда покрытой воском. При выборе важно обратить внимание на цвет сыра, он должен быть желтым, и на отверстия – они не должны быть слишком мелкими или чересчур большими, норма – от 1 до 5 см. Качественный маасдам не ломается и не крошится, режется аккуратными пластами и ни в коем случае не пахнет аммиаком (такой запах допустим лишь для бри). Считается, что самый вкусный маасдам – в головках, а не в брусочках.

ДИЕТОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ съедать за один раз не более 50 г сыра с плесенью.



НАИБОЛЕЕ ИЗВЕСТНЫЕ «ГОЛУБЫЕ СЫРЫ» С БЛАГОРОДНОЙ ПЛЕСЕНЬЮ – рокфор, данаблю, дор блю, горгонзола. Выбирая такой сыр, обратите внимание – на срезе должны быть деликатные прожилки плесени, а не широкие каналы, зияющие синевой. Избыток плесени не полезен – все хорошо в меру. Структура голубого сыра рыхлая, но разваливаться он не должен.

ЭДАМ (ИЛИ ЭДАМЕР) – ЕЩЕ ОДИН ТРАДИЦИОННЫЙ ГОЛЛАНДСКИЙ СОРТ. Может быть мягким и пластичным или твердым и ломким (но не крошащимся) – это зависит от жирности. Может быть разной степени зрелости – молодой обычно упакован в красный парафин, зрелый – в черный, а эдам с добавлением зелени – в зеленый. Но во всех случаях цвет сыра должен быть однородным желтоватым, а корка – без трещин и налета.

Выбираем сыр

ГАСТРОНОМИЯ

При выборе сыра ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СРЕЗ – он не должен быть заветрен. ОЦЕНИТЕ ЦВЕТ – хороший сыр равномерно окрашенный, не белесый, но и не ярко-желтый. Если края сыра бледнее середины, значит, он неправильно приготовлен или хранился ненадлежащим образом.

СВЕЖИЙ КАЧЕСТВЕННЫЙ СЫР слегка пружинит при надавливании, глазки круглые или овальные, одинаковые и расположены равномерно, сырная корочка сухая и ровная, без вздутий и белого налета.

ПРИ ВЫБОРЕ СЫРА обратите внимание на витрину, сыр легко впитывает посторонние запахи, рядом с ним не должно быть никаких прочих продуктов, температура хранения от 3 до 6 °С.



ВЫБИРАЯ СЫР, ОСМОТРИТЕ СРЕЗ, если выступила влага, кусочек липкий или маслянистый, воздержитесь от покупки – либо это сырный продукт, либо он просрочен.

МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ТРЕЩИНЫ НА КОРОЧКЕ, неравномерный оттенок говорят о недозрелом сыре – он безвкусен.

В СОСТАВЕ НАТУРАЛЬНОГО СЫРА должны быть молоко, закваска и натуральные ферменты.

СЫР – ЭТО ВЫСОКОКАЛОРИЙНЫЙ ПРОДУКТ с богатым содержанием белков, кальция, витамина А и витаминов группы В. В сыре мало углеводов, зато он содержит цинк, а соотношение жиров и белков отлично сбалансировано.

МАРКИРОВКА PS (ПОЛИСТИРОЛ) на баночке с пастообразным сыром запрещена в ряде стран как непригодная для упаковки пищевых продуктов, ищите букву «Р» – полипропилен, он не опасен для вашего здоровья.

Воздержитесь от покупки магазинной сырной нарезки, под пленкой, в которую она завернута, быстро размножаются вредные бактерии и плесень.

не является рекламой

СОГЛАСНО ДЕЙСТВУЮЩЕМУ ГОСТУ Р 52686-2006 в составе сыра должна быть указана информация об основной заквасочной микрофлоре и о природе происхождения молокосвертывающих ферментов.

СЫР МОЖЕТ БЫТЬ ДИЕТИЧЕСКИМ. Если вы следите за своей фигурой и за калорийностью продуктов, ваш выбор – легкий рассольный сыр: чечил, брынза, сулугуни, фета. Эти сорта не такие жирные, как твердые. Обращайте внимание на упаковку. Чем ниже жирность (или лучше содержание жира), тем лучше для талии.







ЖИРНОСТЬ В СУХОМ ВЕЩЕСТВЕ – 40%. Сыр имеет слегка соленый вкус и нежную текстуру. Прекрасно подходит для приготовления салатов.

ЖИРНОСТЬ В СУХОМ ВЕЩЕСТВЕ – 50%. Этот сыр – жирный, соответственно, мягкий, с ярким сливочным вкусом. Режется он словно масло, поэтому отлично подходит для бутербродов, но для салатов он слишком липкий.



СЫР ФЕТА производят не только в Греции. Датские сыроделы готовят фету уже более полувека, и сегодня она продается повсеместно. Фета из Дании – мягкая, нежная, гладкая, легко режется и крошится в салат.

ЕСЛИ В СОСТАВ ВХОДЯТ РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЖИРЫ – пальмовое масло, то перед вами сырный продукт .

Сливочное масло

ГАСТРОНОМИЯ

Качественное сливочное масло должно быть ИЗГОТОВЛЕНО ИЗ КОРОВЬИХ СЛИВОК И МОЛОКА. В составе масла – более 150 разных жирных кислот, 20 из которых – НЕЗАМЕНИМЫЕ и ПОЛЕЗНЫЕ. Например, молочный жир способствует усвоению кальция.





МЫ ВЫБРАЛИ натуральное сливочное масло, соответствующее ГОСТу.

ПОКУПАЯ МАСЛО В БРИКЕТЕ, обращайте внимание на его форму – он должен быть аккуратным, недеформированным, без сбитых углов. Информация на обертке должна хорошо читаться – мелкий неразборчивый шрифт выглядит подозрительно.



ХОРОШЕЕ МАСЛО можно оценить по тому, как оно тает во рту. Натуральное качественное масло без примеси растительных жиров должно таять быстро и равномерно. Помните, правильное масло имеет запах и вкус свежих сливок.

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО – ВЫСОКОКАЛОРИЙНЫЙ ПРОДУКТ, и есть его надо с умом. Рекомендованная ВОЗ суточная норма, – не более 30 г (примерно 2 бутерброда с маслом). Людям с холециститом и панкреатитом лучше избегать его либо употреблять в очень малых дозах.

ЕСЛИ ВЫ ПОКУПАЕТЕ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО В ПЕРГАМЕНТЕ, отдавайте предпочтение непрозрачному, иначе масло быстро прогоркнет.



ПО ГОСТу Р 52969-2008 ВСЕ ПРОИЗВОДИМОЕ МАСЛО МОЖНО ПОДЕЛИТЬ НА:

- традиционное, жирность не менее 82,5%;
- любительское, жирность не менее 80%;
- крестьянское, жирность не менее 72,5%;
- бутербродное и чайное, жирность от 50 до 60%.

При этом во всем мире масло с жирностью ниже 82,5% называется ***молочный спред*** (dairy spread) – скорее всего, в РФ скоро будет принята такая же классификация: маслом будет называться только продукт с жирностью не менее 82,5%, продукты с меньшей жирностью попадут в категорию спредов – диетических и дешевых аналогов масла.

В Америке и Европе СПРЕД – ГОРАЗДО БОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫЙ ПРОДУКТ, чем сливочное масло.

В СОСТАВ СПРЕДА ВХОДЯТ РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЖИРЫ (от 50 до 75% и более) – пальмовое, кокосовое, подсолнечное, соевое. Такой продукт менее калориен и содержит меньшее количество холестерина.

Сгущенное молоко/сливки

МОЛОЧНЫЕ КОНСЕРВЫ

Согласно ГОСТу 2903-78, сгущенка должна состоять из молока и сахара и называться «Молоко цельное сгущенное с сахаром». «Сгущенка», «Варенка» и другие подобные названия говорят о том, что ПРОДУКТ ПРИГОТОВЛЕН НЕ ПО ГОСТу.



В СОСТАВ ВАРЕНОГО СГУЩЕННОГО МОЛОКА должны входить только молоко и сахар, а вот белки и жиры растительного происхождения, консерванты и ароматизаторы говорят о невысоком качестве продукта.

В СОСТАВ ПРАВИЛЬНЫХ СГУЩЕННЫХ СЛИВОК должны входить: цельное молоко, сахар-песок, а также молочные сливки. Сгущенные сливки обладают характерной тягучей консистенцией, схожей с консервированным сгущенным молоком. Цвет сгущенных сливок белый, иногда с кремовым оттенком.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

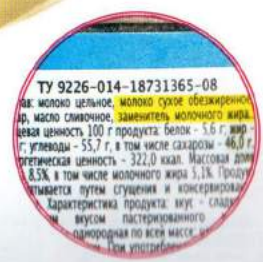
• По новому ГОСТу Р 53436, который называется «Консервы молочные. Молоко и сливки сгущенные с сахаром. ТУ (Технические условия)» массовая доля жира в цельном молоке должна быть не менее 8,5%. Согласно ему для производства сгущенного молока и сливок можно использовать только сырое молоко и сливки, сахар и воду. В качестве антиокислителя разрешается добавлять аскорбиновую кислоту.

• Некачественным молоком считается продукт неоднородной массы, с легко ощущаемыми кристаллами молочного сахара. Вкус, запах молока должны быть молочными, сладкими, чистыми, а цвет молока может быть от белого до белого с кремовым оттенком.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

• На крышке банки натурального сгущенного молока в первом ряду должна стоять буква *«М»* (индекс молочной промышленности), затем две цифры – *код предприятия*, а после них – цифры *«76»*, которые обозначают сгущенное молоко с сахаром без лишних добавок.







В СОСТАВ КАЧЕСТВЕННОГО СГУЩЕННОГО МОЛОКА входят только молоко и сахар, в нем не должно быть искусственных ингредиентов. В качественном сгущенном молоке содержание жира всегда 8,5%.



СЕЙЧАС ПРОДАЕТСЯ МНОГО МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ под названием «Сгущенка» и т. п. Разумеется, они отличаются по составу от сгущенного молока, выпущенного по ГОСТу. Но и они имеют право на существование – если потребители хотят немного сэкономить.

Мороженое

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Приглядываясь к витрине с мороженым, остановите свой выбор на том продукте, в состав которого ВХОДЯТ НАТУРАЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ.



ШЕРБЕТ И ФРУКТОВЫЙ ЛЕД не могут иметь в названии слово «мороженое».

МОРОЖЕНОЕ НЕ СЛЕДУЕТ покупать впрок, при повторном замораживании оно теряет свои вкусовые качества.

МОРОЖЕНОЕ СПОСОБСТВУЕТ ВЫРАБОТКЕ СЕРОТОНИНА, который не только поднимает нам настроение и улучшает память, но также помогает бороться со стрессами.

ИЗБЫТОК МОРОЖЕНОГО может вызывать головную боль – из-за быстрого снижения температуры тела и резкого сужения сосудов.

не является рекламой



ПРОИЗВОДСТВО МОРОЖЕНОГО РЕГЛАМЕНТИРУЕТСЯ ГОСТом Р 52175-2003 «Мороженое молочное, сливочное и пломбир. Технические условия», согласно которому для изготовления мороженого можно использовать только молоко коровье натуральное, пастеризованное, сгущенное с сахаром, сгущенные и сухие сливки, масло коровье, яйца куриные, пахту, сыворотку, ягоды, фрукты, какао-продукты, кофе.



ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ пломбиру без калорийных добавок в виде шоколада и различных сладких сиропов.



В СОСТАВЕ КАЧЕСТВЕННОГО ПЛОМБИРА НЕТ ЗАГУСТИТЕЛЕЙ (каррагинан, ксантановая камедь). Перед покупкой внимательно читайте этикетку.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

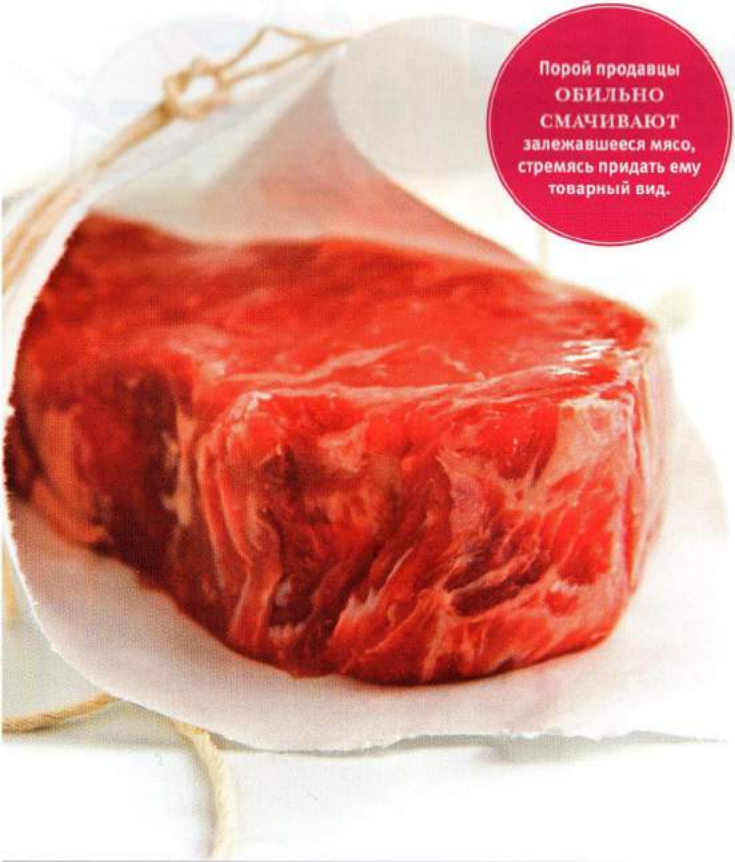
- Избегайте покупок мороженого ненатурального яркого цвета – это верный признак искусственных красителей.
- Если в состав продукта входят растительные жиры, то такой продукт должен именоваться «сливочно-растительным» или «растительно-сливочным» мороженым в зависимости от массовой доли сырья.
- Обратите внимание на датчик температуры в витрине с мороженым, по нормативу она должна быть -18 °С.
- Не берите подтаявшее или с кусочками льда мороженое, иней на поверхности также говорит о неправильном хранении.

Мясо

Вокруг мяса уже много лет не утихают споры между сторонниками мясоедения и последователями вегетарианства. Точки зрения полярные – от «польза мяса проверена веками» до «все болезни от мяса». РАЗУМНЫЙ КОМПРОМИСС – не отказываться от мяса, помня, что в нем содержатся белок, витамины и аминокислоты, важные для человека, и в то же время – не злоупотреблять мясом, выбирая КАЧЕСТВЕННУЮ ПРОДУКЦИЮ.

ДОМАШНИЙ ТЕСТ НА КАЧЕСТВО

- Есть способ проверить запах «изнутри», но на рынке это едва ли возможно сделать, только дома – проткнуть мясо раскаленным ножом. Хороший продукт будет издавать аппетитный аромат жареного мяса.
- Надавите на мясо пальцем – вмятин и ямок остаться не должно, хорошее мясо – упругое и плотное.



Порой продавцы **ОБИЛЬНО СМАЧИВАЮТ** залежавшееся мясо, стремясь придать ему товарный вид.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Выбирайте охлажденное мясо. Оно не должно быть заветренным или подсушенным, в то же время избегайте мокрого мяса, лежащего на прилавке в луже воды.
- Если же мясо замороженное, не размораживайте его в микроволновке – пусть оно оттает постепенно, лучше в холодильнике. Если оно было заморожено правильно – вкус его не будет сильно проигрывать охлажденному.
- Цвет мяса – ваш главный критерий при выборе. Говядина должна быть в меру красного цвета, баранина – насыщенно-красного, телятина и свинина – светло-розового. Чем светлее мясо, тем моложе было животное.
- Жир должен быть белого или светло-кремового цвета, чем более желтый жир – тем мясо старее, следовательно, жестче.



ХРАНИТЬ ОХЛАЖДЕННОЕ МЯСО рекомендуется при температуре от 0 до 1 °С не более трех суток.

Виды мяса по термическому состоянию

Парным мясо является в течение 2–3 часов после забоя – пока оно еще не остыло. Вопреки распространенному мнению, это не самое лучшее мясо, напротив, употреблять его в пищу нежелательно. После остывания начинается процесс окоченения, который делает мясо жестким и неприятно пахнущим. Мясу обязательно нужно «созреть» – пройти этап ферментизации, во время которого волокна становятся мягче, появляются характерный мясной вкус и аромат. Считается, что чем светлее мясо, тем быстрее оно созревает, но это не единственный фактор, влияющий на время вызревания мяса – многое зависит от того, в каком помещении и при какой температуре его хранят.

Охлажденным мясо становится после выдержки в прохладном месте, время выдержки зависит от сорта мяса и от условий хранения. Температура такого мяса варьируется от 0 до 4 градусов в толще мышц. У охлажденного мяса появляется свойственная ему корочка подсыхания (тончайшая пленка, которая защищает мясо от проникновения бактерий) и эластичность.

БЛЕДНОЕ МЯСО, в диапазоне от светло-розового до светло-красного, – не обязательно некачественное или безвкусное. Цвет мяса зависит от условий хранения, пола и возраста животного, и даже от того, чем его кормили.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЯСНЫХ ПОЛУФАБРИКАТОВ В КУЛИНАРИИ

НАИМЕНОВАНИЕ ПОЛУФАБРИКАТОВ	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОЛУФАБРИКАТОВ		
	КРУПНОКУСКОВЫЕ	ПОРЦИОННЫЕ	МЕЛКОКУСКОВЫЕ
ГОВЯДИНА			
ВЫРЕЗКА	Ростбиф	Бифштекс, филе, лангет	Бефстроганов, шашлык
ТОЛСТЫЙ И ТОНКИЙ КРАЯ	Ростбиф	Антрекот, ромштекс	Бефстроганов, поджарка
ВЕРХНЯЯ И ВНУТРЕННЯЯ ЧАСТИ ЗАДНЕЙ НОГИ (ТАЗОБЕДРЕННОЙ ЧАСТИ)	Тушение	Натуральные зразы, ромштекс	Бефстроганов, поджарка
БОКОВАЯ И НАРУЖНАЯ ЧАСТИ ЗАДНЕЙ НОГИ (ТАЗОБЕДРЕННОЙ ЧАСТИ)	Тушение	Духовая говядина, отбивные зразы	Азу
ЛОПАТОЧНАЯ И ПОДЛОПАТОЧНАЯ ЧАСТИ	Варка	–	Гуляш
ГРУДИНКА	Варка / тушение	–	Гуляш
ПОКРОМКА	Варка / тушение	–	Гуляш
БАРАНИНА			
КОРЕЙКА	Жарка	Отбивные, эскалоп, котлеты	Шашлык
ОКОРОК (ТАЗОБЕДРЕННАЯ ЧАСТЬ)	Жарка	Шницель	Шашлык
ЛОПАТОЧНАЯ ЧАСТЬ	Жарка	Духовая баранина	Мясо для плова
ГРУДИНКА	Жарка в фаршированном виде	–	Рагу
ШЕЙНАЯ ЧАСТЬ	Тушение	–	Рагу
СВИНИНА			
КОРЕЙКА, ВЫРЕЗКА	Жарка	Отбивные, эскалоп, котлеты	Поджарка, шашлык
ОКОРОК (ТАЗОБЕДРЕННАЯ ЧАСТЬ)	Жарка	Шницель	Поджарка, шашлык
ЛОПАТОЧНАЯ ЧАСТЬ	Жарка	Духовая свинина	Гуляш
ГРУДИНКА	Жарка в натуральном и фаршированном виде	–	Рагу
ШЕЯ	Жарка в натуральном и фаршированном виде	Духовая свинина	Гуляш

ЧТОБЫ ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ И ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ БЛЮД ИЗ МЯСА не получать ничего, кроме пользы и удовольствия, запомните несколько несложных правил. Во-первых, ни в коем случае не покупайте мясо в непроверенных местах у случайных продавцов. Во-вторых, храните мясо правильно – в холодильнике не более 3 суток, если нужно дольше – заморозьте его. В-третьих, подвергайте мясо тщательной кулинарной обработке.



Говяжья вырезка



Свиная вырезка



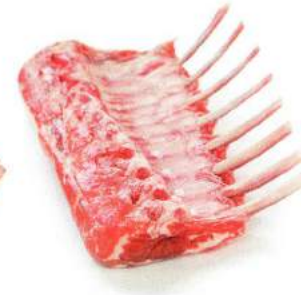
Свиная шейка



Свиная котлета натуральная



Свиная корейка на кости



Каре ягненка



Антрекот из баранины



Стейк из баранины



Натуральные котлеты из баранины

Шницель из баранины





Лопатка баранья



Котлеты из говядины



Фрикадельки из говядины



Говяжий фарш



Свиная рулька и ножка



Бараний окорок

Выбираем мясо

Выбирая говядину, нужно понимать, как она разрубается. Считается, что самое сочное мясо находится в верхней части туши и ближе к хвосту. Соответственно, мясо из нижней части туши и прилегающее к голове будет более жилистым. Стейки и бифштексы, как правило, вырезаются из околопозвоночной части туши. Мясо в области ног – студенистое, годится для холодца и заливных.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

- Говядина содержит ценные пищевые белки, незаменимые аминокислоты и питательные вещества, необходимые организму. При этом важно, что ело животное и в каких условиях росло – в наши дни зачастую коровы и бычки не пасутся на воле, пощипывая траву, а питаются кормами с высоким содержанием нитратов.
- Не менее важен и способ приготовления говядины. Например, жареное или копченое мясо принесет гораздо меньше пользы, чем отварное или запеченное.
- Помните об умеренности: диетологи не рекомендуют есть говядину ежедневно, человеку для поддержания здоровья вполне достаточно включать в меню блюда из говядины два раза в неделю.

Говядина

Говядину можно условно разделить на 4 категории – в зависимости от возраста животных:

- ***Телятина*** (от 16 дней до 6 недель) – цвет мяса светло-розовый, возможен сероватый отлив, внутренний жир белый и плотный, подкожного жира в телятине, как правило, нет. Самое нежное и диетическое мясо.
- ***Мясо молодняка*** (от 6 недель до 2 лет) – хорошее, нежное бледно-красное мясо, жировые отложения белые, могут крошиться.
- ***Мясо взрослых животных*** (от 2 до 5 лет) – сочное мясо насыщенно-красного цвета, жир белый, кремовый или желтоватый.
- ***Мясо старых животных*** (более 5 лет) – темно-красного или бордового цвета, волокнистое и жесткое, жир желтый.

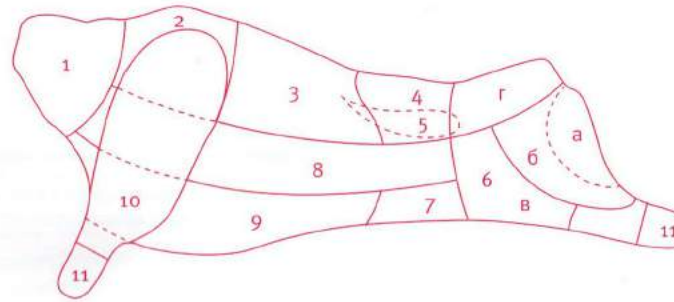
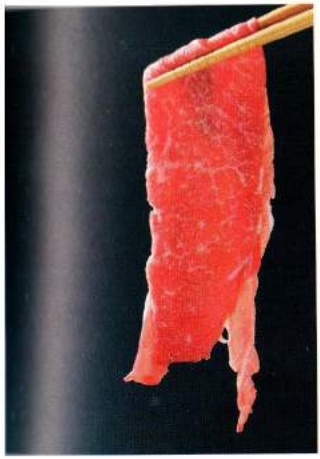


СХЕМА РАЗДЕЛКИ ГОВЯЖЬЕЙ ТУШИ: 1 – шейная часть; 2 – подлопаточная часть; 3 – спинная часть длиннейшей мышцы спины (толстый край); 4 – поясничная часть длиннейшей мышцы спины (тонкий край); 5 – вырезка; 6 – тазобедренная часть: а – внутренний кусок / б – наружный кусок / в – боковой кусок/ г – верхний кусок; 7 – пашина; 8 – покромка; 9 – грудинка; 10 – лопаточная часть; 11 – голяшки.



МРАМОРНАЯ ГОВЯДИНА – изысканное и дорогое мясо, испещренное сетью жировых прослоек. Животных откармливают специальным образом, чтобы получить чередование мяса и тончайших жировых отложений.

КОБЕ – ЛЕГЕНДАРНОЕ МРАМОРНОЕ МЯСО РОДОМ ИЗ ЯПОНИИ, настоящее олицетворение гастрономического шика. Нежнейшее мясо ценно еще и тем, что в его жире содержится вдвое меньше холестерина, чем в обычной говядине. Если верить всем тайнам и мистификациям, которыми окутано производство этого деликатеса, то складывается такая картина: мясо Кобе производится в одной-единственной местности в Японии, коров выращивают и откармливают по особым правилам, угощая их пивом, подвешивая их к потолку и массируя им ноги под звуки классической музыки. Все это создает определенную ауру элитности вокруг мяса Кобе, однако реальность чуть прозаичнее. Коров «вагью» (именно так называется порода, чье мясо на срезе напоминает мрамор) давно уже успешно разводят и за пределами Японии, получая из них столь же ценную говядину. Пиво, массаж и прочие хитрости – в большей степени маркетинговые уловки (хотя, возможно, где-то это и практикуют), поскольку «мраморность» мяса – это заслуга селекционеров.



В Англии за мраморной говядиной любых пород и из любых регионов (необязательно из Японии) прочно закрепилось название KOBE BEEF.



Свинина

В зависимости от возраста свинину разделяют на три категории:

- ***мясо поросят*** – возраст от 0 до 4 месяцев, вес – от 1,3 до 12 кг;
- ***мясо подсвинков*** – возраст от 4 до 9 месяцев, вес – от 12 до 34 кг;
- ***мясо взрослых свиней*** – возраст от 9 месяцев, вес – от 34 кг.

Еще одна классификация – по части туши: свинину делят на ***первый*** (высший) и ***второй*** сорта. К первому сорту относят спинную, лопаточную и поясничную части туши, а также окорок и грудинку. Второй сорт – это шейная часть, голяшка и предплечье (рулька).

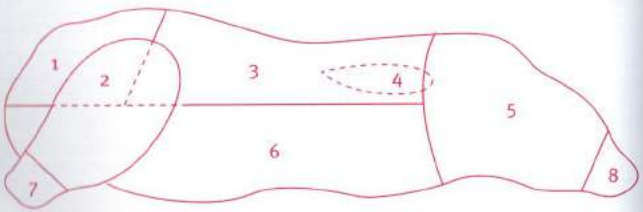


СХЕМА РАЗДЕЛКИ СВИНОЙ ТУШИ: 1 – шейная часть; 2 – лопаточная часть; 3 – корейка; 4 – вырезка; 5 – тазобедренная часть (окорок); 6 – грудинка; 7 – рульки.

СВИНИНА БОГАТА белками, фосфором, магнием и особенно витаминами группы В. Свиное сало в разумных количествах весьма полезно: в нем присутствуют натуральные антидепрессанты – селен и арахидоновая кислота.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Мясо молодых свиней – светло-розовое. Чем старше свинья, тем темнее ее мясо. Не берите темную свинину, особенно если на ней видны пленки, она гарантированно будет жесткой. А вот мясо с тонкими белыми прожилками жира, напоминающими мраморные разводы, наоборот, – сочное и нежное.
- Хорошая свинина не обладает ярким запахом, по консистенции мясо должно быть плотным, эластичным и упругим.
- Если вы видите куски туши на прилавке, рассмотрите свиную шкуру – она должна быть равномерно светлой, без пятен и разводов.
- Еще один критерий качества свинины – цвет жира. В идеале он должен быть белым. Желтый жир свидетельствует о почтенном возрасте свиньи, а розоватый должен вас насторожить: возможно, продавцы вымачивали мясо в марганцовке, чтобы придать ему товарный вид.

Баранина

Блюда из баранины отличаются характерным вкусом и запахом. Если мясо предварительно замариновать, запах можно нейтрализовать. Выбирая баранину, обращайте внимание на ее цвет – тут работают общие принципы выбора: чем светлее мякоть и белее жир, тем моложе барашек, следовательно, и на вкус молодая баранина будет нежнее и сочнее. Темное, бордовое мясо и желтый жир – признак старости животного.

Выбирая ягнятину, помните о сезонности:

ягнята обычно рождаются в январе – марте, так что в эти месяцы больше шансов купить свежее мясо.

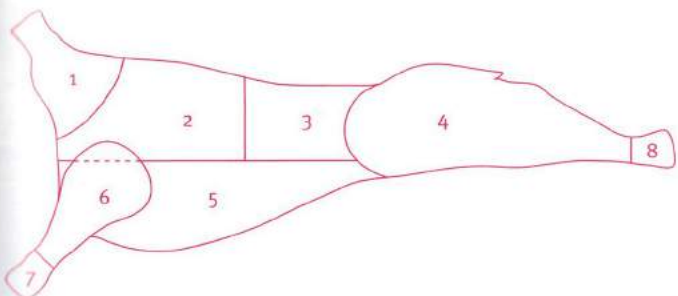
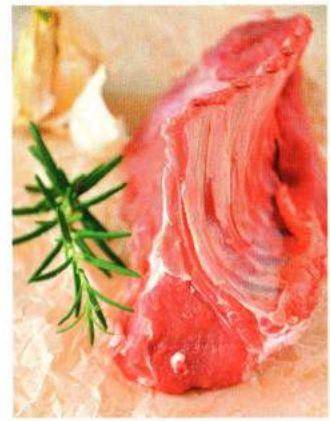


СХЕМА РАЗДЕЛКИ БАРАНЬЕЙ ТУШИ: 1 – шейная часть; 2 – корейка; 3 – поясничная часть корейки; 4 – окорок; 5 – грудинка; 6 – лопатка; 7 – голяшка; 8 – рулька.

ЯГНЯТИНУ РАЗДЕЛЯЮТ НА ТРИ КАТЕГОРИИ:

- Так называемые МОЛОЧНЫЕ ЯГНЯТА, которые питались исключительно молоком, не старше двух месяцев, вес – не больше 14 кг. Их мясо светлое и сочное, косточки такие тонкие и мягкие, что после приготовления их можно разжевать.
- «ЛЕГКИЕ» ЯГНЯТА, возраст от 2 месяцев до полугода. Их специально откармливают, содержат в теплых помещениях и не выпускают пастись – чтобы они не нагуливали жир. Мясо легких ягнят красное, ярче, чем у молочных, с более насыщенным вкусом и ароматом.
- ПОДРОСШИЕ БАРАШКИ возрастом до года, обычно 6–8 месяцев. Они уже нагуляли вес, поэтому мясо по вкусу и виду очень близко к настоящей баранине и, несмотря на мягкость, уже достаточно жирное.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

- В баранине содержится много белков, минеральных веществ и витаминов, она богата железом, калием, фосфором и магнием, а содержание холестерина в ней значительно ниже, чем в свинине и говядине.
- Баранина полезна детям из-за большого количества фтора, который благотворно влияет на детские зубы, и кальция, который укрепляет не только зубы, но и кости.
- Также баранина стимулирует работу поджелудочной железы, тем самым предотвращает развитие диабета.
- Еще одно полезное свойство баранины – способность повышать аппетит и усвояемость пищи.

Выбираем мясные охлажденные полуфабрикаты

МЯСО

Вместе с замороженными полуфабрикатами МЫ ЧАСТО ПОКУПАЕМ ВОДУ, которую закачивают в них шприцем. Поэтому ЛУЧШЕ выбрать охлажденный продукт.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Внимательно осмотрите тушку. Если заметите на ней темные пятна и кровоподтеки, то, скорее всего, продукт замораживали неоднократно.
- Не покупайте мясо, если его поверхность потемнела и подсохла или, наоборот, слишком влажная и липкая, покрылась слизью.
- Замороженное мясо должно быть твердым, с ровным однородным разрезом. Если постучать по нему – звук будет ясный и звонкий, если прижать к мясу палец – останется ярко-красное пятно.
- Мясо, хранящееся в полиэтилене, – не лучший выбор, ведь оно должно «дышать». Под вакуумной упаковкой мясо может «задохнуться» – ему надо дать отлежаться несколько часов в холодильнике.

ТУШИ МЯСА, ПОКРЫТЫЕ СЛОЕМ ЖИРА, в меньшей степени испаряют влагу. Соответственно, мелкие куски, имея большую удельную поверхность, теряют влаги больше.

ЦВЕТ ОХЛАЖДЕННОЙ ГОВЯДИНЫ ярко-красный, свинины – бледно-розовый и баранины – темно-красный.



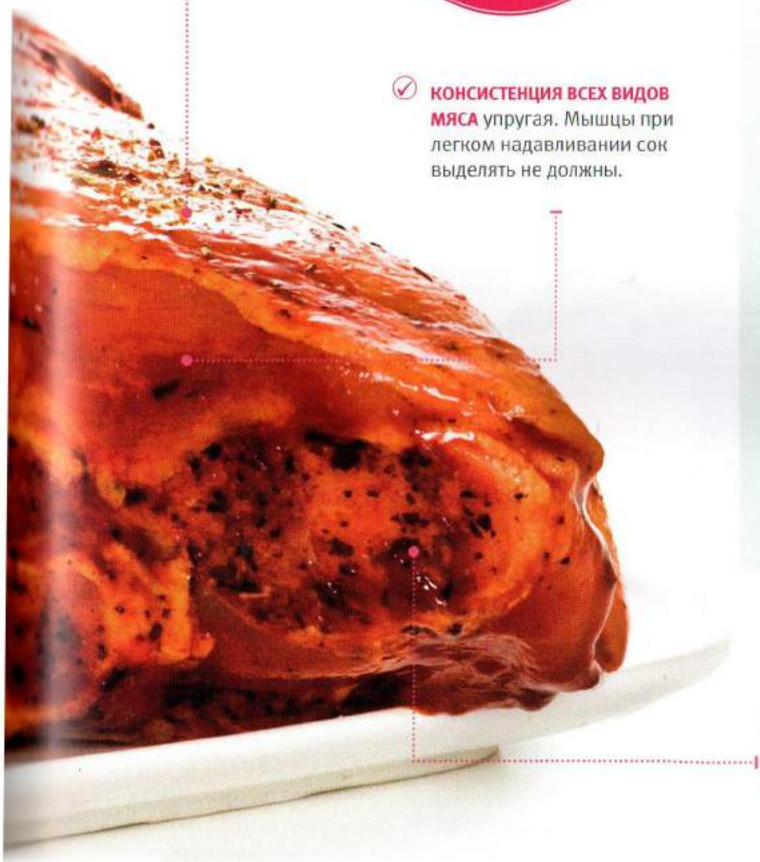
КОСТНЫЙ МОЗГ В КОСТИ хорошего куска мяса – светлый, плотный, однотонный.

ДОМАШНИЙ ТЕСТ НА КАЧЕСТВО

Испорченное мясо обрабатывают красителем фуксином, который является сильным канцерогеном. Чтобы распознать его, приложите к мясу бумажную салфетку – краситель оставит на ней яркое пятно.

КАЧЕСТВЕННОЕ МЯСО не прилипает к рукам, имеет плотную консистенцию, ямки от надавливания пальцем быстро восполняются.

МЯСО БОГАТО железом, фосфором, кальцием, натрием, магнием, цинком, йодом, а также витаминами А, С, группы В.



КОНСИСТЕНЦИЯ ВСЕХ ВИДОВ МЯСА упругая. Мышцы при легком надавливании сок выделять не должны.

В СОСТАВ МЯСА входят незаменимые аминокислоты, которые не синтезируются в организме, поэтому должны поступать с пищей.

ОСТОРОЖНО, ОБМАН!

- Мелкокусковые и рубленые мясные полуфабрикаты – отличная возможность для продавца сбыть залежалый товар.
- Под формулировкой «мясо механической обвалки» обычно скрываются отходы производства: кожа, хрящи и кости.
- Замороженное мясо уступает по своим качествам охлажденному. В процессе его хранения происходит денатурация белков и порча жира, ухудшаются органолептические показатели, снижается питательная ценность вследствие частичной потери витаминов в процессе заморозки.
- Если мясо замораживали повторно, на его срезе появится много белесых прожилок. Не путайте их с «мраморностью». Мраморное мясо покрыто прожилками жира, а на повторно замороженном мясе видна сеточка из хрусталиков воды.

Выбираем мясные охлажденные полуфабрикаты

ПТИЦА

Нежное и ароматное мясо птицы считается диетическим продуктом, оно богато белками, легкоусвояемыми жирами С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ХОЛЕСТЕРИНА, витаминами группы В, а также фосфором, железом и калием.

НЕСВЕЖУЮ ПТИЦУ ПРОТИРАЮТ РАСТВОРОМ ЩЕЛОЧИ, чтобы вернуть ей товарный вид. Такой продукт имеет легкий запах хлорки и может пощипывать кончики пальцев, если прикоснуться к нему.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ: куриная тушка должна быть среднего размера. Если она слишком крупная, то, скорее всего, курицу кормили гормональными препаратами для ускоренного роста.

У МОЛОДЫХ УПИТАННЫХ ПТИЦ МЯСНЫХ ПОРОД самое нежное и вкусное мясо. Такие птицы имеют нежную белую кожу с хорошо заметными прожилками, а кончик грудной кости легко сгибается.



ВНИМАТЕЛЬНО ОСМОТРИТЕ ТУШКУ. Если заметите на ней темные пятна и кровоподтеки, то, по всей вероятности, продукт замораживали неоднократно.

ОХЛАЖДЕННЫЕ КУРИНЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ хранятся не более 5 суток при температуре от 0 до 2 °С. Для более длительного хранения птицу обрабатывают консервантами.

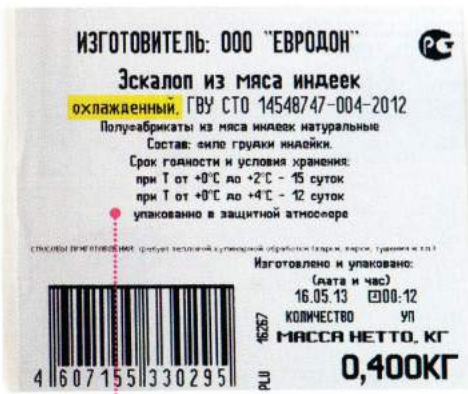
не является рекламой



ПРИ ВЫБОРЕ ПОЛУФАБРИКАТА ХОРОШЕНЬКО РАССМОТРИТЕ УПАКОВКУ – она должна быть герметичной и влагостойкой, без повреждений.



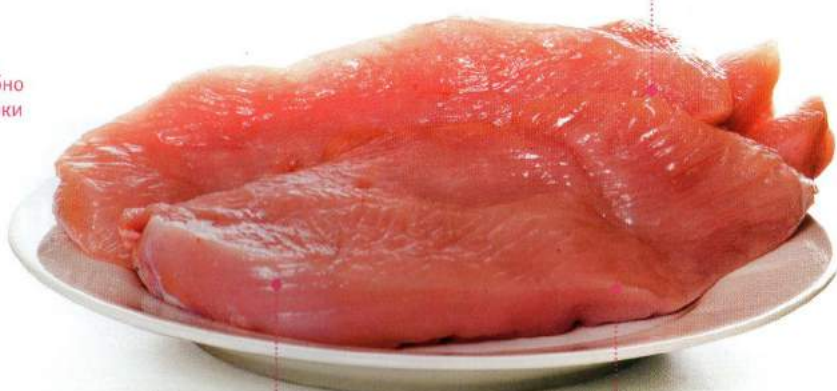
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СРОК ГОДНОСТИ на упаковке. На ней должна стоять дата, после которой продукт изымается из продажи.



РАССМОТРИТЕ ЭТИКЕТКУ – там должны быть подробно расписаны характеристики товара:

- срок годности и условия хранения;
- дата изготовления и упаковки;
- качество – замороженный или охлажденный продукт;
- пищевая ценность;
- информация о сертификации;
- добавки, если они применялись;
- изготовитель и его контакты.

МЫШЦЫ СВЕЖЕЙ ОХЛАЖДЕННОЙ ПТИЦЫ имеют бледно-розовый цвет, плотные, упругие, ямка после надавливания на них быстро выравнивается.



ТУШКА ХОРОШО ОТКОРМЛЕННОЙ ИНДЕЙКИ должна весить не менее 5,5 кг.

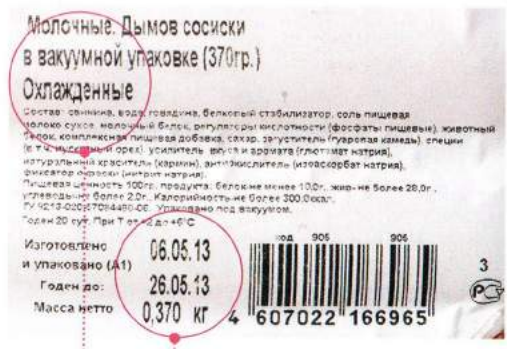
МЯСО ИНДЕЙКИ почти не содержит аллергенов.

Сосиски/шпекачки/сардельки

МЯСНАЯ ГАСТРОНОМИЯ

Выбирая эти продукты по признаку яркой окраски, МЫ ПОСТУПАЕМ ОШИБОЧНО. Ярко-розовый цвет вовсе НЕ ОЗНАЧАЕТ, что продукт свежий или произведен из исключительно натурального сырья.

① **НА ЭТИКЕТКЕ** производитель обязан указать: состав, включая расшифровку ингредиентов у всех пищевых добавок; пищевую ценность, условия хранения, срок годности, дату изготовления и упаковки.





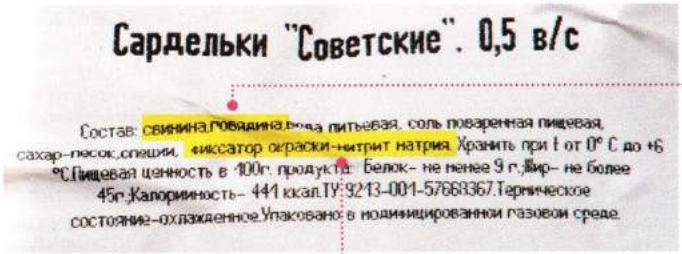


ЕСЛИ ПЛАНИРУЕТЕ ХРАНИТЬ купленные продукты в холодильнике, выбирайте те, что упакованы под вакуумом – срок их хранения до 20 суток.

✓ **ДОМАШНИЙ ТЕСТ НА КАЧЕСТВО**

Если при варке сарделек или сосисок окрашивается вода – это свидетельствует о наличии в составе красителей.

не является рекламой


Сардельки "Советские". 0,5 в/с

Состав: свинина,говядина,вода питьевая, соль поваренная пищевая, сахар-песок,специи, фиксатор окраски-нитрит натрия.Хранить при t от 0° С до +6 °С.Пищевая ценность в 100г. продукта: Белок- не менее 9 г,Жир- не более 45г,Калорийность- 441 ккал.ТУ 9213-001-57663367.Термическое состояние-охлажденное.Упаковано в модифицированной газовой среде.

НА ПЕРВОМ МЕСТЕ В СОСТАВЕ САРДЕЛЕК ДОЛЖНО БЫТЬ указано мясо, крахмал и каррагинин (Е407) должны отсутствовать.

НИТРИТ НАТРИЯ (Е250) – пищевая добавка, используется в качестве фиксатора окраски и консерванта в изделиях из мяса и рыбы, как антиокислитель и антибактериальный агент, препятствующий росту Clostridium botulinum – возбудителя ботулизма. В малых дозах он безвреден, но передозировка может вызвать отравление. Чтобы этого не случилось, покупайте колбасные изделия, изготовленные по нормативным документам. Не приобретайте продукцию подпольных производителей в сомнительных местах продажи.

ОБОЛОЧКА САРДЕЛЕК не должна быть морщинистой и липкой, а сам продукт должен быть упругим, нежно-розового цвета.



ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- В большинстве случаев яркий цвет продукта говорит о том, что производитель не поскупился на нитрит натрия и разнообразные красители.
- Покупая сосиски, сардельки или шпекачки на развес, уточняйте дату вскрытия общей упаковки у продавца. Это поможет вам избежать покупки продукции с истекшим сроком реализации.

ДОМАШНИЙ ТЕСТ НА КАЧЕСТВО

Попробуйте капнуть раствором йода на срез продукта. Появление синевы говорит о наличии крахмала в его составе.

Колбасы

МЯСНАЯ ГАСТРОНОМИЯ

Состав КАЧЕСТВЕННОЙ КОЛБАСЫ: свинина, говядина, шпик, соль и специи. В состав вареной могут входить яйца и молоко.

ПО ВИДАМ КОЛБАСЫ ДЕЛЯТ на вареную, варено-копченую, сыровяленую, сырокопченую и ливерную.

НАЛИЧИЕ ГЛУТАМАТА НАТРИЯ (Е621), усилителя вкуса, – первый признак сомнительного качества колбасы. Качественному продукту не нужно усиливать вкус.

ПРЕДПОЧТЕНИЕ ОТДАВАЙТЕ КОЛБАСЕ, ПРОИЗВЕДЕННОЙ ПО ГОСТУ, а не по ТУ, в таком случае вы получите меньше добавок, причем одобренных органами здравоохранения.



ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Наличие в составе растительного или животного белка, мяса птицы или ММО (мясо механической обвалки), сои, крупы, крахмала, стабилизаторов свидетельствует об уменьшении количества натурального мяса в составе колбасы либо о полной его замене.
- Обратите внимание на градусник в витрине – рекомендуемая температура хранения колбасы от 0 до 6 °С.
- При выборе нарезной продукции ищите фирменную наклейку от производителя – это гарантия расфасовки в условиях производства, а не в магазине.

не является рекламой

НА СОРТА КОЛБАСЫ разделяют по содержанию соединительной ткани. В колбасе высшего сорта ее быть не должно. В первом – до 15%, во втором – до 30%.



СЫРОКОПЧЕНАЯ КОЛБАСА не подвергается термической обработке. Для ее изготовления используется мясо высшего сорта.

УПАКОВКА ДОЛЖНА БЫТЬ без повреждений, сам продукт сухой, чистый, без наплывов и выделений, оболочка плотно прилегает к колбасе.

ВЫБИРАЯ НОВЫЙ СОРТ ИЛИ ВИД КОЛБАСЫ, купите небольшой кусочек на пробу. Натуральная колбаса на срезе упругая, плотная и не источает резкий запах специй.

КОПЧЕНАЯ КОЛБАСА ДОЛЖНА БЫТЬ УПРУГОЙ. Если она мягкая – значит, производственный процесс был нарушен, и колбаса не дозрела.

УКАЗАНИЕ В СОСТАВЕ на «элитные сорта говядины или свинины», «отборное мясо» зачастую всего лишь маркетинговый ход.

ПОЛУКОПЧЕНЫЕ КОЛБАСЫ хранятся в среднем 10 суток, сырокопченые – от 2 до 6 месяцев.

Мясные деликатесы

МЯСНАЯ ГАСТРОНОМИЯ

В РЕЦЕПТУРЕ МЯСНЫХ ДЕЛИКАТЕСОВ, произведенных по ГОСТу, могут быть различные виды мяса, соль, пряности, из добавок РАЗРЕШЕН ТОЛЬКО нитрит натрия.

ЦЕНА 1 КГ качественного мясного деликатеса равна стоимости свежего мяса либо дороже.

ПРАВИЛЬНЫЙ ХАМОН/СЫРОВЯЛЕНАЯ ВЕТЧИНА имеет в названии слова *jamon iberico de bellota*, либо *paleta iberica de bellota*. Цена такого хамона может достигать 35 евро за 1 кг.

СЫРОВЯЛЕНЫЙ ОКОРОК ХАМОН – национальный испанский деликатес – сейчас популярен во всем мире.



ПРИ ВЫБОРЕ МЯСНОГО ДЕЛИКАТЕСА обратите внимание на цвет. Он должен быть светло-серый или серо-розоватый, более яркий оттенок говорит об излишке нитрита натрия (Е 250).

! **КОПЧЕНЫЕ ПРОДУКТЫ** не слишком полезны для здоровья, поэтому старайтесь употреблять их как можно реже. Лучше замените их натуральным вареным или запеченным мясом.

! **НАТУРАЛЬНЫЙ ХАМОН НЕ ВЫПУСКАЕТСЯ В ВАКУУМНОЙ УПАКОВКЕ!** Если берете кусочек, выбирайте более темный, с тонкими линиями жира на срезе. Целая «нога» будет без шерсти, но с копытцем, приплюснута с обеих сторон.

КАРБОНАД/БЕКОН
выбирайте плотный, цвет – как у буженины, сверху тонкий слой сала. В его составе не должно быть нитрита натрия, а солевого раствора не более 10%.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Под упаковкой мясного продукта не должно быть влаги или слизи, белых пятен, остатков щетины, загрязнений.
- На срезе деликатес пружинит: надавите пальцем, если вмятина выправилась сразу – условия хранения не были нарушены.

УПАКОВКА ПОД ВАКУУМОМ – то есть полное удаление воздуха вокруг продукта и запаивание его в безвоздушном пространстве – увеличивает срок хранения продукта, предохраняет его от окисления и высыхания, сохраняя при этом его питательные свойства.

БОЛЕЕ ВКУСНЫЙ БЕКОН/ГРУДИНКА
имеет равные по толщине прослойки мяса и сала, желтоватый цвет сала выдаст некачественное сырье.



ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДКОПЧЕННЫЙ БЕКОН ИЛИ САЛО варьирует по цвету от светло-коричневого до темно-коричневого. Ярко-оранжевый или ярко-желтый цвет говорит об обработке «жидким» дымом.

В СОСТАВЕ НАТУРАЛЬНОЙ ВЕТЧИНЫ/ГРУДИНКИ не будет воды, а на срезе видны кусочки мяса либо мясные волокна.

Замороженные мясные полуфабрикаты

ПОЛУФАБРИКАТЫ

Мясными считаются полуфабрикаты категорий А и Б. Чем ниже категория (В, Г, Д), тем меньше процентное содержание мышечной ткани, такие продукты ЯВЛЯЮТСЯ УЖЕ НЕ МЯСНЫМИ, а мясосодержащими.

ВЫБИРАЙТЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ, не содержащие модифицированные сою и крахмал, регуляторы кислотности, концентраты, усилители вкуса, различные ароматизаторы и другие пищевые добавки.

НАТУРАЛЬНОЕ МЯСО – ценный источник незаменимых аминокислот, железа, фосфора, витаминов А и группы В.



ДАЖЕ ЕСЛИ НА ЛИЦЕВОЙ СТОРОНЕ УПАКОВКИ НАПИСАНО «100% мяса молодых бычков», не поленитесь перевернуть ее и прочитать состав. Мясо должно быть первым в списке ингредиентов. В натуральном мясном продукте не должно быть растительного белка и крахмала.

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА СРОКИ изготовления и годности полуфабрикатов.

Полуфабрикат мясной категории Г рубленый формованный в оболочке непанированный замороженный фасованный.
Состав: свинина нежирная, свинина полужирная, лук свежий репчатый, соль поваренная пищевая, специи.
Пищевая и энергетическая ценность в 100 г продукта:
белок - не менее 12 г, жир - не более 21 г, углеводы - 0,9 г. Калорийность - 240 ккал.
Способ приготовления: колбаски обжарить с двух сторон в нагретом жире, затем довести до готовности в жарочном шкафу при t 250-280°С. Возможно приготовление в гриль-аппаратах, а также в шашлычницах, на шампурах - до готовности.
Срок годности при t -18°С - 6 месяцев.
Вес нетто 500±10г.
Дата изготовления:

не является рекламой

В СОСТАВЕ КАЧЕСТВЕННОГО МЯСНОГО ПОЛУФАБРИКАТА ДОЛЖНЫ БЫТЬ только натуральные ингредиенты. Специи химического происхождения нередко добавляют с целью скрыть вкус и запах некачественного мясного сырья.

НА ПРОДУКТЕ НЕРЕДКО УКАЗЫВАЮТ дату его упаковки. Но вас также должны интересовать месяц и год окончания срока годности.

Полуфабрикаты мясные рубленные формованные замороженные, категории Б

КОТЛЕТЫ

СТО 89891457-002-2010

Состав: говядина, лук репчатый свежий, баранина* соль поваренная пищевая,сухари панировачные, перец красный молотый; перец чёрный, петрушка

Пищевая и энергетическая ценность в 100 г продукта:
Жир не более 30,0 г; Белок не менее 12,0 г; углеводы не более 3 г; Калорийность не более 330,0 Ккал.

Рекомендуемые способы тепловой обработки полуфабрикатов до готовности к употреблению:
жарение запекание тушение

Срок годности продукта:
годен 3 месяца при температуре хранения -18°С

Масса нетто 0,45 кг

Изготовлено и упаковано 10.05.2013.

ЧТО ЗНАЧАТ КАТЕГОРИИ А, Б, В, Г, Д НА МЯСНЫХ ПОЛУФАБРИКАТАХ:

- А – содержание мяса (именно ценной мышечной ткани) более 80%%
- Б – от 80 до 60% мяса;
- В – от 60 до 40% мяса;
- Г – от 20 до 40% мяса;
- Д – менее 20% мяса.



ПОЛУФАБРИКАТЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ равномерно покрыты панировкой, не иметь трещин и изломов.

ВИЗУАЛЬНО ЛЕГЧЕ ВСЕГО определить качество продукта в прозрачной упаковке.

Замороженные натуральные мясные полуфабрикаты ХРАНЯТСЯ НЕ БОЛЕЕ ТРЕХ МЕСЯЦЕВ.

Замороженные пельмени/манты/вареники

ПОЛУФАБРИКАТЫ

Замороженные пельмени, манты, вареники, которые правильно хранились, лежат в упаковке ПО ОТДЕЛЬНОСТИ ДРУГ ОТ ДРУГА.

СОГЛАСНО ГОСТу Р 52675-2006, по процентному содержанию мяса полуфабрикаты делятся на 5 категорий:

- А – 80,0% и более,
- Б – от 60,0 до 80%,
- В – от 40,0 до 60%,
- Г – от 20,0 до 40%,
- Д – менее 20%.



ВНИМАТЕЛЬНО ОТНЕСИТЕСЬ К СЛОВУ «СПЕЦИИ» в числе ингредиентов, указанных на упаковке. Под ними могут скрываться какие угодно искусственные добавки: ароматизаторы и усилители вкуса.

ВЫБИРАЙТЕ ПЕЛЬМЕНИ без добавления сои. Хотя соя и не содержит холестерин, но в такой фарш добавляют животные жиры. Отдавайте предпочтение продукту с мясной начинкой.





БЕЛЫЙ ЦВЕТ И ОТСУТСТВИЕ ТРЕЩИН говорят о высоком качестве теста, использованного для оболочки пельменей и мантов.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ВАРЕНИКОВ обусловлены в первую очередь видом начинки: фруктовая или овощная – источник витаминов, пектинов и минеральных веществ, творожная – кальция и фосфора.

В СОСТАВЕ ВАРЕНИКОВ (в отличие от пельменей) обычно присутствуют молочные продукты.



ВЫБИРАЙТЕ ПРОДУКТ в прозрачной упаковке, чтобы вы могли оценить его внешний вид. Встряхните упаковку. Если вареники представляют собой смерзшийся монолит, лучше воздержаться от их покупки.



НА ЭТИКЕТКЕ В СОСТАВЕ ТЕСТА должна быть указана пшеничная мука высшего сорта, а в начинке не должно быть посторонних добавок (таких, как манная крупа, соевый белок, пальмовое масло).

Вареники, приготовленные на пару, ПОЛЕЗНЕЕ, чем отваренные в воде, так как в них сохраняется больше полезных веществ и они легче усваиваются.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

• Хотя вареники ручной лепки ценятся выше своих «собратьев», приготовленных машинным способом, по качеству и вкусу они мало отличаются друг от друга.

• Сероватый оттенок теста и трещинки на его поверхности говорят о том, что производитель сэкономил на качестве муки, а желтоватый цвет может свидетельствовать об использовании пищевых красителей.

• Вареники – сытная и вкусная еда, но полезной она может быть только в том случае, если перед вами полуфабрикат высокого качества. Качественные вареники должны быть белого цвета, с ровными неповрежденными краями. Количество начинки должно составлять 50–60% от общей массы продукта.

Консервы мясные / из мяса птицы

МЯСНЫЕ КОНСЕРВЫ

ГОСТ 5284-84 строго регламентирует состав тушеной говядины, а ГОСТ 697-84 – свинины. ТУ позволяют производителям ИЗМЕНЯТЬ РЕЦЕПТУРУ по своему усмотрению.

ПО ГОСТу, МАССОВАЯ ДОЛЯ ЦЫПЛЕНКА в банке должна составлять не менее 97%, включая кости и кожу. Белый корень, входящий в состав консервированного цыпленка, – это корень петрушки или пастернака.

СТЕКЛЯННАЯ БАНКА позволяет разглядеть содержимое, но еще не гарантирует качества.



ЕСЛИ ХРАНИТЬ консервы при температуре выше 20 °С, их срок годности сокращается вдвое.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Если на банке есть следы ржавчины, или вздута крышка, то такими консервами можно отравиться.
- Цена настоящих мясных консервов не может быть низкой: чтобы получить банку тушенки массой около 300 г, требуется 500 г свежего мяса.
- Вмятины на металлических банках далеко не безобидны: внутренняя поверхность банки может быть повреждена и из нее могут выделяться токсичные вещества.

не является рекламой

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- В качественной и вкусной тушенке доля жиров и белков 16 г на 100 г продукта, если же жира больше, а белка меньше, значит, производитель использовал очень жирное мясо, и пользы от такого продукта будет мало.
- Покупайте тушенку, изготовленную в известных животноводческих регионах вашей страны. В этих регионах местное мясо по цене успешно конкурирует с импортным. Поэтому производителю не имеет смысла прибегать к различным ухищрениям.
- Наличие добавок в виде растительного белка, муки или крахмала и других ингредиентов говорит об очень низком качестве продукта.

К МЯСНЫМ ОТНОСЯТСЯ ПАШТЕТЫ, имеющие в своем составе свыше 60% мясных ингредиентов. Паштеты могут вырабатываться как по ГОСТу, так и по ТУ. В паштетах, вырабатываемых по ГОСТу, массовая доля мяса, жира, субпродуктов доходит до 90-95%. В паштетах, вырабатываемых по ТУ, кроме мясных ингредиентов в состав могут входить крахмал, мука, сухое молоко, растительный белок, в зависимости от рецептуры.



В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕЦЕПТУРЫ и способа первичной обработки сырья цвет паштета может варьироваться от розовато- до коричнево-серого, могут присутствовать включения грибов, оливок, зелени, орехов, паприки.



КОНСЕРВЫ «ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ» выпускают высшего и первого сортов.



ВЫБИРАЙТЕ КОНСЕРВЫ с надписью «Свинина тушеная» или «Говядина тушеная». Надпись «тушенка» на банке не гарантирует качественный продукт.

В СОСТАВЕ «ГОВЯДИНЫ ТУШЕНОЙ», произведенной согласно ГОСТу 5284-84, должно содержаться: куски крупного волокнистого мяса, лавровый лист, перец, соль.

Соусы/приправы

БАКАЛЕЯ

Первое, на что НАДО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ПОКУПКЕ готовых соусов и приправ, – это упаковка. Качественный соус расфасован в герметичные стеклянные банки, а не в бумажные пакеты или пластик, которые не в силах сохранить вкусовые и полезные свойства продукта.

АДЖИКА – острая кавказская приправа из красного перца, соли, чеснока и душистых трав. Выбирайте аджику без комочков, но и не чрезмерно жидкую.

НАРШАРАБ – азербайджанский соус, приготовленный методом сгущения гранатового сока. Наршараб сохраняет в себе терпкий вкус граната и его полезные свойства.



ЖГУЧИЙ ТАБАСКО готовят из кайенского перца, уксуса и соли. Им можно заправить не только «Кровавую Мэри», но и разные блюда. Главное – аккуратно, не больше 1–2 капель.

ГОРЧИЦА может быть из цельных зерен или из молотых. Французская – в меру острая, зернистая; баварская – сладковатая из горчичного порошка; русская – самая ядреная.

не является рекламой

БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ УКСУС – самый изысканный из уксусов, исконно итальянский. Выбирайте темный, вязкий бальзамико – он дороже, чем жидкие и светлые вариации уксуса, но и качественнее.

КЛАССИЧЕСКИЙ ТКЕМАЛИ – это алыча, чеснок, соль и непременно «омбало», болотная мята. Есть и соусы «масс-маркет» из обычных слив и мяты – дешевле, но не сравнятся с оригинальным грузинским ткемали.

НАТУРАЛЬНАЯ ТОМАТНАЯ ПАСТА, приготовленная без добавления загустителей, красителей и усилителей вкуса, полезна для снижения уровня холестерина.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Бутылки должны быть не просто стеклянными, но и бесцветными и максимально прозрачными, чтобы покупатель мог разглядеть цвет и консистенцию соуса.
- Крышка на бутылке с качественным соусом – металлическая, герметично закрывающаяся. Исключение составляет соевый соус, он вполне может храниться под пластмассовой крышкой.
- В качественном соусе должны быть только натуральные ингредиенты. Чем меньше искусственных красителей, стабилизаторов, усилителей вкуса – тем лучше для вашего здоровья.

СОЕВЫЙ СОУС – самая знаменитая азиатская приправа, продукт брожения соевых бобов и пшеницы. Дешевые соусы содержат химические добавки – так что на качестве лучше не экономить.

ХРЕН – острая, душистая приправа из хрена в идеальном варианте должна состоять из 5 составляющих: вода, сахар, соль, уксус и собственно хрен.

Растительное масло

ПИЩЕВЫЕ ЖИРЫ

Самое полезное растительное масло готовят по технологии ПРЯМОГО ОТЖИМА, оно сохраняет ценные компоненты, в том числе витамин Е, благотворно влияющий на умственную деятельность и репродуктивную функцию. Рафинированное и дезодорированное масло проходит химическую очистку, при которой теряет бóльшую часть питательных веществ, не принося нашему организму особой пользы.



ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ маслу в стеклянных бутылках.



ХРАНИТЕ МАСЛО в темном прохладном месте, без доступа воздуха, иначе оно прогоркнет.



КУНЖУТНОЕ МАСЛО (из семян кунжута, или сезама) популярно в восточной кухне. При правильных условиях (темное холодное место, стеклянная закрытая бутылка) не теряет своих свойств до 9 лет.

МАСЛО ИЗ ВИНОГРАДНЫХ КОСТОЧЕК богато полинасыщенными витамином Е и жирными кислотами. В домашней косметологии оно применяется даже чаще, чем в кулинарии.

АРАХИСОВОЕ МАСЛО содержит достаточное количество белка и клетчатку, полезно при анемии, при утомляемости и бессонице, к тому же это отличное желчегонное средство.

не является рекламой

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО богато полиненасыщенными жирными кислотами омега-3, 6 и 9, необходимыми для нашего здоровья:

- ***омега-3*** полезна для суставов, мозга, сердца и зрения. В составе кунжутного и льняного масла – более 40%, в подсолнечном – 1%;
- ***омега-6*** незаменима для профилактики рассеянного склероза, сахарного диабета, кожных заболеваний. В оливковом масле – около 15%, в подсолнечном – 40–70%, сафлоровом – 50–80%;
- ***омега-9*** активизирует процесс сжигания жиров. В миндальном и оливковом – более 80%, в подсолнечном – 20–40%.

! Даже если вы храните масло правильно, долго этого делать не стоит: рафинированное масло лучше использовать за четыре месяца, нерафинированное – за два.

РАФИНИРОВАННОЕ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО максимально очищено – полезные вещества добавлены в них искусственно. Применяют для жарки.

НЕРАФИНИРОВАННЫЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА употребляют в пищу без тепловой обработки.







ЧТОБЫ МАКСИМАЛЬНО ОБОГАТИТЬ СВОЙ РАЦИОН, используйте несколько видов растительных масел.

ЛЬНЯНОЕ МАСЛО – источник полиненасыщенных жирных кислот, ценный и полезный продукт. Льняное масло нельзя подвергать термической обработке, а хранить его нужно аккуратно из-за подверженности окислению.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО – диетический продукт, поскольку содержит мононасыщенные жирные кислоты. Лучшим считается нефильтрованное масло холодного отжима – Extra Virgin Unfiltered Olive Oil.

ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО лучше выбирать нерафинированное, оно сохраняет природные компоненты и витамины. Для жарки оно не подходит, употреблять его нужно в сыром виде.

Майонез

ГАСТРОНОМИЯ

КЛАССИЧЕСКИЙ МАЙОНЕЗ должен содержать яичные желтки, подсолнечное или оливковое масло, лимонный сок, сахар и соль, иногда горчицу. Однако ГОСТ допускает содержание в майонезе воды, соевого, кукурузного, арахисового, рапсового, горчичного, льняного масел, продуктов переработки молока, пищевых добавок и других ингредиентов.

ЦВЕТ ХОРОШЕГО МАЙОНЕЗА колеблется от белого до кремово-желтого оттенка. Какой-либо другой цвет выдает существование красителей либо нарушения технологии производства.

КАЧЕСТВЕННЫЙ МАЙОНЕЗ обладает желеобразной консистенцией, не растекается, в нем нет пузырьков воздуха. Наличие комков говорит о том, что был нарушен процесс приготовления, либо о том, что соус испортился.



При нагревании МАЙОНЕЗ, приготовленный без добавления воды и молока, оставит чистое масляное пятно, если пенится – в составе есть вода или молоко.

СОГЛАСНО ГОСТу 31761-2012 различают майонез (жирность от 50% и более) и майонезные соусы (жирность 15–50%).

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- В магазине берите майонез только из холодильника.
- Не берите майонез с ярко освещенной полки – от действия ламп он может испортиться.
- Помните, что даже в холодном и темном месте майонез хранится не более 2 месяцев – найдите дату производства на упаковке.

В 100 Г МАЙОНЕЗА СОДЕРЖИТСЯ 629 ККАЛ. Для сравнения, суточная норма потребления калорий для женщины, не занимающейся спортом, – около 1800 ккал.

не является рекламой

ИНГРЕДИЕНТ, КОТОРЫЙ ПРЕОБЛАДАЕТ В ПРОДУКТЕ, должен быть указан на этикетке первым – этого требует закон. Если майонез позиционируется как «оливковый», на упаковке оливковое масло должно быть написано впереди остальных компонентов.



ВЫБИРАЯ ОЛИВКОВЫЙ МАЙОНЕЗ, убедитесь в том, что в его состав входит оливковое масло, а не «ароматизатор, идентичный натуральному».



МАЙОНЕЗНЫЙ СОУС – хорошая замена майонезу, он не такой жирный, в нем меньше калорий. Соусы бывают разными: с кусочками овощей, с душистыми травами и даже полезными для пищеварения цитрусовыми волокнами.



МАЙОНЕЗ ИЗ ПЕРЕПЕЛИНЫХ ЯИЦ считается более изысканным, чем традиционный, изготовленный из куриных яиц. Вкус у него нежнее, но и цена, как правило, выше.



НАТУРАЛЬНЫЙ ЛИМОННЫЙ СОК вместо уксуса в составе майонеза – это и пикантная кислинка, и витамин С.

Выбираем кетчуп/пасту

БАКАЛЕЯ

Выбирайте кетчупы и соусы, УПАКОВАННЫЕ В СТЕКЛЯННУЮ ТАРУ. В них с большей долей вероятности нет консервантов – ведь фасовка в стекло требует стерилизации или пастеризации.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Покупайте кетчуп в стеклянной бутылке.
- Оцените внешний вид кетчупа – он должен быть однородным, в меру густым, насыщенно красным, но не ядовито-ярким.
- Не берите кетчуп, если в нем видны пузырьки воздуха – это перебродивший продукт.
- По ГОСТу каждый производитель имеет право использовать свой рецепт кетчупа, равно добавлять загустители или фруктовое пюре. Но помните – чем натуральнее кетчуп – тем он вкуснее и полезнее.
- Хороший кетчуп не очень густой и не очень жидкий – он должен чуть растекаться по тарелке.

ПРИЗНАК ХОРОШЕГО КЕТЧУПА – отсутствие искусственных консервантов, ароматизаторов, загустителей. Если кетчуп приготовлен из качественной томатной пасты, то в нем уже содержится достаточное количество природного загустителя пектина. В таком случае синтетические загустители попросту не нужны.

АРОМАТИЗАТОРЫ В КЕТЧУПЕ допустимы, главное – чтобы они были натуральными.





ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙТЕ СОСТАВ ОСТРЫХ КЕТЧУПОВ: чаще всего в них содержится кайенский перец, но иногда оказываются и очень жгучие сорта, например халапеньо.

не является рекламой

В СОСТАВЕ ПРАВИЛЬНОЙ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ нет консервантов и добавок – только томаты. Также допустимы соль и вода.







МЯКОТЬ СВЕЖИХ ТОМАТОВ послужит полезной основой для самых разных вариаций на тему соусов.



ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

В разных странах – разные технологии производства кетчупа. Например, в Болгарии кетчуп готовят из томатного концентрата, в Сингапуре – только из томатного пюре, в Испании – из свежих помидоров или томатной пасты. На Кубе в кетчуп кладут не более 1,9% соли, тогда как во всем остальном мире привычная цифра – 4%.

Шоколадные продукты

КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

ШОКОЛАДОМ ИМЕЕТ ПРАВО НАЗЫВАТЬСЯ ПРОДУКТ, в состав которого входит какао тертое и какао-масло. При покупке внимательно прочитайте состав продукта: иногда за шоколад пытаются выдать кондитерские плитки, изготовленные из какао-порошка и кондитерских жиров – заменителей какао-масла. ГОТОВЫЕ ПАСТЫ производят по ТУ, поэтому их ассортимент так же разнообразен, как и состав.

ВЫБИРАЙТЕ шоколадно-ореховую пасту нежной однородной консистенции.

МНОГИЕ СТРАДАЮТ АЛЛЕРГИЕЙ НА ОРЕХИ, поэтому производитель обязан предупредить об их использовании.



В ШОКОЛАДНО-ОРЕХОВУЮ ПАСТУ редко добавляют настоящие «шоколадные» продукты – какао-масло и тертые бобы какао. Чаще всего в ее состав входит какао-порошок, то есть жмых, который получают при производстве какао-масла.

RUS ПАСТА ОРЕХОВАЯ NUTELL
СОСТАВ: САХАР, МАСЛО РАСТ
КАКАО-ПОРОШОК С ПОНИЖЕНН
ОБЕЗЖИРЕННОЕ МОЛОКО 6,6
ДЕМИНЕРАЛИЗОВАННАЯ, ЭМУЛЬ
НАТУРАЛЬНОМУ АРОМАТИЗАТОР
ИЗГОТОВИТЕЛЬ И ОРГАНИЗА
ЕТЕНЗИЙ ОТ ПОТРЕБИТЕ
ХСТАН: ЗАО «ФЕРРЕР

не является рекламой

Самые **ПОЛЕЗНЫЕ КОНФЕТЫ** – сухофрукты в качественной шоколадной глазури.

СЛАДКИЕ ПРОДУКТЫ – источник легкоусвояемых углеводов – должны составлять 0–10% от ежедневного рациона.



ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ УПАКОВКУ КОНФЕТ.
На ней должны быть указаны:
- название конфет
- дата изготовления
- срок годности
- масса нетто (вес без упаковки)
- название, состав и контакты изготовителя
- стандарт продукта (лучше всего ГОСТ)
- пищевая и энергетическая ценность.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Не стоит покупать кондитерские изделия, раскрашенные в яркие цвета: скорее всего, они напичканы искусственными красителями. Безопаснее кондитерские изделия с натуральными свежими или сушеными фруктами, орехами, джемом, сметанным кремом или шоколадом.
- Покупая конфеты, также прочитайте их состав: в него должны входить по максимуму натуральные ингредиенты.

Выбираем шоколад

КОНДИТЕРСКИЕ ПРОДУКТЫ

Шоколад – ОДИН ИЗ САМЫХ ИЗВЕСТНЫХ И ДОСТУПНЫХ АНТИДЕПРЕССАНТОВ, ведь он содержит вещество, благодаря которому в организме вырабатываются так называемые «гормоны счастья» – эндорфины.

ПО ГОСТу ШОКОЛАД БЕЗ ДОБАВОК годен полгода, шоколад с добавками – не более трех месяцев. Срок хранения импортного шоколада бывает около полутора лет. Однако это не значит, что в его составе консерванты – качественный шоколад с натуральным маслом какао может храниться до двух лет.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА УПАКОВКУ – шоколад должен быть герметично упакован, ведь он легко впитывает посторонние запахи.

ХОРОШИЙ ШОКОЛАД не может быть дешевым, поскольку его главный ингредиент, масло бобов какао, стоит довольно дорого.



ЧИТАЙТЕ ЭТИКЕТКУ: тертое какао должно идти первым в списке состава. Если же первым указан какао-порошок (полученный из жмыха какао-бобов) – шоколад невысокого качества.

(RU) ШОКОЛАД «БАБАЕВСКИЙ»® ЭЛИТНЫЙ 75% КАКАО.
Состав: какао тертое, сахар, какао-порошок, масло какао, эмульгаторы: лецитин, Е476; ароматизатор идентичный натуральному «Ваниль». Массовая доля общего сухого остатка какао – не менее 70,8%. Содержание какао-продуктов – 75,0% в горьком шоколаде. Возможно наличие следов молочных продуктов, миндаля, фундука, кешью и арахиса. В 100 г продукта содержится: белки – 10,8 г; жиры – 38,5 г; углеводы – 37,1 г. Энергетическая ценность: 545 ккал/100 г. Хранить при температуре воздуха от 15 до 21°С и относительной влажности воздуха не более 75%. Не подвергать воздействию прямого солнечного света. Качество продукции обеспечено сертифицированной системой менеджмента качества, соответствующей требованиям ГОСТ Р ИСО 9001-2008. Сделано в России.

не является рекламой

МОЛОЧНЫЙ ШОКОЛАД, нежный и сладкий, как правило, готовят из сухого молока, поскольку оно долго хранится. По нормам в молочном шоколаде должно быть не менее 12% молока и не менее 2,5% молочного жира.

ПОРИСТЫЙ ШОКОЛАД – легкий, воздушный, с пустотами. Его стандартная плитка весит не привычные 100 г, а всего около 75 г.

БЕЛЫЙ ШОКОЛАД – это только сладость, калории и никакой пользы, ведь в его составе нет какао-бобов.





ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД с минимальным содержанием сахара полезен для мозга и кровеносной системы, очищает сосуды и снижает риск инфаркта. Конечно, речь идет о качественном шоколаде с высоким содержанием какао в разумных дозах.



БЕЛЕСЫЙ НАЛЕТ НА ШОКОЛАДЕ – признак неправильного хранения, возможно, он был заморожен или таял. Но налет вовсе не значит, что шоколад несъедобен – его можно есть.

НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫЙ ШОКОЛАД – это горький шоколад с высоким содержанием какао-бобов.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Хороший шоколад на вид блестящий и гладкий, а на изломе – матовый.
- Разламывая шоколад, можно услышать сухой хруст (разумеется, если он не слишком растаявший).
- Если шоколад плохо тает во рту и в руках – какао-масло заменено дешевым жиром. Настоящий шоколад тает очень быстро.
- Кондитерская плитка, равно как и сладкая плитка – это недорогие производные шоколада, сделанные из сырья низкого качества. Они, собственно, и не «притворяются» шоколадом, так что спутать их сложно.

Какао/горячий шоколад

БАКАЛЕЯ

Горячий шоколад и растворимый напиток, получаемый из какао-порошка – ЭТО ДВА СОВЕРШЕННО РАЗНЫХ НАПИТКА. Горячий шоколад – это растопленный шоколад с различными добавками, густой, тягучий напиток. Порошковое какао варят или растворяют в воде или молоке.



СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ЕСЛИ РАЗ В НЕДЕЛЮ ВЫПИВАТЬ ЧАШКУ НАТУРАЛЬНОГО ШОКОЛАДА, то можно продлить жизнь на год и в целом омолодить организм. Это происходит благодаря натуральным антиоксидантам, которые содержатся в шоколаде – они благотворно влияют на организм.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Выбирая какао-порошок, нужно обратить внимание на его цвет, запах и структуру.
- ***Цвет.*** Качественное какао – коричневого, «шоколадного» цвета. Дешевые сорта какао могут быть и других цветов, но покупать их не стоит.
- ***Запах.*** Приятный аромат шоколада – единственный запах, который может источать хороший какао-порошок.
- ***Структура*** – ищите какао без комков. Комки – признак неправильного хранения или истекающего срока годности. Помол какао должен быть мелким – попробуйте растереть пальцами щепотку какао – она должна не превратиться в пыль и исчезнуть, а остаться на пальцах.

СУЩЕСТВУЮТ ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ ГОРЯЧЕГО ШОКОЛАДА, например, какао-напиток на основе сухого какао. Конечно, с горячим шоколадом он имеет мало общего.







не является рекламой

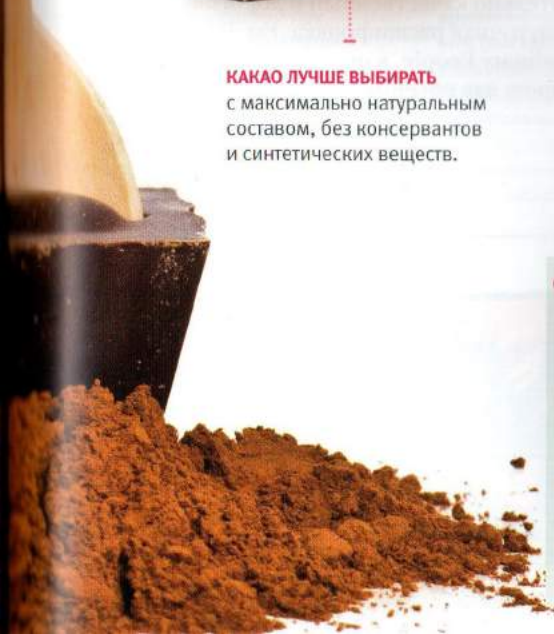
В СОСТАВЕ КАЧЕСТВЕННОГО ГОРЯЧЕГО ШОКОЛАДА не должно быть никаких добавок и консервантов – только какао-бобы, какао-масло, сахар.

Не злоупотребляйте какао, РАЗУМНО ВЫПИВАТЬ не более 1 чашки в день, лучше на завтрак.



КАКАО ЛУЧШЕ ВЫБИРАТЬ с максимально натуральным составом, без консервантов и синтетических веществ.

В ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД ИЗ РАСТОПЛЕННОЙ ПЛИТКИ ШОКОЛАДА добавляют молоко, сливки, корицу, ванилин, мяту и даже перец. Это восхитительный десерт, но помните, что он очень высококалорийный.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

- Качественные какао и горячий шоколад при разумном употреблении очень полезны – ведь они содержат все жизненно важные для человека вещества.
- Какао отлично тонизирует, улучшает настроение, заряжает энергией и укрепляет иммунитет.
- Какао и особенно горячий шоколад содержат много калорий, так что пить их надо очень умеренно.

Чай

БАКАЛЕЯ

Чай – самый популярный напиток в мире. Черный чай кажется исконно русским (особенно если с сахаром из блюдца), а зеленый – модным восточным нововведением (особенно в сочетании с чайной церемонией). При этом и черный, и зеленый чай ПОЛУЧАЮТ ИЗ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ РАСТЕНИЯ, разными их делает технология обработки листьев – завяливание, окисление (ферментация), скручивание.

БУКВЕННЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ СОРТОВ ЧЕРНОГО БАЙХОВОГО (РАССЫПНОГО) ЧАЯ

На коробке с качественным черным чаем вне зависимости от цены проставлены буквы, обозначающие его категорию. Категория зависит от размера и целостности чайного листа, а также от количества так называемых типсов – нераспустившихся чайных почек. На упаковках с некачественным чаем таких букв нет.

- ***T. (Tippy, «типс»)*** – чай, полностью состоящий из типсов, изысканный и ароматный.
- ***F. (Flowery, «флавери»)*** – чай из листьев, растущих вокруг зачатка нового листка, душистый, яркий.
- ***F. (Fannings, «фаннинг»)*** в конце – обломки чайных листьев, из такого сорта обычно делают пакетированный чай.
- ***P. (Pekoe, «пеко»)*** – короткие грубые листья без типсов.
- ***O. (Orange, «оранж»)*** – чай из молодых скрученных листьев. К апельсину и оранжевому цвету этот сорт отношения не имеет, название происходит от династии принцев Оранских.
- ***S. (Souchong, «сушонг»)*** в начале – нижние листья, придающие чаю специфический вкус, основа так называемых копченых чаев.
- ***S. (Special, «спешл»)*** в конце – отборный эксклюзивный чай отличного качества.
- ***B. (Broken, «броукен»)*** – чай из ломаных скрученных листьев, особо крепкий.
- ***G. (Golden, «голден»)*** – чай из смеси отличных «золотых» сортов.
- ***D. (Dust, «даст»)*** – чайная пыль, из которой изготавливают пакетированный чай невысокого качества.
- ***C.T.C. (Cut, tear & curl)*** – «гранулированный» чай, приготовленный по ускоренной технологии Cut, tear & curl – «порезать, порвать и закрутить», которая частично ухудшает его вкус и аромат.
- Аббревиатура сорта чая ***F.T.G.F.O.P.*** расшифровывается как Finest Tippy Golden Flowery Orange Pekoe – это крупнолистовой чай с большим содержанием типсов, исключительно качественный и дорогой. Есть и шуточная расшифровка: Far Too Good For Ordinary People, в переводе – «Слишком хорош для обычных людей».



ЧЕМ КРУПНЕЕ ЛИСТЬЯ ЧАЯ, тем выше его целебные свойства.

не является рекламой



БЕЛЫЙ ЧАЙ – слабоокисленный чай, по степени ферментации идет сразу за зеленым. Особенность этого сорта – тонкие белесые ворсинки, которыми покрыта чайная почка. Выращивают белый чай высоко в горах китайской провинции Фуцзянь.



Хороший **ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ** должен быть свежим. Цвет свежего чая может сильно различаться – от насыщенно-зеленого до бледно-фисташкового. Потемневшие, побуревшие или тусклые листочки – это признак некачественного хранения или старости чая.

НАИМЕНЕЕ ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ЧАИ – зеленый и белый – самые полезные, за ними следуют желтый, красный и черный сорта чая.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Выбирая ароматизированный чай, изучите этикетку: ингредиенты должны быть натуральными, а не идентичными натуральным.
- Ищите на упаковке буквенные обозначения сорта, даже если вы выбираете недорогой чай.
- На упаковке не всегда указана дата производства чая, может быть и дата расфасовки.
- На хорошем чае не пишут «Made in», обычно место производства обозначено как «Produce of» или «Packed in».



РОЙБУШ – строго говоря, не чай, а напиток, получаемый при заваривании листьев и веток южноафриканского кустарника ройбуш – красновато-оранжевый, ароматный, цветочный, пряный. Он тонизирует, но не возбуждает и не вызывает бессонницы.



ЧЕРНЫЙ РАССЫПНОЙ ЧАЙ бывает крупнолистовым, ломаным, мелким (высевка и пыль) и гранулированным. Крупнолистовой чай – самый ароматный, с насыщенным и богатым вкусом. Мелкий чай дает очень крепкую заварку. Гранулированный чай, как правило, самого низкого качества.



МАТЭ – чаеподобный напиток, получаемый при заваривании листьев и побегов парагвайского падуба (его также называют травой матэ). Увлекаться горячим матэ не следует – ученые считают его «предположительно канцерогенным».



ПАКЕТИРОВАННЫЙ ЧАЙ делают из мелких обломков чайных листьев или чайной пыли – поэтому он быстро и крепко заваривается, но вкус и аромат его слабы. Лучше выбирать пакетики, упакованные в фольгу – так они меньше теряют аромат. За качество пакетика также отвечает бумага, она должна хорошо пропускать воду, не покрываться желтыми разводами.

Кофе

БАКАЛЕЯ

Если вы хотите купить натуральный кофе – ВЫБИРАЙТЕ КОФЕ В ЗЕРНАХ ИЛИ МОЛОТЫЙ. Растворимый кофе сложно назвать натуральным – его готовят, заваривая зерна и затем выпаривая из них воду.

САМЫЙ АРОМАТНЫЙ И ВКУСНЫЙ КОФЕ готовится из развесных зерен.



Специалисты НИИ питания РАМН рекомендуют выпивать НЕ БОЛЕЕ 2–3 ЧАШЕК КОФЕ в день, лучше с молоком.

ВЫБИРАЯ МОЛОТЫЙ КОФЕ, обратите внимание на его структуру и цвет – они должны быть однородными, без посторонних вкраплений. Осторожность не повредит – бывает, что продавцы подсыпают в молотый кофе молотые цикорий, ячмень или даже крахмал, рассчитывая на невнимательность покупателя.

РАСТВОРИМЫЙ КОФЕ бывает нескольких видов: сублимированный (в виде плотных светло-коричневых кристаллов), гранулированный и порошковый. По сравнению с другими видами растворимого кофе, в сублимированном сохраняется больше всего полезных веществ, аромата и вкуса.

СТЕПЕНЬ ОБЖАРКИ КОФЕ

- ***Легкая (скандинавская)*** – зерна светло-коричневые, подходят для кофе со сливками.
- ***Средняя (американская)*** – зерна насыщенно коричневые, с ярким ароматом и горчинкой во вкусе.
- ***Венская (городская)*** – сильно обжаренные зерна, на которых проступили маслянистые пятна.
- ***Сильная (испанская)*** – зерна становятся темно-коричневыми, готовый кофе ощутимо горчит.
- ***Континентальная обжарка*** – двойная, зерна очень темные, кофе горький.
- ***Итальянская обжарка*** – самая сильная, зерна становятся маслянистыми, цвет почти черный.

не является рекламой

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Выбирая кофе, обращайте внимание на его аромат и внешний вид.
- Кофейные зерна должны быть одинакового размера, не деформированные, расколотых среди них быть не должно.
- Влажные зерна – признак порчи, зерна должны быть сухими.
- Запах должен быть насыщенным, кофейным, вкусным. Если кофе почти не пахнет или пахнет затхло, значит, он испорчен.

ДЕКОФЕИНИЗИРОВАННЫЙ КОФЕ – это кофе, из которого удален кофеин. На вкус он совершенно не отличается от привычного кофе, зато его можно употреблять, не боясь последствий в виде возбудимости или бессонницы.



У КОФЕ БЕЗ КОФЕИНА есть и минусы. Он может повышать уровень холестерина в крови, поскольку готовят его в основном из зерен сорта робуста, стимулирующих выработку жирных кислот в организме.



КОФЕ НА СТЫКЕ МОЛОТОГО И РАСТВОРИМОГО – кофейные гранулы, в которых заключены как частицы растворимого кофе, так и мелко намолотые кофейные зерна.



МОЛОТЫЙ КОФЕ быстро теряет свой аромат и вкус, поэтому лучше покупать зерновой кофе и молоть самостоятельно.



ЦИКОРИЙ – САМЫЙ ИЗВЕСТНЫЙ ЗАМЕНИТЕЛЬ КОФЕ. В Советском Союзе цикорий пили из-за дефицита и отсутствия настоящего кофе, сейчас он вошел в моду в качестве здоровой замены кофе, поскольку богат витамином С, калием, магнием и не содержит кофеина.

Цикорий призван имитировать кофе, но его вкус и аромат все же далеки от настоящего кофейного. Можно смешивать цикорий и кофе в пропорции примерно 1:5 – в таком напитке максимум пользы и натуральные кофейные нотки.

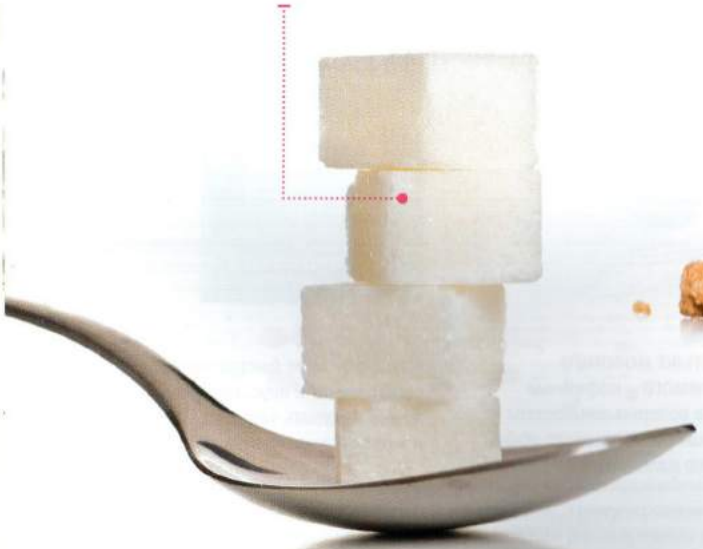
Сахар/соль

БАКАЛЕЯ

Выбирая сахар в магазине, отдавайте предпочтение РАСФАСОВАННОМУ НА ПРОИЗВОДСТВЕ, а не в магазине. В этом случае вы не переплатите за излишнюю влагу в сахаре.

Соль с различными добавками, не регламентируемыми ГОСТом, изготавливается по ТУ, поэтому прежде чем купить такой продукт, внимательно изучите этикетку.

КАЛОРИЙНОСТЬ У БЕЛОГО И КОРИЧНЕВОГО САХАРА одинакова – 387 ккал на 100 г. Но по количеству микроэлементов и витаминов группы В коричневый сахар во много раз превосходит белый.



НАТУРАЛЬНЫЙ КОРИЧНЕВЫЙ САХАР отличается характерным запахом и неодинаковыми по величине липкими кристаллами, тогда как белый практически не пахнет и кристаллы его одинаковы и рассыпчаты.
На воздухе коричневый сахар превращается в камень – из-за высокого содержания патоки.



НА УПАКОВКЕ ТЕМНОГО ТРОСТНИКОВОГО САХАРА обязательно должно быть отмечено, что он нерафинированный, а также указан вид сахара. Например, мусковадо, турбинадо, демерара или черный барбадосский.



СТЕВИЯ – ЕСТЕСТВЕННЫЙ САХАРОЗАМЕНИТЕЛЬ, который практически не содержит калорий и, согласно исследованиям ВОЗ, полезен гипертоникам и диабетикам. Стевия выдерживает высокие температуры, так что с ней можно выпекать диетические сладости.



не является рекламой

ЧЕРНАЯ СОЛЬ (КАЛА НАМАК) – отличается специфическим и не самым приятным запахом, напоминающим запах сероводорода. Но при этом она исключительно богата магнием, кальцием, железом и не накапливает воду в организме, как делают другие разновидности соли.

КАЧЕСТВЕННУЮ МОРСКУЮ СОЛЬ производят в полностью естественных условиях, выпаривая морскую воду на солнце и ветру. В ней сохраняются полезные вещества и нет никаких химических добавок.



ВАЖНО ПОМНИТЬ: чем менее рафинирована соль, чем крупнее и неоднороднее ее кристаллы, чем более пестрый у нее цвет – тем она полезнее для нашего здоровья.

САМАЯ МЕЛКАЯ, РАССЫПЧАТАЯ И БЕЛОСНЕЖНАЯ СОЛЬ – наименее полезная, в ней нет ничего, кроме соленого вкуса. Ее подвергли многоэтапной очистке, так что все изначальные биологически активные вещества и минералы из нее удалены.

СЧИТАЕТСЯ, ЧТО В ГИМАЛАЙСКОЙ СОЛИ содержится около 90 полезных микроэлементов, тогда как в привычной нам поваренной соли их всего 2. Она выводит шлаки и токсины из организма, благотворно влияет на состояние кожи.



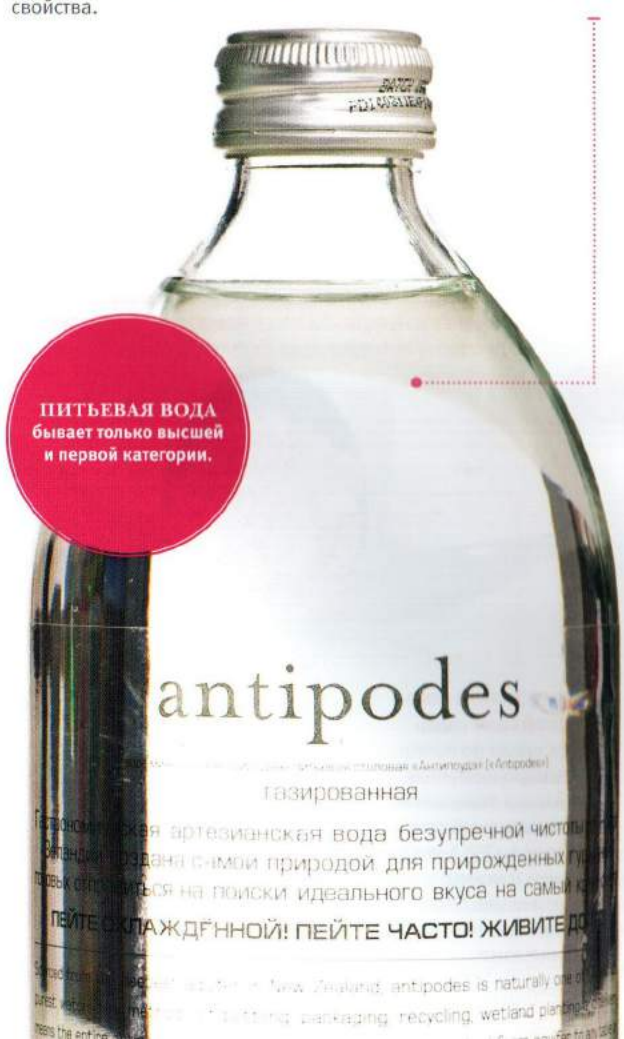
НАСТОЯЩАЯ МОРСКАЯ СОЛЬ уже содержит в себе йод и не нуждается в искусственном йодировании. Кроме того, у нее нет срока годности.

Вода минеральная/питьевая

БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

ЧЕЛОВЕКУ НУЖНО ОТ ПОЛУТОРА ДО ТРЕХ ЛИТРОВ ЧИСТОЙ ВОДЫ ЕЖЕДНЕВНО – это без учета жидкости, принимаемой вместе с пищей (к примеру, с супом или чаем).

АРТЕЗИАНСКУЮ ВОДУ добывают из глубоких подземных источников. Это кладезь минералов, необходимых человеческому телу для жизнедеятельности. Выбирайте именно ее, а не просто очищенную водопроводную воду, которая, проходя этапы очистки, потеряла все полезные свойства.



ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Срок годности воды в пластиковой бутылке – полтора года, в стеклянной – до двух лет.
- Обратите внимание на этикетку: она должна быть качественно напечатанной, хорошо читаемой, приклеенной ровно и аккуратно.
- Солидные производители всегда указывают, какая именно вода содержится в бутылке: питьевая, газированная, минеральная, лечебная, столовая. Пить без ограничений можно лишь столовую воду.
- В бутылке с качественной питьевой водой нет осадка и взвеси.

И ПОМНИТЕ: высокая цена еще не гарантирует высокое качество!

не является рекламой

МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА ПЕРЬЕ – один из самых известных в мире брендов. Минеральная вода в пузатых стеклянных бутылках продается в 140 странах. Разливают ее из источников на юге Франции неподалеку от городка Вержеза.





ПЕРЬЕ С НЕДАВНИХ ПОР ПРОИЗВОДИТ ВОДУ С ДОБАВЛЕНИЕМ ЛИМОНА ИЛИ ЛАЙМА – она хорошо утоляет жажду и не содержит искусственных ароматизаторов.

Труднее всего подделать минеральную воду В СТЕКЛЯННОЙ БУТЫЛКЕ.

НА ЭТИКЕТКЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ УКАЗАНЫ: адрес и телефоны производителя, номер скважины, состав воды, дата изготовления, условия и срок хранения, номер ГОСТа, дата проведения химического анализа и наименование лаборатории.



ЕСЛИ ВОДА НОСИТ НАЗВАНИЕ ИСТОЧНИКА, найдите на этикетке адрес производства – оно должно располагаться поблизости от этого источника.

ДЛЯ ПОВСЕДНЕВНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ И ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ подойдет питьевая и столовая минеральная вода. Лечебная минеральная вода является лекарством и имеет показания и противопоказания.

Выбираем питьевую / минеральную воду

БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

НАСТОЯЩУЮ МИНЕРАЛЬНУЮ ВОДУ «БОРЖОМИ» сегодня производит только одна компания – IDS Borjomi Georgia, входящая в состав международной IDS Borjomi International.

НАЗВАНИЕ СЕЛЬТЕРСКОЙ ВОДЫ происходит от немецкого минерального источника Зельтерс, известного в XIX веке на всю Европу.







«БОРЖОМИ» В БУТЫЛКАХ продается только газированной. Тем, кто пьет ее в лечебных целях, врачи рекомендуют сначала выпустить газ.

«АРХЫЗ» – это слабоминерализированная питьевая вода, которая подходит взрослым и детям. Добывают ее в одноименном поселке в Карачаево-Черкессии.

НАСТОЯЩАЯ «СЕЛЬТЕРСКАЯ» – это минеральная вода с пониженным содержанием углекислоты, из источника в Германии, находящегося в городе Ленберг и названного в честь королевы Августы Виктории.

не является рекламой

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- На этикетке лечебно-минеральных вод всегда указывают, при каких заболеваниях их следует употреблять.
- Специфический вкус минеральной воде придает наличие солей.
- Если в воде есть какие-то компоненты, свойственные только ей, – они тоже должны быть перечислены на этикетке.
- У гидрокарбонатной воды слегка «мыльный» привкус.
- Солоноватой минеральная вода бывает из-за присутствия хлоридов.
- Сульфаты придают воде горький вкус.
- Дорогая минеральная вода – не всегда самая лучшая. Зачастую это издержки маркетинга, накладных расходов.





«ЕССЕНТУКИ» – НЕ ПРОСТО БРЕНД, эта вода должна быть розлита именно из скважины, расположенной на Ессентукском месторождении минеральных вод.



ИЩИТЕ НА ЭТИКЕТКЕ «ЕССЕНТУКОВ» точный номер скважины.



ВОДА ИЗ ИСТОЧНИКА ЕССЕНТУКИ имеет разную степень минерализации. К примеру, концентрация солей в воде «Ессентуки-17» – 9,2–13,0 г/л, это самая минерализированная, очень соленая на вкус лечебная вода. Минерализация воды «Ессентуки-4» ниже – 6,0–9,0 г/л, поэтому ее относят к лечебно-столовым водам.

«НАРЗАН» – это не общее название сорта минеральной воды, а минеральный источник в Кисловодске. Никаких «нарзанов» родом из других мест быть не может – разве что поддельные.

Выбираем газировку

БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

Считается, что любая газировка вредна. Это не совсем так. КАЧЕСТВЕННЫЙ ГАЗИРОВАННЫЙ НАПИТОК, изготовленный из натуральных компонентов, может воздействовать на организм положительно – разумеется, если употреблять его в умеренных дозах.

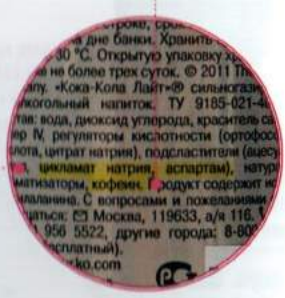


«БАЙКАЛ» – освежающий пряный напиток, советская вариация на тему кока-колы.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Газировки очень сладкие – в одном стакане может содержаться до 9 чайных ложек сахара. Тем не менее следует выбирать газировки именно с натуральным сахаром, а не с подсластителями (например, аспартамом), которыми невозможно утолить жажду. К тому же они негативно влияют на желудочно-кишечный тракт.
- Чем натуральнее состав газировки, чем меньше искусственных добавок – тем лучше для здоровья. Но и цена качественного продукта выше.
- Углекислота обладает рядом полезных свойств, например, оказывает бактерицидное действие на некоторые микроорганизмы.

! **ГАЗИРОВКИ С САХАРОЗАМЕНИТЕЛЕМ** обладают крайне низкой энергетической ценностью (до 0,2 ккал на 100 г).



! **КОФЕИН**, который содержится в ряде напитков, тонизирует и бодрит. Однако употреблять такие газировки нужно умеренно, поскольку они вызывают привыкание.



В ОСНОВЕ ПРЯНО-АРОМАТИЧЕСКОГО СЫРЬЯ тонизирующих газированных вод: эфирные масла и экстракты элеутерококка, эвкалипта, лавра, лимона, корня солодки и других растений.


напиток безалкогольный сильногазированный
на пряно-ароматическом растительном сырье

не является рекламой

ДАЖЕ ЕСЛИ ГАЗИРОВАННАЯ ВОДА изготовлена по ГОСТу, это не означает, что она содержит натуральные ингредиенты. Выбирайте не ту, на которой написано «со вкусом» или «с ароматом», а ту, на которой указано «с экстрактом».

ПРАВИЛЬНОЕ «СИТРО» делают из смеси цитрусовых экстрактов: мандарина, лимона и апельсина. Дешевые варианты – с добавлением ароматизаторов, идентичных натуральным.



В ОСНОВЕ НАСТОЯЩЕГО «ТАРХУНА» содержится экстракт эстрагона. Это растение обладает не только пряным запахом и освежающим вкусом, но и целебными свойствами.



НАСЫЩЕННЫЙ ЖЕЛТЫЙ ЦВЕТ цитрусовому лимонаду придает естественный краситель «колер» – так называют жженый сахар.



ИЗВЕСТНЫЙ С СОВЕТСКИХ ВРЕМЕН НАПИТОК «САЯНЫ» готовят на основе растения левзея, которое обладает тонизирующим действием и помогает восстановить силы.

Соки/нектары

СЛАДКИЕ БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

Сок может быть свежевыжатым, прямого отжима и восстановленным. НАТУРАЛЬНЫЙ СТОПРОЦЕНТНЫЙ СОК – это тот, который изготовлен из овощей или фруктов без добавок и консервантов.



СОК ПРЯМОГО ОТЖИМА содержит больше всего витаминов, и, соответственно, пользы.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Сок получают из фруктов или овощей путем механического воздействия и консервируют физическими способами. Сок бывает концентрированным и затем восстановленным водой.
- В соке не должно быть никаких химических добавок – консервантов, ароматизаторов, красителей.
- Нектар, как правило, готовят из концентрированного сока (или фруктового пюре) и питьевой воды. При этом доля сока должна быть не менее 25–50%.
- В составе фруктового сокосодержащего напитка должно быть не менее 10% сока, в овощных – 40%. Исключение составляет сок из лайма или лимона – его доля содержания может не превышать 5%.
- Качество соков и нектаров с мякотью определяют степенью измельчения составляющих.
- Самый здоровый и полезный сок – приготовленный по технологии «прямого отжима». Его выжимают из свежих фруктов – при этом все их свойства сохраняются.

не является рекламой



ОРГАНИЧЕСКИЙ СОК из плодов, выращенных без использования химических удобрений, можно определить по знаку Евросоюза на упаковке.

ЕСЛИ ДОЛЮ СОКА В СОКОСОДЕРЖАЩИХ НАПИТКАХ РЕГУЛИРУЕТ ГОСТ, то в напитках, на которых указано «с соком» или «с содержанием сока», она не регламентирована и может быть какой угодно, хоть 0%. Поэтому тщательно изучайте этикетку.

В СОСТАВЕ СОКОСОДЕРЖАЩИХ НАПИТКОВ допускаются красители, ароматизаторы и химические консерванты.





НЕКТАРЫ ДЕЛАЮТ ИЗ ФРУКТОВ И ЯГОД, которые слишком сладкие или кислые для приготовления сока (к примеру, вишня или гранат), или из слишком густых и несочных плодов (бананы, манго или персики).

ВЫБИРАЯ СОК ПРЯМОГО ОТЖИМА, обратите внимание на дату производства – он может быть приготовлен только в сезон созревания фрукта.





4/ ГОТОВИМ БЕЗ ТРУДА *на работе и дома*

ОБЕД НА СКОРУЮ РУКУ · ХИТЫ ПРОДАЖ СВОИМИ РУКАМИ · 15 ВКУСНЫХ И ПРОСТЫХ БЛЮД

Обед *на скорую руку*

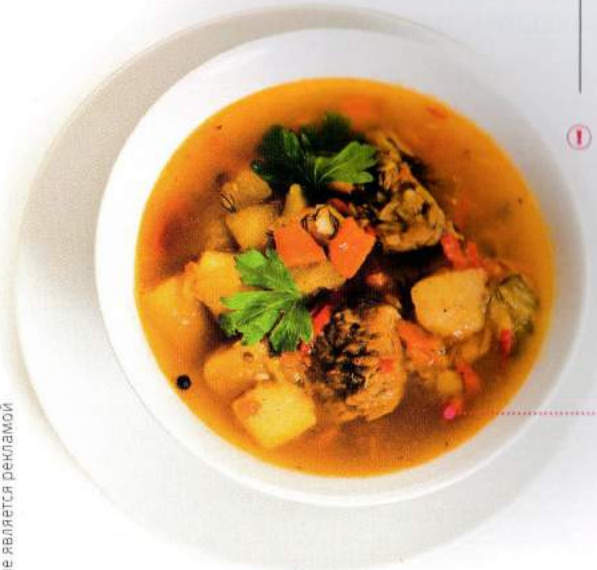
ПОЛУФАБРИКАТЫ

В России, с ее хлебосольными традициями, многим женщинам до сих пор кажется преступным подать гостям магазинные пельмени или борщ из коробочки. Но будем честны – при современном ритме жизни БЕЗ ПОЛУФАБРИКАТОВ ОБОЙТИСЬ НЕПРОСТО.

Полуфабрикаты – это продукты, которые уже прошли первичную кулинарную обработку и от готового обеда их отделяет буквально один шаг. Сегодня производители изощряются в оригинальности, выпуская самые разные вариации полуготовых блюд: мясные, рыбные, овощные, молочные, крупяные. Пельмени, вареники, блины, котлеты, зразы, супы, лазанья, паста, каши, рагу. Продолжать можно бесконечно.

Главное – правильно выбрать полуфабрикаты.

Готовят их, как правило, по ТУ, поэтому тщательно изучите этикетку. Покупайте те, в которых присутствуют исключительно натуральные ингредиенты (нет ни красителей, ни консервантов, ни компонентов из генетически модифицированных продуктов). Обращайте внимание и на внешний вид полуфабрикатов: котлеты не должны быть деформированными, овощные смеси – смерзшимися в комок, вареники – темными. Все это говорит о неправильном хранении и повторной заморозке. Если выбирать не по принципу «подешевле», а по принципу «качественнее», то вполне можно покупать хорошие и здоровые продукты, почти не уступающие домашним (как бы кощунственно это ни звучало!). Однако злоупотреблять ими не стоит. Оставляйте полуфабрикаты на крайний случай.



ПОРОЙ НАС ПЫТАЮТСЯ ПОБУДИТЬ К ПОКУПКЕ некачественного блюда при помощи низкой цены. Не поддавайтесь на провокацию: купите блюдо по более высокой цене, но приготовленное проверенным производителем.



не является рекламой

ЦЕЛЬНЫЕ КУСОЧКИ МЯСА и других продуктов подделать гораздо труднее, чем кулинарные изделия из фарша.





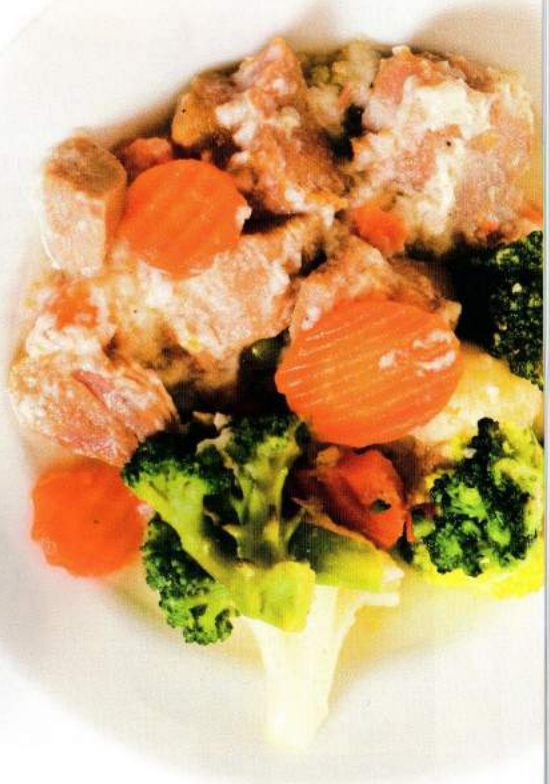
ГОТОВЫЕ ЗАМОРОЖЕННЫЕ БЛЮДА мало чем отличаются от обычных, разве что срок хранения у них более длительный – до 180 суток. Поэтому при выборе таких блюд ориентируйтесь на свой вкус, а также на состав и калорийность самих блюд.

Индейка с соусом (80 г / 120 г): филе индейки, вода питьевая, молоко, морковь, зеленый горошек, мука пшеничная хлебопекарная в/с, масло растительное, масло сливочное, соль, перец черный молотый.

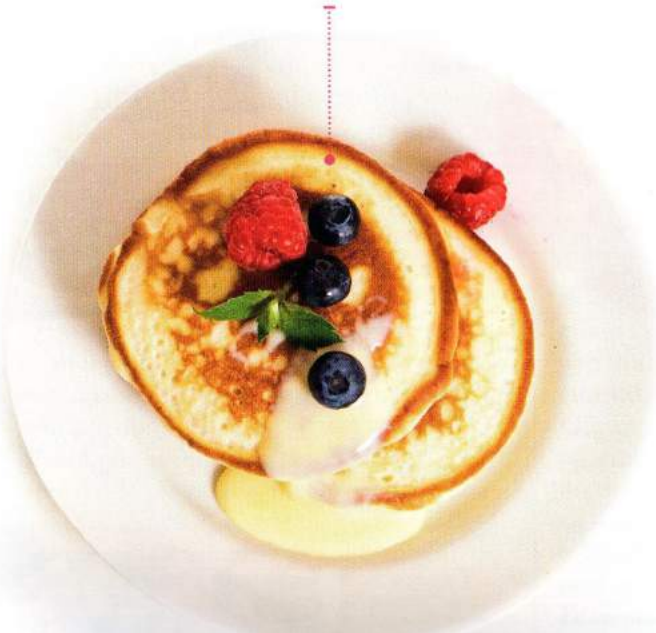
Овощное ассорти (150 г): овощная смесь замороженная (брокколи, цветная капуста, морковь), масло сливочное, соль.







ЗАМОРОЖЕННАЯ ГОТОВАЯ ВЫПЕЧКА всегда явится удобным и приятным решением для завтрака, избавляющим вас от необходимости замешивать тесто, разогревать духовку и выпекать булочки, тратя на эту уйму и без того вечно не хватающего времени.



ПРИОБРЕТАЯ ЗАМОРОЖЕННУЮ ВЫПЕЧКУ в магазинах, обращайте внимание не только на дату выпуска, обозначенную на упаковке, но и на срок годности. Также внимательно прочтите состав продукта: остановите выбор на том, который не содержит искусственных ароматизаторов и красителей.





В ЭТОЙ КАШЕ ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ УДАЧНО СОЧЕТАЕТСЯ С КУНЖУТОМ. Они дополняют и усиливают оздоровительное действие друг друга на организм человека. Каша уже готовый продукт, специальным образом подготовленный и измельченный, который не требует варки, а значит, сохраняет все полезные свойства льняного семени. К сожалению, нам привычны абсолютно другие каши. Они, несомненно, вкусны, но чем выше степень обработки зерна, тем меньше полезных веществ сохраняется в продукте питания.





не является рекламой



ХОТИТЕ НЕ ПРОСТО УТОЛИТЬ ЖАЖДУ, НО ЗАОДНО И ОЗДОРОВИТЬСЯ? Выбирайте вкусные напитки с содержанием лекарственных трав и ягод. Например, содержащийся в рябине большом количестве витамин Р улучшает усвояемость витамина С. Именно поэтому рябину употребляют совместно с шиповником, усиливая таким образом его целебное воздействие на организм человека. За счет большой концентрации аскорбиновой кислоты в своем составе рябина обладает бактерицидными свойствами.







ФРУКТОВЫЕ ДЕСЕРТЫ, А ИМЕННО ФРУКТОВО-ЯГОДНОЕ ПЮРЕ (сочетание яблока с какой-либо ягодой: черникой, малиной, клубникой) или, по выражению некоторых, «мякоть из сока». Это действительно достаточно хороший полезный вариант «быстрого перекуса».



Хиты продаж своими руками

ПИЦЦА, ЧИПСЫ, МАЙОНЕЗ, КЕТЧУП, ХЛОПЬЯ И КОЕ-ЧТО ЕЩЕ

Существует огромное количество продуктов, которые ТРАДИЦИОННО СЧИТАЮТСЯ «МАГАЗИННЫМИ». Например, мы покупаем чипсы в ярких пакетах, думая: ну что же – это не самая здоровая еда, но альтернативы-то нет.



СТОИМОСТЬ БЛЮД указана ориентировочно на конец 2013 года. При этом погрешность составляет 10–20% (ценовой разброс столичного супермаркета).





Однако альтернатива есть – и чипсы, и кетчуп, и майонез, не говоря уже о хлопьях для завтрака или популярном ресторанном напитке «смузи», можно легко приготовить дома. И для этого не нужно быть опытным шеф-поваром.

При этом мы можем:

1/ контролировать качество продукта, используя только натуральное сырье без всяких химических добавок – соответственно, даже пресловутые чипсы получаются совершенно нейтральным с точки зрения вреда и пользы блюдом.

2/ значительно оптимизировать его стоимость. Приготовленные дома «шоп-хиты» будут на порядок дешевле магазинных.

В этом разделе собраны рецепты блюд, на которых несправедливо висит ярлык «недомашней еды»: соусы, блюда фастфуда и напитки, которые мы привыкли покупать в супермаркетах или в кафе.

Пицца *с рыбой и маслинами*

ТЕСТО, ФИЛЕ РЫБЫ, ПОМИДОРЫ, ОЛИВКИ

Для нашей пиццы мы предлагаем продукты, содержащие НЕБОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ: рыбное филе, помидоры, маслины, твердый сыр и пряности. И никакого кетчупа, майонеза, усилителей вкуса.













ЗАКУПАЕМ ПРОДУКТЫ:

тесто для пиццы..... ~ 55 руб.

ДЛЯ НАЧИНКИ:

филе рыбы 200 г.... ~ 100 руб.

помидоры 2 шт. ..... ~ 13 руб.

растительное масло 40 г ~ 4 руб.

маслины без косточек 60 г..... ~ 12 руб.

твердый сыр 20 г..... ~ 30 руб.

базилик 1 пучок..... ~ 30 руб.

орегано 50 г ..... ~ 25 руб.

ИТОГО: 269 РУБ.

1 порция – 384 ККАЛ



1/ Раскатайте тесто в пласт, уложите в форму.

2/ Филе нарежьте кусочками, оливки – колечками, помидоры – мелкими кубиками или тонкими дольками.

3/ Помидоры обжарьте на масле вместе с рубленым базиликом.

4/ На тесто выложите томатную массу, разровняйте. Сверху положите кусочки филе, посыпьте орегано. Посыпьте колечками оливок, тертым сыром и сбрызните маслом.

5/ Выпекайте пиццу 30 минут при 220 °С, разрежьте на порции и сразу подавайте.

Картофельные чипсы

КАРТОФЕЛЬ, РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО, СОЛЬ

Магазинные чипсы – это, конечно, вкусно. Но приготовить их без консервантов невозможно. Домашние чипсы значительно полезнее, дешевле и вкуснее тех, что куплены в магазине. Многие думают, что в домашних условиях приготовить чипсы невозможно. На самом деле это совсем не сложно.

ЗАКУПАЕМ ПРОДУКТЫ:

крупный ровный картофель без глазков 1 кг ..... ~ 37 руб.
растительное масло~ 0,47 руб.
соль и специи по вкусу ..... ~ 0,10 руб.
фольга ..... ~ 6,50 руб.

ИТОГО: 44 РУБ.

1/ Промойте картофель и очистите его от кожуры. Нарежьте картофель круглыми пластинками толщиной от двух до четырех миллиметров.



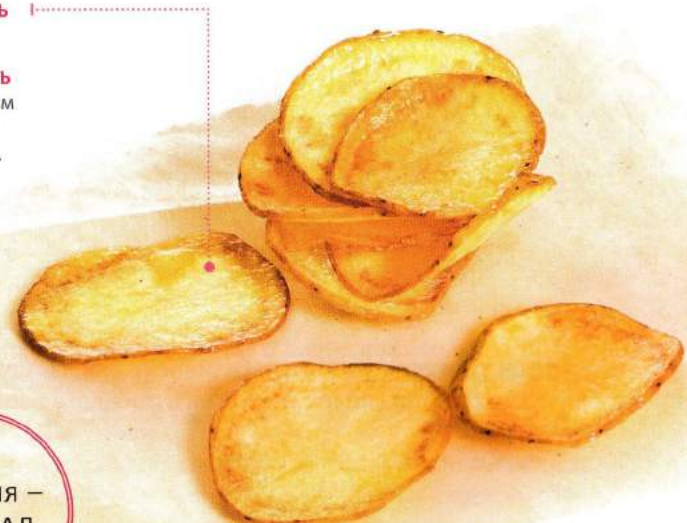
2/ Положите нарезанный картофель в миску и влейте одну чайную ложку растительного масла, перемешайте.



3/ Разогрейте духовку до 200 °С. Противень застелите фольгой и смажьте маслом. Выложите одним слоем ломтики картофеля. Поместите противень в духовку на 20 минут.



ГОТОВНОСТЬ ЧИПСОВ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ по загнутым краешкам пластинок.



1 порция – 318 ККАЛ

ГОТОВЫЕ ЧИПСЫ выложите на бумажную салфетку, чтобы избавиться от излишков масла. Посолите и приправьте по вкусу.

Домашний майонез

ЯЙЦО, ГОРЧИЦА, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЛИМОН

Домашний майонез более вкусный и полезный, чем его производственный аналог – давайте попробуем ПРИГОТОВИТЬ НАСТОЯЩИЙ МАЙОНЕЗ в домашних условиях.











ДЛЯ МАЙОНЕЗА можно использовать любую горчицу, но вкуснее всего он получается с дижонской.

ЗАКУПАЕМ ПРОДУКТЫ:

яйцо и желток по 1 шт. ~ 6 руб.
горчица 1 ч. ложка..... ~ 1 руб.
масло подсолнечное рафинированное 350–400 г..... ~ 37 руб.
сок половины лимона ~ 9 руб.
морская соль..... ~ 1 руб.

ИТОГО: 54 РУБ.



1 порция – 318 ККАЛ

1/ Яйца хорошо промойте. В емкость для взбивания выпустите яйца (целое и желток), добавьте горчицу, лимонный сок, посолите по вкусу, влейте масло и взбейте погружным блендером. Чтобы майонез не расслаивался, во время взбивания добавьте две столовые ложки холодной воды.

2/ Готовый майонез переложите в стеклянную баночку с завинчивающейся крышкой и уберите в холодильник. Там его можно хранить несколько дней.

Кетчуп

ПОМИДОРЫ, УКСУС, ПРЯНОСТИ

Существует немало томатных соусов, но кетчуп – НАСТОЯЩИЙ ЛИДЕР ПРОДАЖ. В рецепте кетчупа 1969 года, ставшем сегодня классикой, указаны лишь помидоры, соль, сахар, уксус и пряности.

ЗАКУПАЕМ ПРОДУКТЫ:

помидоры 1 кг ..... ~ 80 руб.
сахар 50 г ..... ~ 1,5 руб.
9%-й уксус 600 г..... ~ 13 руб.
репчатый лук 50 г..... ~ 1 руб.
соль 20 г..... ~ 0,30 руб.
молотый жгучий перец 1 г~ 0,7 руб.
эстрагон 1 г ..... ~ 1 руб.
гвоздика 3 шт. ..... ~ 3 руб.
молотый корень имбиря 2 г~ 2 руб.
мускатный орех 2 г..... ~ 3 руб.
молотая корица 2 г..... ~ 3 руб.

ИТОГО: 109 РУБ.










1 порция – 384 ККАЛ

1/ Спелые помидоры разрежьте на несколько частей, уложите в кастрюлю с толстым дном и варите, пока кожица не отделится от мякоти. Массу протрите через сито.

2/ Томатную массу смешайте с солью, сахаром, пряностями и варите, помешивая.

3/ Кетчуп процедите, доведите до кипения, влейте уксус, перемешайте. Готовый кетчуп разлейте в банки и плотно закройте.

Бургер *со сладким перцем*

БУЛОЧКИ, ГОВЯЖИЙ ФАРШ, СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ

Гамбургер – символ фастфуда, классический образец неправильного питания – можно приготовить дома из качественных продуктов. Чтобы сделать блюдо еще полезнее, выбирайте булочки из цельнозерновой муки или с отрубями.



ЗАКУПАЕМ ПРОДУКТЫ:

булочки с кунжутом 4 шт. – 79 руб.
говяжий фарш 400 г..... – 170 руб.
творог 100 г ..... – 29 руб.
сливочное масло 2 ст. ложки ..... – 8 руб.
репчатый лук 1 головка ..... – 2 руб.
сладкий перец 2 шт. ..... – 22 руб.
листья зеленого салата 4 шт. ..... – 10 руб.
ДЛЯ СОУСА:
аджика 1 ст. ложка..... – 5 руб.
сметана 6 ст. ложек ..... – 45 руб.

ИТОГО: 370 РУБ.



1 порция – 368 ККАЛ

1/ Фарш посолите, поперчите, перемешайте. Из фарша сформуйте 4 бургера, запеките до готовности.

2/ Для соуса смешайте сметану с аджикой.

3/ Лук и перец мелко нарежьте.

4/ Булочки разрежьте вдоль пополам, смажьте нижнюю часть каждой булочки приготовленным соусом, затем уложите нарезанные овощи и бургеры.

5/ Оставшийся соус соедините с творогом и выложите на бургер. При подаче положите рядом верхнюю половинку булочки.

Шаурма *по-домашнему*

ЛАВАШ, КУРИНОЕ ФИЛЕ, ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ, СМЕТАНА, ГОРЧИЦА

Домашняя шаурма из качественных продуктов – ЭТО И ПОЛЕЗНОЕ, И ВКУСНОЕ БЛЮДО. К тому же обойдется оно вам недорого. Состав начинки можно варьировать по своему вкусу, и каждый раз блюдо получится с новым вкусом.

ЗАКУПАЕМ ПРОДУКТЫ:

тонкий лаваш ..... ~ 20 руб.
куриное филе 500 г ~ 130 руб.
помидоры 600 г ..... ~ 50 руб.
огурцы 400 г..... ~ 66 руб.
репчатый лук 100 г ..... ~ 2 руб.
листья
зеленого салата ..... ~ 10 руб.
ДЛЯ СОУСА:
сметана 250 г ..... ~ 45 руб.
чеснок 1 зубчик ..... ~ 2 руб.
горчица ..... ~ 3 руб.
зелень 20 г ..... ~ 7 руб.

ИТОГО: 335 РУБ.

1/ Куриное филе сварите, охладите в бульоне, затем нарежьте кубиками.

2/ Огурцы и помидоры нарежьте кружочками.

3/ Для соуса зелень и чеснок мелко порубите, смешайте со сметаной и горчицей.

4/ Лаваш подогрейте в микроволновой печи. Выложите на него листья салата, затем овощи, кусочки филе, полейте приготовленным соусом.

5/ Сверните лаваш «кулечком» и сразу подавайте.





1 порция – 318 ККАЛ

Ягодный морс

ЯГОДЫ ИЛИ ФРУКТЫ, САХАР, ВОДА

Морс обычно готовят из ягодного или фруктового сока, смешивая его с водой. Для улучшения вкуса к основным ингредиентам часто добавляют мед, сахар, лимонный сок. МОРС ПОЛЕЗНО ПИТЬ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА, так как он поможет пополнить запас витаминов, снизить утомляемость, улучшить пищеварение. НЕКОТОРЫЕ ДИЕТЫ РЕКОМЕНДУЮТ ПИТЬ до 2 л морса во время разгрузочных дней.









ЗАКУПАЕМ ПРОДУКТЫ:

сезонные ягоды
или фрукты 125 г..... ~ 30 руб.
сахар 110 г..... ~ 3 руб.
вода 1 л..... ~ 10 руб.

ИТОГО: 43 РУБ.

1/ Из ягод отожмите сок, емкость накройте крышкой и уберите в холодильник.

2/ Отжимки (мезгу) залейте кипящей водой, варите 5–7 минут, затем процедите.

3/ В полученный отвар добавьте сахар, перемешивайте, пока он не растворится.

4/ Отвар охладите. Затем смешайте с охлажденным соком.

✓ **В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА** морс подают в теплом виде, а летом – со льдом.

Квас

РЖАНЫЕ СУХАРИ, САХАР, ДРОЖЖИ, МЕД

Квас – один из древнейших напитков, ставший символом русской кухни. НАСТОЯЩИЙ КВАС, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ МЕТОДОМ БРОЖЕНИЯ – целебный напиток, богатый витаминами и микроэлементами. СДЕЛАТЬ КВАС САМОМУ ПРОЩЕ ПРОСТОГО, да и продукты для этого напитка подойдут самые обычные!

ЗАКУПАЕМ ПРОДУКТЫ:

ржаные сухари 40 г.... ~ 7 руб.
сахар 30 г .....~ 1 руб.
дрожжи 1,5 г .....~ 1 руб.
мед 25 г .....~ 12 руб.
корень хрена 25 г .....~ 12 руб.

ИТОГО: 33 РУБ.



1 порция – 368 ККАЛ











1/ Сухари обжарьте, залейте 500 мл холодной кипяченой воды. Поставьте в теплое место на 4 часа.

2/ Настой процедите. Сухари залейте тем же количеством горячей воды и настаивайте еще 1,5 часа. Снова процедите.

3/ Дрожжи залейте стаканом теплой воды, перемешайте до растворения дрожжей.

4/ Смешайте оба процеженных настоя, добавьте сахар, дрожжи и оставьте квас для брожения при 25 °С на 12 часов. Квас охладите и процедите.

5/ В небольшом количестве кваса растворите мед, смешайте его с остальным квасом, добавьте тертый хрен, перемешайте. Посуду с квасом плотно закройте крышкой и поставьте в холодильник на 3 суток. Готовый квас процедите.

Хлопья *на завтрак*

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ, ЯГОДЫ, СУХОФРУКТЫ

Хлопья, колечки, шоколадные шарики – ЭТО ПОПУЛЯРНЫЙ ЗАВТРАК. Во-первых, его охотно едят все дети, во-вторых, это быстро. Но если мы внимательней прочитаем состав этикетки, то наверняка найдем в составе сахар, сироп и много других радостей. А чем сложнее состав, тем больше поводов усомниться в натуральности продукта. Давайте приготовим ЛЮБИМЫЙ ЗАВТРАК голливудских звезд, полностью натуральный по составу.











1 порция – 352 ККАЛ



ЗАКУПАЕМ ПРОДУКТЫ:

овсяные хлопья 150 г ~ 15 руб.

сезонные ягоды или фрукты..... ~ 40 руб.

сухофрукты 150 г ..... ~ 50 руб.

ИТОГО: 105 РУБ.

! ВАЖНО НЕ ВАРИТЬ, а именно замачивать хлопья. Гликемический индекс сырых овсяных хлопьев ниже, чем вареных.

1/ Залейте овсяные хлопья кипяченой или фильтрованной водой. Через 15 минут они будут готовы.

2/ Вода должна впитаться, если остались излишки, слейте.

МОЖНО ДОБАВИТЬ К ХЛОПЬЯМ:

1 натертое на терке яблоко + нарезанные финики (курагу, чернослив и изюм); 150 г свежих ягод или фруктов + немного меда по вкусу.

Все перемешайте. Полезный завтрак готов!

Йогурт

МОЛОКО, ЗАКВАСКА

Если вы попробуете НАСТОЯЩИЙ ДОМАШНИЙ ЙОГУРТ, то вряд ли захотите после этого есть магазинный. Кроме того, он гораздо полезнее, так как абсолютно натуральный, без крахмала и красителей, а закваска делает его незаменимым продуктом для пищеварения. При всех своих достоинствах он еще и дешевле, чем магазинный. ЙОГУРТ УДОБНО ГОТОВИТЬ С ПОМОЩЬЮ МУЛЬТИВАРКИ ИЛИ ЙОГУРТНИЦЫ.

ЗАКУПАЕМ ПРОДУКТЫ:

пастеризованное молоко 3,2 или 3,9% жирности.... ~ 50 руб.

специальная закваска для йогурта..... ~ 35 руб.

ИТОГО: 85 РУБ.

1 порция – 61 ККАЛ







✓ **ДЛЯ СЛЕДУЮЩЕЙ ПАРТИИ** сохраните одну баночку йогурта и используйте ее как закваску, в этом случае будет достаточно 11–12 часов для приготовления йогурта.

1/ Баночки простерилизуйте, например, в мультиварке или духовке (можно их просто тщательно промыть и обдать кипятком).

2/ Молоко подогрейте до 38 °С (если молоко разливное, лучше вскипятить его, а затем охладить).

3/ Добавьте закваску в теплое молоко согласно инструкции. Хорошо размешайте и разлейте по баночкам. Баночки, не закрывая крышечками, накройте крышкой от йогуртницы и поставьте на 13–14 часов.

✓ **ДАЖЕ НЕДОРОГИЕ МОДЕЛИ ЙОГУРТНИЦЫ** легко справляются с главной функцией – поддерживать стабильную температуру в течение длительного времени.

Клубнично-банановый смузи

КЛУБНИКА, БАНАН

Фруктовые пюре и смузи нынче в моде, их предлагают во многих ресторанах и кафе. И это не случайно, ОНИ ВКУСНЫ И ПОЛЕЗНЫ. Но еще полезнее смузи, приготовленный дома. ДЛЯ ЭТОГО ПОНАДОБИТСЯ ВСЕГО НЕСКОЛЬКО МИНУТ.





ЗАКУПАЕМ ПРОДУКТЫ:

свежая или мороженая клубника 150 г .....~ 40 руб.

банан 1 шт. .....~ 12 руб.

ИТОГО: 52 РУБ.

✓ **КЛУБНИКУ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ** любыми другими ягодами.



1 порция – 61 ККАЛ

1/ Мороженую клубнику разморозьте. Измельчите блендером в пюре. Добавьте банан и снова взбейте блендером.

2/ Замечательный десерт, который понравится и школьнику, и бизнес-леди, готов!

Молочно-ягодный коктейль

КЛУБНИКА, МОЛОКО, ПЛОМБИР

Клубничный коктейль любят все дети. Но коктейль, который вы покупаете в магазине, не содержит клубники. ЯГОДЫ КЛУБНИКИ УКРАШАЮТ упаковку, а в составе коктейля вы скорее всего увидите ароматизатор, идентичный натуральному и никаких следов настоящей клубники. Купите молоко, НАСТОЯЩИЕ ЯГОДЫ И МОРОЖЕНОЕ и приготовьте коктейль, в составе которого вы будете уверены.

ЗАКУПАЕМ ПРОДУКТЫ:

свежая или мороженая клубника 200 г ..... ~ 45 руб.

молоко 2,5 или 3,2% 1,2 стакана .~ 6 руб.

пломбир 2/3 стакана ...~ 8 руб.

ИТОГО: 59 РУБ.

1/ Мороженую клубнику разморозьте, измельчите блендером в пюре. Добавьте мороженое, снова взбейте блендером. Добавьте молоко и снова взбейте.

2/ Подавайте его в стаканах или в бокалах, это не важно. Главное, вы точно знаете, что именно пьет ваш ребенок.



КЛУБНИКУ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ любыми другими ягодами, а к кислым ягодам можно добавить сахар или мед.



1 порция – 352 ККАЛ

15 полезных и вкусных блюд

ЭКСПРЕСС-КУРС ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

«ГОТОВИТЬ МОЖЕТ КАЖДЫЙ» – этот слоган из американского мультфильма «Рататуй» довольно точно отражает идею следующего раздела, который содержит 15 рецептов, простых в приготовлении и вместе с тем потрясающе вкусных и полезных.

Не думайте, что жанр «готовим дома» – это каторжный труд, потерянное время и необходимость иметь соответствующие навыки.

Вам нужны три других компонента:

1/ хороший рецепт, который сведет к минимуму трудозатраты;
2/ качественные продукты;
3/ немного вдохновения.

Ни ресторанные блюда, ни полуфабрикаты не смогут сравниться с едой, что с любовью приготовлена на домашней кухне. Немного уверенности и гастрономической страсти – и никаких унылых борщей, лапши быстрого приготовления или магазинного картофельного пюре.

Только изящные соусы, легкие салаты, пикантные супы, экзотические вторые блюда и изысканные десерты.

Густой дип из моркови, соус песто, пряный дхал – вы еще не пробовали готовить эти блюда? Возможно, вы их вообще не пробовали или даже не слышали о них? Тогда тем более нужно испытать наши рецепты и ваше кулинарное вдохновение.



Каждый рецепт – уникален, прост и гармонично вписан в концепцию пирамиды питания, то есть вы приготовите не просто вкусное, но и полезное блюдо.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ читать этикетку и следовать простым, но важным принципам выбора продуктов, описанным в нашей книге.

Вы можете готовить строго по рецепту – это проще, и результат более предсказуемый. А можете немного поимпровизировать и поэкспериментировать. Все зависит от вашей фантазии и кулинарной решимости.



01

Острый дип *из моркови*

МОРКОВЬ, ЙОГУРТ, РЕПЧАТЫЙ ЛУК

Этот НЕОБЫКНОВЕННО ВКУСНЫЙ ГУСТОЙ СОУС сочетает в себе сладковатый вкус моркови и апельсина с остротой приправы карри. Нежирный йогурт придает ему нежную консистенцию. Смажьте кусочек цельнозернового хлеба или ломтик свежего огурца приготовленным дипом, и ПРЕКРАСНАЯ ПОЛЕЗНАЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЗАКУСКА готова.



ПОДАВАЙТЕ ДИП охлажденным, с ломтиками хлеба.

4 ПОРЦИИ

- **1** головка репчатого лука
- **3** моркови
- тертая цедра и сок **2** апельсинов
- **1** ч. ложка приправы карри
- **2/3** стакана натурального йогурта
- **1–2** ст. ложки лимонного сока
- базилик
- молотый красный перец (по желанию)

1/ Лук мелко нарежьте. Морковь натрите на терке. Лук соедините с морковью, добавьте цедру и сок апельсинов, приправу карри, доведите смесь до кипения, накройте крышкой и варите на слабом огне 10 минут до готовности овощей.

2/ Измельчите смесь блендером в пюре, охладите его.

3/ Влейте йогурт. Базилик мелко нарежьте, смешайте с морковным пюре.

4/ Добавьте лимонный сок и красный молотый перец по вкусу, еще раз перемешайте. Готовый дип поставьте в холодильник.

5/ При подаче оформите тертой морковью.



ПОПРОБУЙТЕ ПРИГОТОВИТЬ ТАКОЙ ДИП, заменив морковь свеклой. В этом случае базилик можно не использовать. Для остроты можно добавить несколько капель соуса табаско.



МОРКОВЬ

Одним из главных достоинств моркови является высокое содержание в ее корнеплодах каротина, который в нашем организме преобразуется в витамин А. Кроме того, морковь содержит витамины С, Е, К, РР, группы В, минералы (железо, калий, фосфор, магний и др.), благодаря чему она полезна при авитаминозах.



РЕПЧАТЫЙ ЛУК

«Лук от семи недуг» – гласит русская поговорка. Кроме витаминов (С, Е, РР, группы В), микро- и макроэлементов (кобальт, бор, марганец, сера и др.) он содержит природные антибиотики – фитонциды. Лук оказывает антисептическое воздействие на организм, улучшает работу пищеварительной системы.



НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ

Особенно полезен для системы пищеварения. Живой йогурт восстанавливает баланс полезных бактерий в кишечнике и помогает избавиться от желудочно-кишечных заболеваний.

02

Салат *с пшеничной крупой*

КРУПА, СЫР, МАСЛО

Салат с крупой, сыром и овощами нечасто встретишь на нашем столе, а между тем ЭТО ПРЕКРАСНЫЙ ПОВОД не только разнообразить свое меню, но и дать своему организму столь НЕОБХОДИМЫЕ ЕМУ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА.

4 ПОРЦИИ

- **150** г сыра фета
- **4** помидора
- **2** пера зеленого лука
- **4** веточки зелени петрушки
- **150** г вареной пшеничной крупы
- **50** г фаршированных перцем оливок
- **4** листа зеленого салата

ДЛЯ СОУСА:

- **3** ст. ложки нерафинированного растительного масла
- **1** ст. ложка неострой горчицы
- тертая цедра и сок **1** лимона
- молотый черный перец
- соль



ПШЕНИЧНАЯ КРУПА

Вареная пшеничная крупа – продукт низкокалорийный – в 100 г содержится всего лишь 300 ккал – и очень полезный, так как содержит не только белки, жиры и углеводы, но и витамины группы В, витамины А, Е, РР, а также ценные микроэлементы, среди которых холин, железо, калий, кальций и многие другие. Пшеничная крупа богата пищевыми волокнами, нормализующими работу желудочно-кишечного тракта.

1/ Сыр нарежьте мелкими кубиками.

2/ Лук и петрушку мелко порубите.

3/ Помидоры нарежьте дольками.

4/ Для соуса к маслу добавьте горчицу, цедру и сок лимона, соль и перец, взбейте смесь венчиком в однородную массу.

5/ Помидоры, сыр, оливки, лук и зелень смешайте, посыпьте вареной пшеничной крупой, полейте соусом и перемешайте.

6/ Выложите салат на листья зеленого салата и подавайте.

✓ **АНАЛОГИЧНЫЙ САЛАТ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ,** заменив пшеничную крупу перловой или коричневым рисом.





СЫР ФЕТА

Традиционный греческий сыр из овечьего или козьего молока. Основной компонент сыра – питательный белок, который принимает активное участие в построении новых клеток. Кроме того, 100 г феты в день достаточно, чтобы обеспечить нашему организму суточную норму кальция.



НЕРАФИНИРОВАННОЕ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Содержит полиненасыщенные жирные кислоты, защищающие наши клетки от негативных воздействий и разрушения. Особенно оно богато витамином Е – антиоксидантом, продлевающим молодость и предотвращающим рак, заболевания сердца и глаз.

03

Салат *с печенью трески*

ПЕЧЕНЬ ТРЕСКИ, ЯЙЦА, ЛИМОН

Печень трески – ПОЛЕЗНЫЙ И ОЧЕНЬ ВКУСНЫЙ ПРОДУКТ, из которого легко и быстро приготовить салат по нашему рецепту. Его можно подать на завтрак или ужин в качестве главного блюда или на обед, как закуску, чтобы ПОЛУЧИТЬ БОЛЬШУЮ ПОРЦИЮ ВИТАМИНОВ и других необходимых питательных веществ.



ЯЙЦА

Богаты аминокислотами, ненасыщенными жирными кислотами, витаминами группы В, ферментами. Вопреки расхожему мнению яйца не повышают уровень холестерина в крови. Здоровому взрослому человеку рекомендуется ежедневно съедать по 1–2 яйца.



ЛИМОН

В плодах лимона много органических кислот, пектиновых веществ, фитонцидов, витаминов С, РР, группы В. Пара ломтиков этого кислого фрукта или чайная ложка лимонного сока в день поможет слаженной работе системы иммунитета, зарядит энергией и бодростью.



ПЕЧЕНЬ ТРЕСКИ

Отличный источник белков, ценных полиненасыщенных жирных кислот, а также витаминов A, D, E. Этот продукт полезен для нашей нервной системы, он также помогает предупреждать заболевания суставов и сердечно-сосудистой системы.

4 ПОРЦИИ

- **200** г консервированной печени трески
- **100** г вареного длиннозерного риса
- **3** ст. ложки консервированного зеленого горошка
- **4** вареных яйца
- **1** головка репчатого красного лука
- **2** ст. ложки рубленого зеленого лука
- сок **1/3** лимона

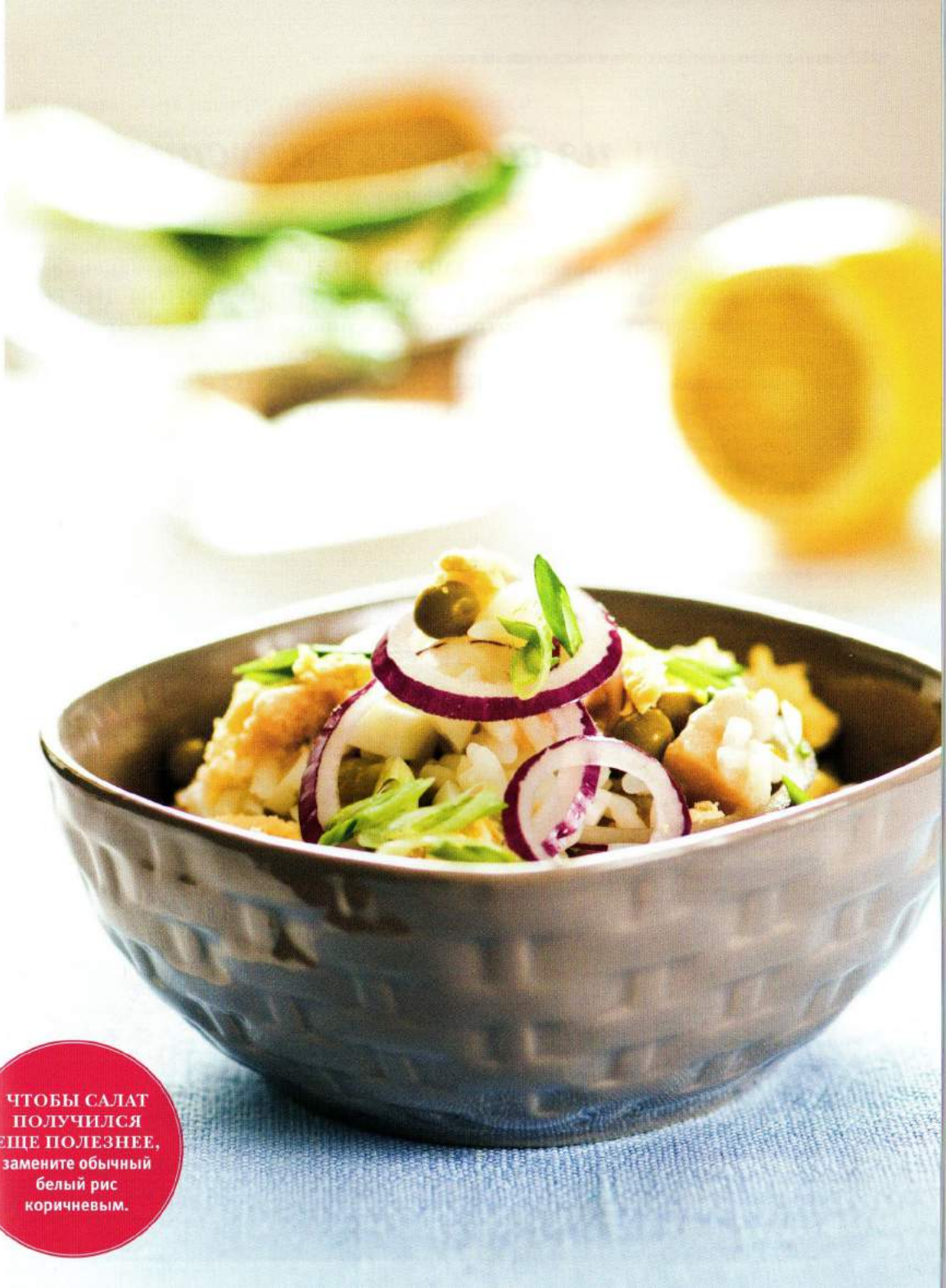
1/ Печень трески отделите от заливки и разомните.

2/ Репчатый лук очень мелко порубите.

3/ Яичные желтки отделите от белков и натрите на крупной терке. Белки натрите на мелкой терке.

4/ Перемешайте печень с белками, зеленым горошком, рисом и репчатым луком. Сбрызните соком лимона.

5/ При подаче полейте салат заливкой от печени трески, посыпьте тертыми яичными желтками и зеленым луком.



ЧТОБЫ САЛАТ ПОЛУЧИЛСЯ ЕЩЕ ПОЛЕЗНЕЕ, замените обычный белый рис коричневым.

04

Суп *из свежей капусты*

КАПУСТА, СЕЛЬДЕРЕЙ, ЯБЛОКО

Этот очищающий овощной суп ОЧЕНЬ ПОЛЕЗЕН для пищеварения. За основу мы взяли рецепт капустного супа ИЗ ПОПУЛЯРНОЙ ДИЕТЫ, основанной на регулярном употреблении в пищу этого самого капустного супа, но добавили к нему морковь, лук, сельдерей и яблоко. Можно использовать ЛЮБУЮ КАПУСТУ ПО СЕЗОНУ – белокочанную, брюссельскую, брокколи и т. д.

4 ПОРЦИИ

- **2** моркови
- **1** крупная головка репчатого лука
- **2** стебля сельдерея
- **675** г белокочанной капусты
- **3** ст. ложки оливкового масла
- **1,2** л овощного бульона
- **1** кислое яблоко
- **2** лавровых листа
- **1** ч. ложка рубленой зелени петрушки
- **2** ч. ложки лимонного сока
- молотый черный перец
- зелень



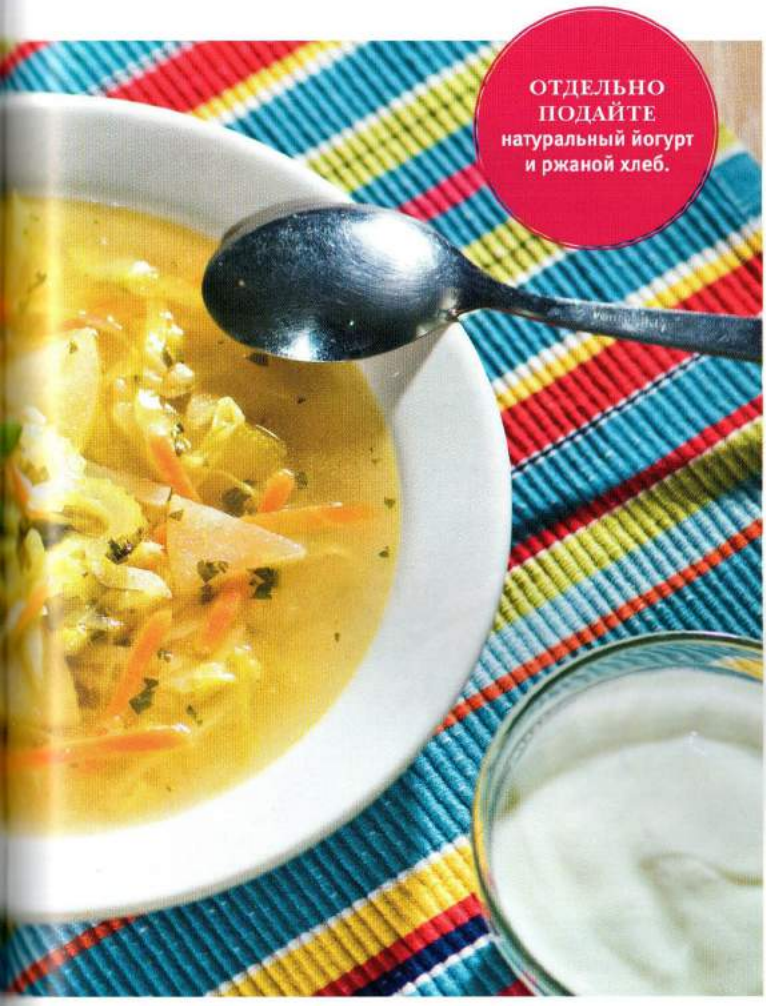
ЧТОБЫ ПРИДАТЬ СУПУ КРАСНЫЙ ЦВЕТ и усилить его очищающие свойства, замените морковь свеклой, а вместо белокочанной капусты возьмите краснокочанную.

1/ Морковь, и лук нашинкуйте соломкой, сельдерей нарежьте. Овощи соедините, обжаривайте на масле 10 минут.

2/ Капусту нашинкуйте, добавьте к овощам. Влейте бульон, положите нарезанное ломтиками яблоко, лавровый лист и петрушку, варите суп на слабом огне 40 минут под крышкой.

3/ Выньте лавровый лист, добавьте лимонный сок, поперчите и перемешайте.

4/ Подавайте суп горячим, оформив зеленью.





КАПУСТА

Содержит много полезной клетчатки, выводит токсины из желудка и верхних отделов кишечника, очищает печень, снижает риск развития ряда онкологических заболеваний, а также славится своими антибактериальными свойствами. Капуста богата фолиевой кислотой, витаминами С и Е, калием, железом, бета-каротином и тиамином.



СЕЛЬДЕРЕЙ

Препятствует старению и способствует похудению, регулирует артериальное давление и укрепляет иммунитет, улучшает работу желудочно-кишечного тракта и усиливает потенцию. В состав сельдерея входят витамины А, С, группы В, микро- и макроэлементы.



ЯБЛОКИ

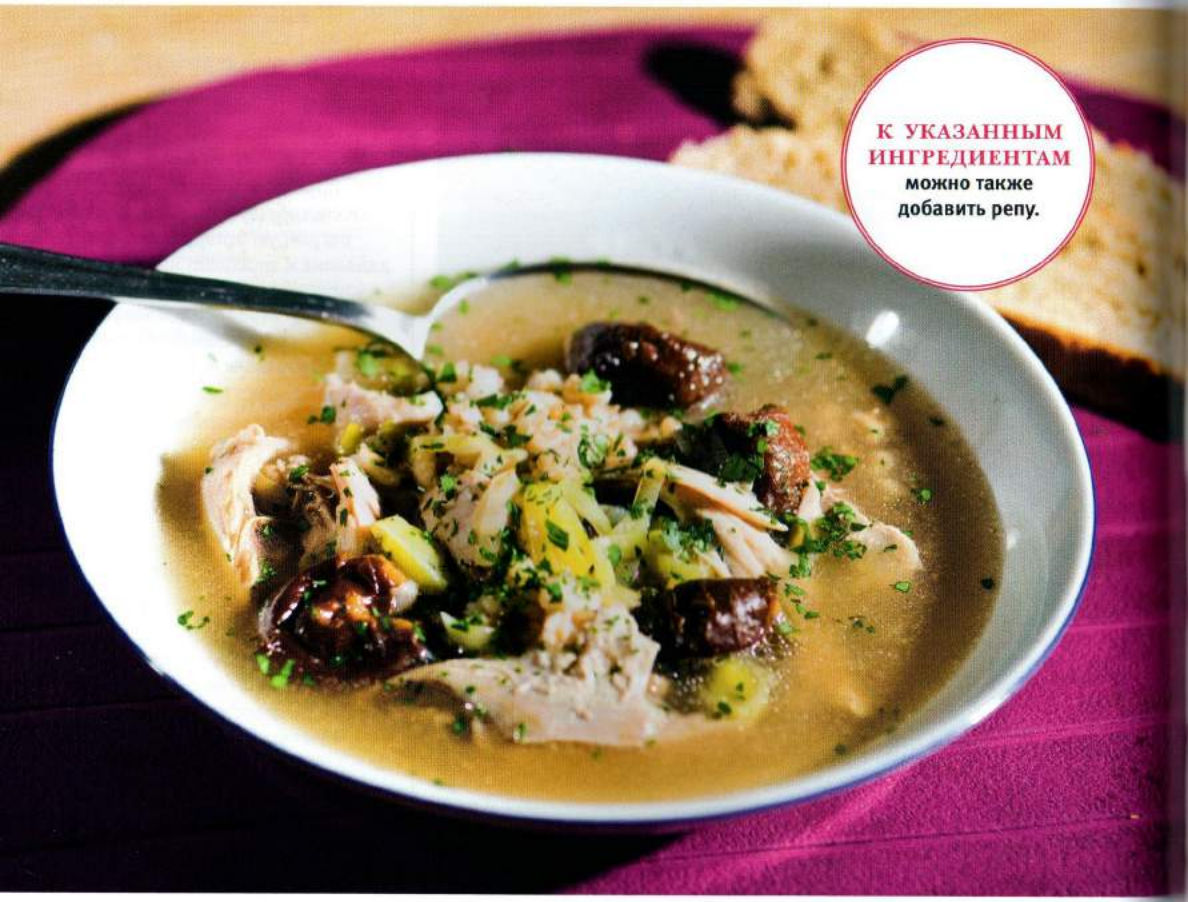
Эти ароматные плоды содержат сахара, пектины, органические кислоты, витамины С, Е, Р, группы В. Они помогают бороться с ожирением, выводить из организма шлаки и токсины, благотворно влияют на работу пищеварительной системы предупреждают развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

05

Куриный суп *с луком и черносливом*

КРУПА, ЛУК-ПОРЕЙ, ЧЕРНОСЛИВ

ВКУСНЫЙ И СЫТНЫЙ, этот суп вполне может заменить собой основное блюдо. Сочетание курицы, перловой крупы, пикантного лука-порея и сладковатого чернослива не только придает супу НЕОБЫКНОВЕННЫЙ ВКУС, но и несет много пользы здоровью: чернослив – источник полезной клетчатки, а перловая крупа – углеводов, благодаря которым вы долго НЕ БУДЕТЕ ИСПЫТЫВАТЬ ЧУВСТВО ГОЛОДА.



К УКАЗАННЫМ ИНГРЕДИЕНТАМ можно также добавить репу.

6 ПОРЦИЙ

- **1** курица (**1,5** кг)
- **900** г лука-порея
- **1** лавровый лист
- веточки петрушки и тимьяна
- **1** крупная морковь
- **2,4** л куриного или говяжьего бульона
- **1/2** стакана перловой крупы
- **400** г чернослива без косточек
- молотый черный перец

1/ У курицы отделите филе и отложите его в сторону. Курицу положите в большую кастрюлю. Половину лука нарежьте ломтиками шириной 5 см, добавьте к курице.

2/ Лавровый лист, петрушку и тимьян перевяжите ниткой, составляя букет гарни, и вместе с мелко нарезанной морковью добавьте к курице. Влейте бульон, доведите его до кипения, затем уменьшите огонь до слабого и варите курицу под крышкой 1 час, снимая пену.

3/ Добавьте филе, варите еще 30 минут. Бульон немного охладите, выньте филе и остальную часть курицы, жидкость процедите. Снимите мякоть с костей, отложите в сторону вместе с филе. Кожу, кости, вареные овощи и пряности выбросьте. Снимите с бульона жир.

4/ Пока варится бульон, перловую крупу промойте в сите под проточной холодной водой, затем варите 10 минут. Слейте воду, крупу еще раз тщательно промойте и подсушите.

5/ Подготовленную перловую крупу положите в бульон, доведите его до кипения на среднем огне, затем огонь уменьшите и варите 15–20 минут.

6/ Поперчите суп по вкусу, добавьте чернослив и оставшийся лук-порей, нарезанный кольцами. Доведите суп до кипения, затем варите на слабом огне 10 минут.

7/ Филе и мякоть нарежьте кусочками или разделите на волокна, добавьте в суп.

8/ Налейте суп в тарелки и посыпьте петрушкой.



ПЕРЛОВАЯ КРУПА

Это очищенные от наружной оболочки зерна ячменя. Она богата аминокислотами, в том числе лизином, который очень полезен для системы иммунитета. В перловке много фосфора, селена, железа, кальция, витаминов группы В, а также витаминов А, D, Е, РР.



ЧЕРНОСЛИВ

В черносливе содержатся калий, магний, фосфор, кальций, органические кислоты, каротин, витамины С, Е и группы В. Ягоды чернослива спасают от запоров, гипертонии, авитаминоза и укрепляют иммунитет.



ЛУК-ПОРЕЙ

Обладает более нежными, чем у репчатого лука, вкусом и ароматом, содержит калий, кальций, железо, фосфор, серу, витамин С (причем при хранении его содержание в белой части повышается в 1,5 раза), витамины группы В, каротин. Лук-порей очищает кровь, полезен при борьбе с ожирением, мочекаменной болезнью.

06

Холодный суп-пюре *из авокадо с кумином*

АВОКАДО, ЧЕСНОК, КУМИН

Этот суп – НАСТОЯЩЕЕ ЛАКОМСТВО, поскольку в нем мягкий и нежный вкус авокадо сочетается с ЯРКО ВЫРАЖЕННЫМ ВКУСОМ лука, чеснока, лимона и кумина.

4 ПОРЦИИ

- **3** спелых авокадо
- **1** пучок зеленого лука (белая часть)
- **2** зубчика чеснока
- сок **1** лимона
- **1/4** ч. ложки молотых семян кумина
- **1/4** ч. ложки паприки
- **450** мл овощного бульона
- **300** мл ледяной воды
- молотый черный перец
- зелень петрушки



АВОКАДО

Содержит полезные мононенасыщенные жиры, способствующие снижению уровня холестерина в крови. К тому же авокадо является богатым источником витамина Е, который необходим для здоровья кожи и волос.



1/ Мякоть одного авокадо соедините с мелко нарезанными луком и чесноком, добавьте лимонный сок и с помощью блендера приготовьте пюре однородной консистенции. Добавьте второй авокадо, измельчите, затем – третий, положите пряности и вновь измельчите в пюре.

2/ Постепенно влейте овощной бульон. Перелейте суп в металлическую чашку и охлаждайте его 2–3 часа.

3/ При подаче добавьте ледяную воду, перемешайте поперчите суп по вкусу. Украсьте петрушкой и сразу же подавайте.





КУМИН (ЗИРА)

Пряность, известная с древности. Семена кумина богаты эфирными маслами, кальцием, фосфором, магнием, железом, цинком. Они способствуют очищению органов дыхания и пищеварения, стимулируют работу нервной системы, препятствуют тромбообразованию, улучшают лактацию.



ЧЕСНОК

В чесноке много витаминов, особенно витамина С, и минеральных солей, но главная его заслуга – в рекордном содержании фитонцидов, среди которых мощный антиоксидант аллицин, обладающий бактерицидным и фунгицидным (антигрибковым) действием.

07

Перец *по-провансальски*

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ЦУККИНИ, ПОМИДОРЫ

Из половинок сладкого перца получаются ОТЛИЧНЫЕ «ФОРМОЧКИ», куда можно положить самую разнообразную начинку. Приготовьте овощную – из лука, цуккини, грибов и помидоров, приправленных базиликом. В этом блюде МАССА ВИТАМИНОВ, а ценный белок вы получите, добавив кедровые орехи. Такую овощную начинку можно использовать для фарширования и других овощей, например, цуккини или баклажанов.

4 ПОРЦИИ

- **1** головка красного репчатого лука
- **1** цуккини
- **100** г грибов
- **1** зубчик чеснока
- **1** ст. ложка растительного масла
- **400** г спелых помидоров
- **1** ст. ложка томатной пасты
- **40** г кедровых орехов
- **2** ст. ложки рубленого базилика, плюс несколько листочков для оформления
- **2** красных и **2** желтых сладких перца
- молотый черный перец

ЗА 5–10 МИНУТ ДО ОКОНЧАНИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ можно посыпать перец тертым твердым сыром. Вместо свежих помидоров можно использовать консервированные в собственном соку.



СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

В сладком перце содержится много полезных веществ, причем их количество в плодах разного цвета неодинаково. Так, в красном перце больше всего антиоксиданта ликопина (он противостоит развитию рака), а также каротина и витамина С. В желтом перце много калия, необходимого для сердца, и фосфора, который обеспечивает рост костей, а в зеленом перце есть вещества, нормализующие жировой обмен.

1/ Прогрейте духовку до 180 °С. Лук нарежьте полукольцами, цуккини – кубиками, грибы – ломтиками, чеснок измельчите. Обжарьте на масле лук, добавьте цуккини, грибы и чеснок, жарьте, помешивая, на слабом огне 3 минуты.

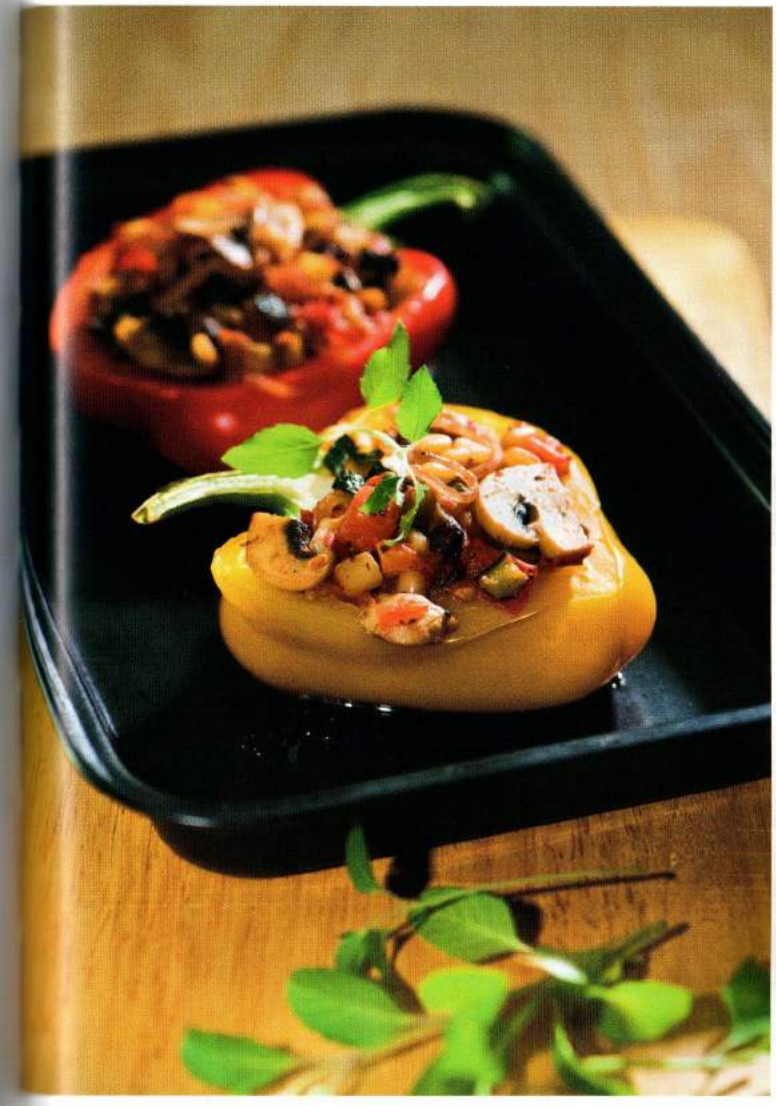
2/ Добавьте нарезанные помидоры, томатную пасту, перемешайте, доведите до кипения. Огонь уменьшите до слабого, тушите овощи и грибы в собственном соку 10–15 минут, постоянно помешивая.

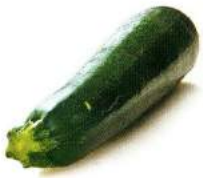
3/ Снимите с огня, добавьте орехи, рубленый базилик, поперчите и перемешайте.

4/ Перец разрежьте вдоль пополам, удалите семена. Бланшируйте половинки в кипящей воде 3 минуты, выньте шумовкой.

5/ Перец уложите в форму для запекания, нафаршируйте каждую половинку овощной смесью. Накройте форму фольгой, запекайте 20 минут.

6/ Снимите фольгу, запекайте еще 5–10 минут. Оформите базиликом и сразу подавайте.





ЦУККИНИ

Это разновидность кабачков цилиндрической формы, с кожицей от светло- до темно-зеленого цвета. Плоды цуккини употребляют в пищу, когда они еще не достигли полной зрелости и имеют нежную кожицу и мякоть. Эти овощи богаты витамином С и калием, низкокалорийны, широко используются в диетическом питании.



ПОМИДОРЫ

Богаты витаминами А, С, группы В, минералами (калий, железо, фосфор), благодаря чему являются отличным средством профилактики авитаминозов, регулируют обмен веществ, нормализуют артериальное давление. Содержание ликопина делает помидоры средством профилактики онкологических заболеваний. Интересно, что после тепловой обработки количество ликопина возрастает, причем усваивается это вещество лучше всего в присутствии жиров.

08

Рис с помидорами и шпинатом *по-индийски*

РИС, ШПИНАТ, КЕШЬЮ

ЭТО ВКУСНОЕ БЛЮДО ИЗ РИСА МОЖНО ПОДАВАТЬ КАК САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ, А МОЖНО КАК ГАРНИР. За его основу возьмите коричневый рис, придайте аромат с помощью лука, чеснока и пряностей, а цвет – с помощью помидоров и моркови. В конце приготовления добавьте шпинат и подайте, посыпав обжаренными орехами кешью.





КОРИЧНЕВЫЙ РИС

Является источником большинства витаминов группы В, которые незаменимы для переработки поступающей в организм пищи в энергию. В нем также содержится целый набор минералов и клетчатка, которая способствует быстрому выведению шлаков из организма и предотвращает развитие рака кишечника. Крахмал, содержащийся в неочищенном рисе, усваивается организмом очень медленно, благодаря чему нормализуется уровень сахара в крови. Кроме того, коричневый рис благотворно влияет на нервную систему и предотвращает развитие мочекаменной болезни.

4 ПОРЦИИ

- **1** головка репчатого лука
- **2** зубчика чеснока
- **2** ст. ложки растительного масла
- **3** помидора
- **250** г коричневого риса
- **1** ч. ложка молотого кориандра
- **1** ч. ложка молотых семян кумина
- **2** моркови
- **900** мл овощного бульона
- **270** г шпината
- **50** г обжаренного кешью
- молотый черный перец

1/ Лук и чеснок нарежьте, обжаривайте на слабом огне 4–5 минут. Добавьте очищенные от семян и мелко нарезанные помидоры, жарьте их 3–4 минуты, помешивая, чтобы смесь слегка загустела.

2/ Добавьте рис, прогревайте его на слабом огне 1–2 минуты, помешивая, чтобы он смешался с томатно-луковой массой.

3/ Добавьте кориандр и кумин, перемешайте, всыпьте тертую морковь, поперчите. Влейте бульон и тщательно перемешайте.

4/ Доведите бульон до кипения, затем варите рис на слабом огне под крышкой 20–25 минут.

5/ Накройте рис шпинатом, варите 2–3 минуты под крышкой, соедините шпинат с рисом. Выложите рис с овощами на блюдо, посыпьте кешью и подавайте.



ШПИНАТ

Нежные листья шпината богаты железом в легкоусвояемой форме, что делает их просто незаменимыми в качестве средства профилактики анемии. В них много клетчатки, которая чистит кишечник, а также калия, кальция, витаминов С, Е, группы В. Благодаря низкой калорийности шпинат рекомендуется включать в меню людей, страдающих избыточным весом.



КЕШЬЮ

Отличный источник белков, ненасыщенных жирных кислот, углеводов. Эти орехи богаты витаминами А и группы В, железом, в них есть кальций, фосфор и цинк. При регулярном употреблении кешью укрепляют иммунитет, снижают уровень холестерина в крови, нормализуют работу сердечно-сосудистой системы. Как и все орехи, кешью очень калорийны, поэтому не следует злоупотреблять ими: достаточно десяти штук в день.

09

Скумбрия гриль *с пряным дхалом*

СКУМБРИЯ, ЧЕЧЕВИЦА, КУРКУМА

Скумбрия – одна из разновидностей жирной рыбы, а потому ее достаточно просто поджарить на гриле, и получится ПРЕВОСХОДНОЕ БЛЮДО. Чтобы сделать обед более питательным и полезным, подайте к рыбе ДХАЛ – ПРЯНОЕ И АРОМАТНОЕ ИНДИЙСКОЕ БЛЮДО ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ. В качестве дополнения отлично подойдет салат из помидоров с луком.

4 ПОРЦИИ

- **250** г красной чечевицы
- **1** л воды
- **2** ст. ложки растительного масла
- по **1 1/2** ч. ложки семян горчицы, кумина, укропа или кардамона
- **1** ч. ложка молотой куркумы
- **1/4** ч. ложки молотого красного перца
- **2** ст. ложки рубленой кинзы, плюс еще немного для оформления
- **4** скумбрии
- молотый черный перец
- **1** красный перец чили

ВМЕСТО ЧЕЧЕВИЦЫ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГОРОХ ИЛИ ФАСОЛЬ, которые перед приготовлением необходимо замочить на 12 часов, сменив за это время воду 2–3 раза.



СКУМБРИЯ (МАКРЕЛЬ)

Ценная промысловая рыба. Она богата белками, которые усваиваются втрое легче, чем белки говядины, и полиненасыщенными жирными кислотами, которые способны нейтрализовать свободные радикалы и предупреждать развитие онкологических заболеваний. В скумбрии больше, чем в других видах рыб, фосфора, необходимого для здоровья костей и нервной системы. Хотя эта рыба довольно жирная, калорийность ее не слишком высока – около 200 ккал на 100 г продукта.

1/ Чечевицу залейте водой, доведите ее до кипения. Уменьшите огонь до слабого, варите, помешивая, под крышкой 30–40 минут, чтобы бобы разварились.

2/ Масло нагрейте в широкой сковороде или воке (глубокая сковорода полусферической формы для приготовления пищи на открытом огне). Положите семена горчицы, обжаривайте их под крышкой, пока они не начнут лопаться. Затем снимите крышку, всыпьте остальные семена, добавьте куркуму, красный перец и жарьте еще несколько секунд.

3/ Добавьте вареную чечевицу и тщательно перемешайте. Тушите на слабом огне 10 минут, добавьте кинзу, перемешайте.



ОФОРМИТЕ БЛЮДО нарезанным колечками чили и кинзой.

4/ Рыбу почистите, выпотрошите. Сделайте на тушке шесть диагональных надрезов с каждой стороны рыбы и отрежьте голову. Тушку поперчите и жарьте на гриле по 5–7 минут с каждой стороны. Подавайте с дхалом.



ЧЕЧЕВИЦА

Высокое содержание белков делает чечевицу незаменимой в питании вегетарианцев, а большое количество сложных углеводов надолго заряжает энергией. В красной чечевице много железа, поэтому она полезна при анемии, а благодаря содержанию фитоэстрогенов этот продукт рекомендуют употреблять для профилактики остеопороза и раковых заболеваний.



КУРКУМА

Пряность ярко-желтого цвета с мягкими вкусом и ароматом –приходится родственницей имбирю. Ее используют как отдельно, так и в смесях карри, для окрашивания различных продуктов и блюд. Куркума является природным антисептиком, выводит токсины и улучшает обмен веществ.

10

Рагу из свинины *с овощами*

СВИНИНА, ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК, МУСКАТНЫЙ ОРЕХ

Мясное рагу – ВКУСНОЕ И ПИТАТЕЛЬНОЕ БЛЮДО. Если для его приготовления взять нежирное мясо, то на тарелке окажется НАСТОЯЩИЙ ДИЕТИЧЕСКИЙ ДЕЛИКАТЕС, калорийность которого не превышает 370 ккал. При этом вы получаете весь необходимый организму набор питательных веществ – белок, витамины, пищевые волокна.

2 ПОРЦИИ

- **300** г мякоти нежирной свинины (корейка)
- **2** моркови
- **50** г зеленого лука
- **200** г замороженного зеленого горошка
- **2** ст. ложки растительного масла
- **2** ч. ложки лимонного сока
- тертый мускатный орех
- молотый черный перец
- соль

ВМЕСТО КОРЕЙКИ можно взять куриное филе, рыбу с плотной мякотью или сделать блюдо вегетарианским – заменить мясо картофелем, который нужно предварительно нарезать кубиками и обжарить.



СВИНИНА

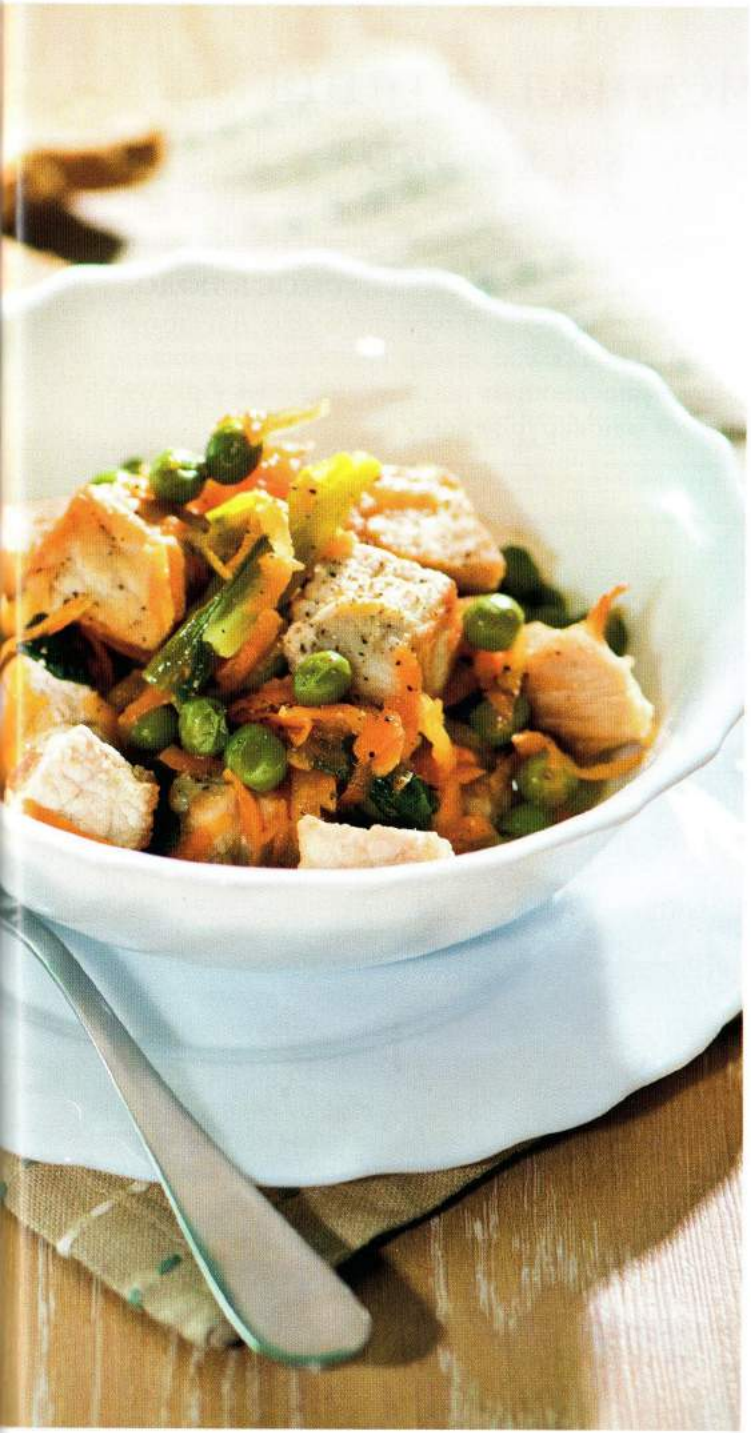
Отличный источник легкоусвояемого белка, который является строительным материалом для клеток нашего организма, а также витаминов группы В, необходимых для нормальной работы центральной нервной системы. В ней много железа, цинка, селена, которые благотворно влияют на работу сердечно-сосудистой системы.

1/ Свинину нарежьте небольшими кубиками. Лук нарежьте кусочками. Морковь натрите на крупной терке или нарежьте мелкими кубиками.

2/ Овощи смешайте с зеленым горошком, залейте небольшим количеством кипящей воды и варите 5 минут.

3/ Свинину обжарьте на масле до образования золотистой корочки, слейте выделившийся сочок, добавьте припущенные овощи вместе с отваром и тушите мясо с овощами до готовности.

4/ В конце приготовления рагу посолите, поперчите, приправьте лимонным соком и мускатным орехом.





ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК

В зеленом горошке содержится значительное количество белков и углеводов, а также витамины А, С и группы В, калий, фосфор, кальций, магний, железо, цинк. Бета-каротин, которого в свежем горохе больше, чем других витаминов, является мощным антиоксидантом и иммуностимулятором.



МУСКАТНЫЙ ОРЕХ

Ценится не только за свой приятный аромат, которым обязан входящим в его состав эфирным маслам. Эта пряность содержит витамины С, РР, группы В, каротин, макро- и микроэлементы, органические кислоты и многие другие полезные вещества, укрепляет иммунитет, возбуждает аппетит, тонизирует. Однако избыток мускатного ореха опасен: он приводит к перевозбуждению нервной системы и тяжелому опьянению.

11

Запеченная курица *с соусом песто*

КУРИНОЕ ФИЛЕ, КЕДРОВЫЕ ОРЕХИ, БАЗИЛИК

Запеченная курица с домашним соусом песто – ВКУСНОЕ БЛЮДО, которое готовится за считанные минуты. Чтобы получить максимум пользы, ГОТОВЬТЕ ЕГО ЛЕТОМ, когда много свежего базилика. На гарнир к курице подайте припущенную молодую морковь с рисом, лапшой или картофелем.





КУРИНОЕ ФИЛЕ

Отличный диетический продукт. Оно отличается высоким содержанием белков и довольно небольшим количеством жира, благодаря чему холестерина в нем меньше, чем в других видах мяса. В курином филе много витамина B_6, который предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, в филе содержатся фосфор, железо, калий.

4 ПОРЦИИ

- **4** куриных филе без кожи
- **1** ст. ложка оливкового масла
- базилик
- соль

ДЛЯ СОУСА ПЕСТО:

- **1/2** стакана кедровых орехов
- **6** ст. ложек оливкового масла
- **50** г тертого твердого сыра (по желанию)
- **50** г базилика
- **15** г зелени петрушки
- **2** зубчика чеснока
- молотый черный перец

1/ Прогрейте духовку до 200 °С. Филе посолите, смажьте маслом, уложите в форму для запекания, смазанную маслом, и поставьте в духовку на 20–25 минут. Запекайте филе, пока они не станут мягкими, а при проколе из них не будет выделяться прозрачный сочок. Сохраняйте филе теплыми.

2/ Для соуса песто орехи соедините с оливковым маслом, сыром (если он используется), базиликом, петрушкой, нарезанным чесноком и перцем. Смесь измельчите блендером в однородную массу.

3/ Сочок от филе перелейте на сковороду, добавьте песто и прогревайте его, постоянно помешивая, на слабом огне несколько минут, пока соус не прогреется.

4/ Курицу полейте готовым соусом, оформите листьями базилика и сразу же подавайте.



КЕДРОВЫЕ ОРЕХИ

Семена сибирской сосны, которые мы называем кедровыми орехами, очень питательны, в их состав входит около 70% жиров, большую часть которых составляют поли- и мононенасыщенные жирные кислоты, и приблизительно 14% белков, в том числе незаменимые аминокислоты лизин, триптофан и метионин. Кроме того, кедровые орехи гораздо богаче других орехов витаминами и минеральными веществами.



БАЗИЛИК (РАЙХОН, РЕЙГАН)

Пряное растение с зелеными или фиолетовыми листьями и приятным ароматом, который может быть разным, в зависимости от сорта. Базилик тонизирует, укрепляет иммунитет, обладает бактерицидным и спазмолитическим действиями.

12

Апельсиновая гранита *с клубникой*

АПЕЛЬСИНЫ, КЛУБНИКА

Гранита – это ОСВЕЖАЮЩАЯ АЛЬТЕРНАТИВА МОРОЖЕНОМУ, и она будет идеальным десертом в конце обеда. Основой для граниты СЛУЖИТ ФРУКТОВЫЙ СОК, а не сливки или молоко, как в обычном мороженом. Апельсиновый сок и клубника в полной мере обеспечат ваш организм витамином С.

4 ПОРЦИИ

6 крупных сочных апельсинов

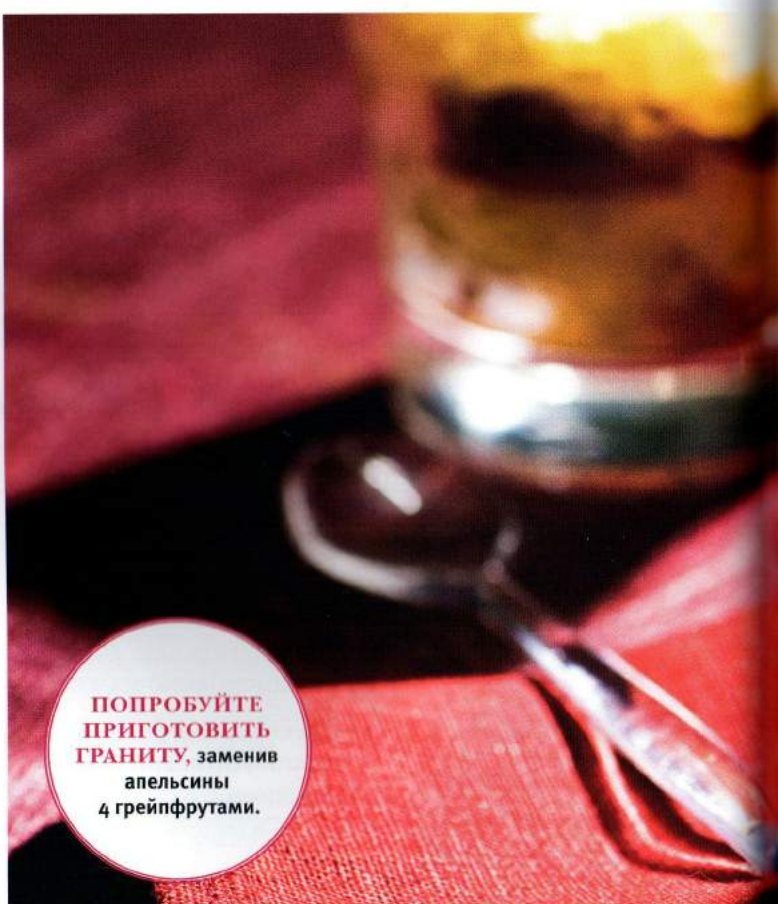
350 г спелой клубники

тонкие полоски апельсиновой цедры



АПЕЛЬСИНЫ

Особенно богаты витамином С: чтобы восполнить суточную потребность в нем, достаточно съесть 150 г этих фруктов. В них присутствуют также витамины А, Е, группы В, минералы (калий, кальций, фосфор, магний, железо, медь, цинк), что делает эти плоды отличным средством борьбы с авитаминозами. Благодаря высокому содержанию пектинов апельсины улучшают процесс пищеварения.



ПОПРОБУЙТЕ ПРИГОТОВИТЬ ГРАНИТУ, заменив апельсины 4 грейпфрутами.

1/ Из мякоти апельсинов отожмите сок и перелейте его в посуду, выдерживающую низкие температуры.

2/ Поставьте сок в морозильную камеру. Через 30 минут выньте и взбейте сок вместе с образовавшимися кристаллами льда. Повторяйте эту операцию каждые 30 минут в течение 4 часов. В результате ледяные кристаллы будут мелкими и сок не превратится в кусок льда.

3/ Ягоды клубники разрежьте пополам. В стаканы, чередуя, уложите ягоды и граниту, оформите апельсиновой цедрой и сразу подавайте.

✓ **ЕСЛИ ВАМ ЗАХОЧЕТСЯ СДЕЛАТЬ ГРАНИТУ** чуть более кислой, добавьте к апельсиновому соку немного лимонного.



КЛУБНИКА

Витамина С в клубнике почти так же много, как и в апельсинах. В 100 г ягод содержится 42,3 мг при суточной потребности взрослого человека от 30 до 80 мг. Употребление свежей клубники улучшает работу системы иммунитета и способствует укреплению стенок кровеносных сосудов, регулирует обмен веществ, помогает при малокровии. В народной медицине клубника используется как мягкое жаропонижающее средство.



13

Малиновый крем *с овсяными хлопьями*

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ, МАЛИНА, МЕД

Овсяные хлопья делают этот десерт НЕОБЫЧАЙНО ПОЛЕЗНЫМ. Перед приготовлением их надо замочить, чтобы содержащийся в них крахмал образовал соединения из натуральных сахаров, которые легко усваиваются. Йогурт является БОГАТЫМ ИСТОЧНИКОМ КАЛЬЦИЯ, который необходим вашему организму.





МАЛИНА

Своим общеизвестным потогонным и жаропонижающим действием малина обязана присутствию в ее ягодах салициловой кислоты. Сладкие ароматные плоды малины содержат и другие органические кислоты (в том числе яблочную и лимонную), а также витамины С, РР, группы В, сахара, клетчатку, пектины, микро- и макроэлементы. Малина помогает при гипертонии и болезнях почек, улучшает аппетит, является природным антидепрессантом.

1 ПОРЦИЯ

- **1 1/2** ст. ложки овсяных хлопьев
- **150** г малины
- **1–2** ч. ложки прозрачного меда
- **3** ст. ложки натурального йогурта

1/ Хлопья насыпьте в большую чашку и залейте их приблизительно 120 мл (1/2 стакана) горячей воды. Дайте постоять 10 минут, чтобы вода полностью впиталась в хлопья.

2/ Хлопья соедините с малиной, оставив 2–3 ягоды для оформления, добавьте мед и 2 ст. ложки йогурта. Взбивайте смесь блендером или миксером до получения однородной консистенции.

3/ Полученную смесь перелейте в стакан и тонкой струйкой влейте оставшийся йогурт. Оформите оставшейся малиной. Перед подачей выдержите крем в холодильнике, чтобы он загустел. Если же он станет слишком густым, влейте немного сока или минеральной воды.

В ЭТОМ ДЕСЕРТЕ МАЛИНУ можно заменить другими сладкими ягодами или их смесью, а также мягкими фруктами, например, персиками или абрикосами.



ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ

В последние годы овсяные хлопья находились под пристальным вниманием ученых. Многочисленные исследования показали, что содержание растворимой клетчатки в них значительно снижает уровень холестерина в крови.



МЕД

Основу любой разновидности меда составляют простые углеводы: фруктоза, глюкоза, сахароза и др. Кроме них в состав продукта входит еще около 300 различных веществ, среди которых витамины, минералы, ферменты, органические и неорганические кислоты. Мед обладает общеукрепляющим действием, улучшает пищеварение, повышает уровень гемоглобина в крови, помогает при нервном истощении.

14

Банново-манговый смузи

БАНАНЫ, МАНГО, КУНЖУТ

Этот простой в приготовлении «энергетический напиток» – ОТЛИЧНОЕ НАЧАЛО ДНЯ. Бананы выполняют РОЛЬ ИДЕАЛЬНОГО ТОПЛИВА для организма, поскольку углеводы, содержащиеся в них усваиваются медленно, а потому вы не будете испытывать чувство голода все утро. Богатый витамином С апельсиновый сок и душистое, сладкое манго придадут смузи НЕПОВТОРИМЫЙ ВКУС.

2 ПОРЦИИ

1 манго

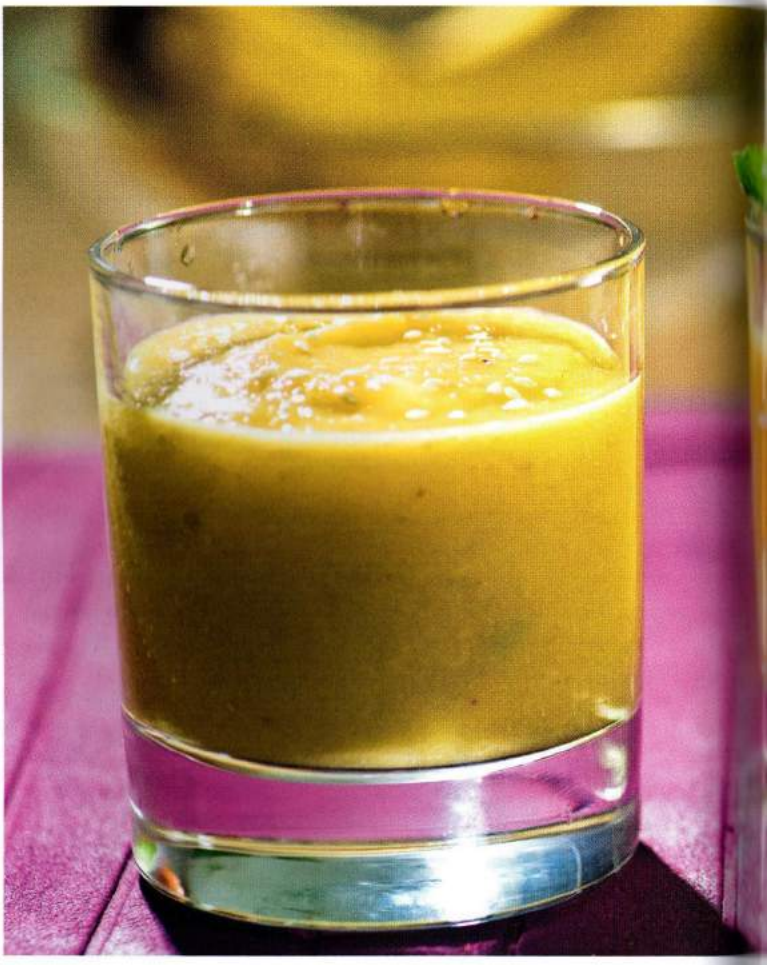
1 крупный банан

1 крупный апельсин

1 ст. ложка семян кунжута

1/ Манго очистите от кожицы, затем удалите косточку. Бананы очистите, нарежьте небольшими кусочками, соедините с манго.

2/ Из апельсина отожмите сок, добавьте его к фруктовой смеси, всыпьте кунжут. Взбивайте, пока смесь не приобретет консистенцию нежного крема, затем сразу разлейте по стаканам и подавайте.

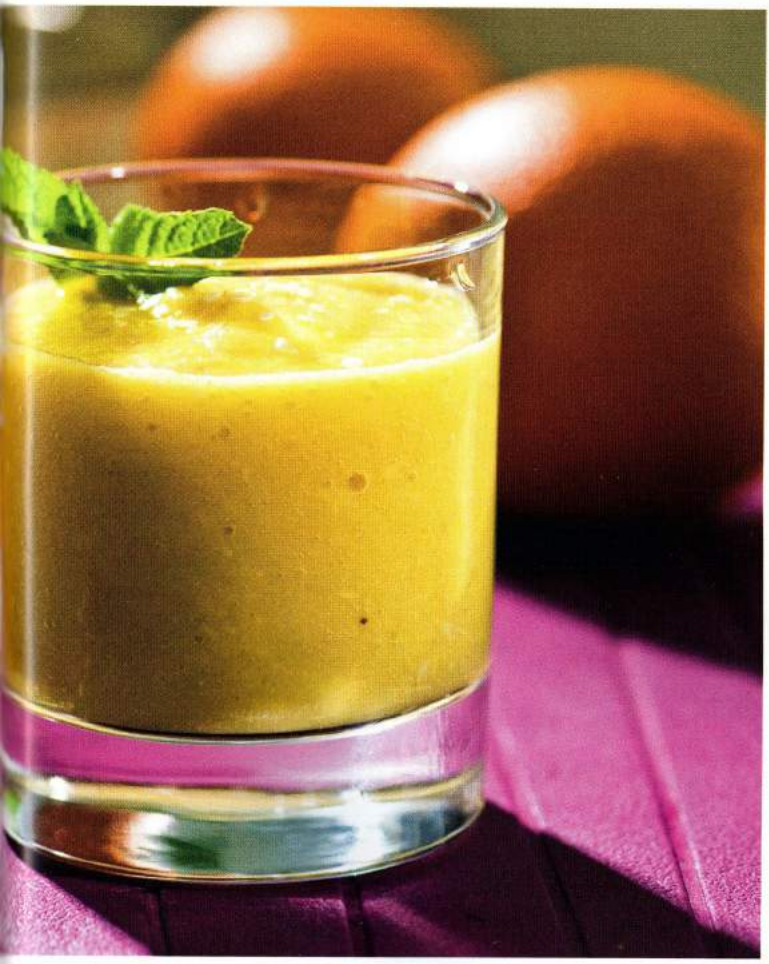


ЧТОБЫ УВЕЛИЧИТЬ СОДЕРЖАНИЕ КЛЕТЧАТКИ, добавьте в смузи 1 1/2 ст. ложки овсяных хлопьев.



БАНАНЫ

Ценный источник калия и магния, необходимых для нормальной работы сердца, мышц и других жизненно важных органов. Эти фрукты полезны при отеках, так как способствуют выведению из организма лишней жидкости. Они быстро восстанавливают наши силы при повышенных физических и умственных нагрузках, улучшают настроение. Нежная мякоть бананов оказывает обволакивающее действие, поэтому ее рекомендуют употреблять при язвах желудка и кишечника.





МАНГО

Тропический плод манго с мякотью желтого или оранжевого цвета богат витамином А, необходимым для здоровья глаз и хорошего иммунитета. В нем много пищевых волокон, которые благотворно влияют на работу кишечника и способствуют очищению организма от шлаков. Плоды манго помогают бороться с лишним весом, защищают кожу от вредного воздействия ультрафиолета, снижают риск развития раковых заболеваний, улучшают работу нервной системы.



КУНЖУТ

Чрезвычайно богат кальцием, витамином Е, богат полиненасыщенными жирными кислотами. Полезен для здоровья нервной и эндокринной систем, обладает бактерицидными свойствами, снижает уровень холестерина в крови. Однако все целебные свойства кунжута можно извлечь только из сырых семян.

15

Сок из моркови *с виноградом и сельдереем*

ВИНОГРАД, ЗЕЛЕНЬ ПЕТРУШКИ

Этот сок НАСТОЛЬКО ПОЛЕЗЕН, что вы почти физически можете почувствовать, как он очищает ваш организм от токсинов. ВЕЛИКОЛЕПЕН ОН И ПО ВКУСОВЫМ КАЧЕСТВАМ: сладкие морковь и виноград идеально сочетаются с легким пряным вкусом сельдерея и зелени петрушки. Пейте этот сок регулярно, и ваша пищеварительная система очистится полностью.



2 ПОРЦИИ

1 стебель сельдерея

300 г моркови

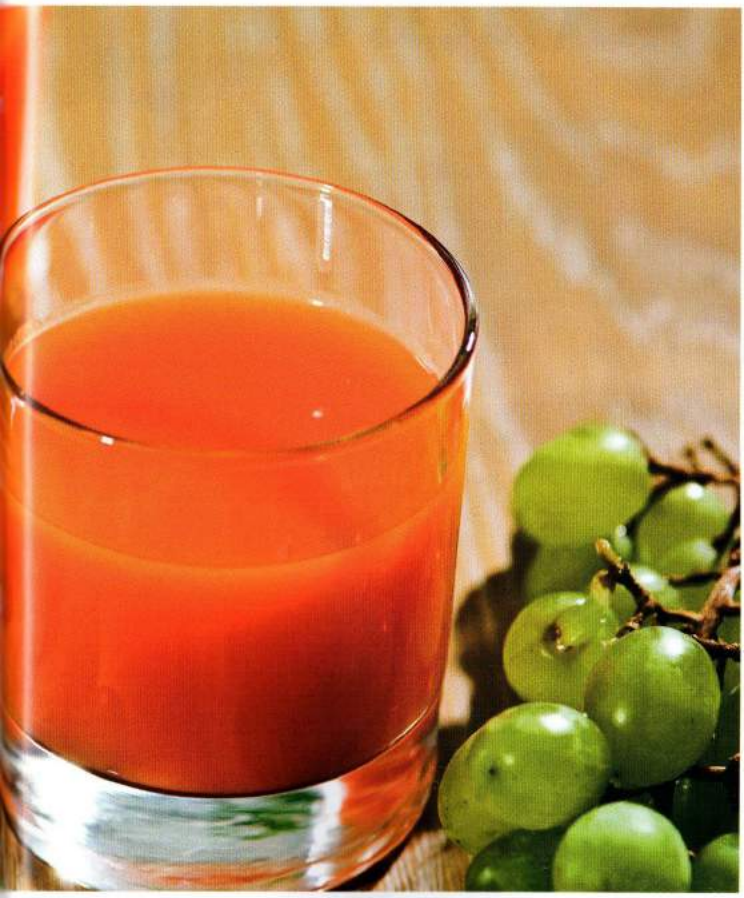
150 г зеленого винограда

зелень петрушки

1/ Сельдерей и морковь нарежьте. Половину необходимого количества сельдерея, моркови и винограда пропустите через соковыжималку. Затем добавьте зелень петрушки, оставшиеся сельдерей, морковь и виноград и вновь отожмите сок.

2/ Разлейте сок по стаканам и сразу подавайте.

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СОКА используйте веточки петрушки целиком, поскольку в стеблях содержатся все полезные вещества. Веточки легко перерабатываются в соковыжималке.





ВИНОГРАД

В ягодах винограда содержится более 150 биологически активных соединений, в том числе витамины С, Р, РР, группы В, органические кислоты, соли кальция, натрия, магния, фосфора, калия, железа, марганца, цинка, меди. Виноград благотворно влияет на состояние кожи, волос и ногтей, укрепляет нервную и сердечно-сосудистую систему, подавляет развитие раковых клеток.



ПЕТРУШКА

Содержит достаточно много витамина С и железа, эффективно очищает организм и освежает дыхание. Петрушка полезна при лечении отеков, заболеваний почек и мочевого пузыря, расстройств пищеварения.





6/ приложения

СРОКИ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ • КАЛЕНДАРЬ
СЕЗОННОСТИ ПРОДУКТОВ

О жирах, белках и углеводах,
а также о клетчатке, фруктозе, трансжирах и ГМО

Основа здорового питания – это ПРАВИЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ. По данным ВОЗ, для поддержания нормальной жизнедеятельности организму необходим примерно следующий баланс нутриентов: 45%–65% калорий должно поступать из углеводов, 20%–35% – из жиров, 10%–35% – из белков. Эти цифры – лишь общая рекомендация, сбалансированный рацион для каждого человека зависит от многих факторов: возраста, веса, образа и условий жизни.

БЕЛКИ – ОСНОВА

Белки, или ***протеины*** (от греческого слова «протос» – «первый») – основа основ всего живого. Человек на 25% состоит из белков, большая их часть приходится на мышечную ткань, понемногу – на кости, хрящи, кожу, волосы, ногти.

Есть белковую пищу – жизненно необходимо. Организм постоянно расщепляет полученные с едой белки и формирует свои собственные белки, даже когда мы спим.

ДНЕВНУЮ НОРМУ БЕЛКОВ лучше распределять равномерно – на все три приема пищи.





Источник белков – в первую очередь, пища животного происхождения: молочные продукты, яйца, мясо и рыба, из них организм получает незаменимые аминокислоты.
Но и из растительной пищи (из бобовых в сочетании с зерновыми продуктами и орехами) организм тоже может получать полноценные белки.

УГЛЕВОДЫ – ЭНЕРГИЯ

50–70% всей энергии, расходуемой в течение дня, мы получаем из углеводов.

Углеводы делятся на две большие группы: простые и сложные.

Простые углеводы: глюкоза, сахароза, фруктоза, мальтоза и галактоза – их мы получаем с фруктами, ягодами, соками, медом, молоком, а также с разными готовыми сладостями. Пользы для организма в них нет, зато «пустых» калорий, которые трансформируются в жир, – сколько угодно.

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ стимулируют обменные процессы в организме.

Простые углеводы быстро усваиваются, вызывая сначала резкий подъем, а затем резкое снижение уровня сахара в крови – соответственно, стремительный прилив сил быстро сменяется упадком сил и усталостью.

Сложные углеводы: крахмал, гликоген, пищевые волокна (пектины и клетчатка) – гораздо полезнее простых. Сложные углеводы содержатся в крупах, цельнозерновом хлебе, макаронах из пшеницы твердых сортов, бобовых культурах, овощах и фруктах. Сложные углеводы стимулируют обменные процессы в организме, препятствуя отложению жира. Они усваиваются медленнее, чем простые, зато после их употребления долго сохраняется ощущение сытости, не повышается уровень сахара в крови.

ЖИРЫ – НЕОБХОДИМОСТЬ

Жир, наряду с белками и углеводами, требуется для нормальной жизнедеятельности организма. Из жира на 60% состоят клетки мозга, жир входит в состав клеточных мембран и гормонов, без него невозможно усвоение многих витаминов.



Главное – разумно подходить к выбору жиров и соблюдать их правильное соотношение в питании.

В СОСТАВ КАЖДОГО ЖИРА ВХОДИТ ОДИН ИЗ ТРЕХ ВИДОВ ЖИРНЫХ КИСЛОТ:

- ***насыщенные*** – содержатся в мясе и молочных продуктах;
- ***мононенасыщенные***, или омега-9 – их больше всего в оливковом масле;
- ***полиненасыщенные*** – омега-3 (их много в рыбе, орехах и семени льна) и омега-6 (ими богаты подсолнечное, кукурузное и соевое масла).

Диетологи рекомендуют:

если энергетическая ценность всей съеденной пищи – это 100%, то доля жиров в ней должна быть не более 30%:

- 10% – приходится на насыщенные жиры;
- 10% – на мононенасыщенные;
- 10% – на полиненасыщенные.

Полезны лишь те жиры,

которые не подвергались тепловой обработке: сливочное масло, соленое свиное сало, растительные масла холодного отжима. Чем больше этапов обработки прошел продукт, тем он опаснее для здоровья – прежде всего это касается рафинированных и дезодорированных растительных масел.

КЛЕТЧАТКА благотворно влияет на организм. Есть два вида клетчатки:

- ***нерастворимая*** – содержится в пшеничных отрубях, орехах, многих овощах, увеличивает объем стула, очищает кишечник;
- ***растворимая*** – содержится в зернах овса и ячменя, бобовых и некоторых фруктах, при переваривании превращается в желеобразную массу, замедляет всасывание сахара в кровоток и снижает уровень холестерина в крови.



✓ **ОДНИ УЧЕНЫЕ СЧИТАЮТ ГМО ОПАСНЫМИ ПРОДУКТАМИ,** другие – не видят причин для беспокойства, поскольку человек испокон веков выводил новые сорта растений и породы животных. В России в список разрешенных для использования в пищу ГМО входит несколько линий кукурузы, картофеля, сои, риса и сахарной свеклы. С 12 декабря 2007 года на территории нашей страны действует закон, по которому производители обязаны предупреждать потребителей о содержании в продукте ГМО, если их доля – более 0,9%.

ГМО, ИЛИ ГЕНЕТИЧЕСКИ МОДИФИЦИРОВАННЫЕ ОРГАНИЗМЫ, – это живые организмы, как растения, так и животные, выведенные с помощью генной инженерии. Растения устойчивы к неблагоприятной окружающей среде и вредителям, очень урожайны, обогащены питательными веществами, а животные быстро растут и набирают вес.

ТРАНСЖИРЫ – это ненасыщенные твердые жиры, которые образуются в процессе гидрогенизации жидких растительных масел. Например, маргарин, кулинарный жир, которые можно долго хранить и использовать для жарки неоднократно. Их долго считали здоровыми продуктами, многие врачи даже рекомендовали заменить ими животные жиры.

В 1990-х ученые доказали связь между употреблением трансжиров и ростом уровня заболеваемости сердечно-сосудистыми недугами.

Также трансжиры опасны тем, что ведут к нарушению выработки гормонов и ферментов, развитию диабета 2-го типа и некоторых видов рака. В Европе производители обязаны указывать на упаковках наличие гидрогенизированного масла. В России такого закона пока нет, но тем не менее тщательно изучайте этикетку и читайте список ингредиентов.

ФРУКТОЗА вдвое слаще сахара при одинаковой с ним калорийности. Несколько лет назад она стала популярна – казалось, ее употребление снизит калорийность еды и благотворно скажется на фигуре.

Увы, это не так: от более сладкой пищи жировые отложения становятся более устойчивыми.

Если натуральные фрукты можно есть в любых количествах, то фруктоза из переработанных продуктов может быть опасна для здоровья.

ФРУКТОЗА БЫСТРЕЕ ГЛЮКОЗЫ превращается в жир, избавиться от которого очень трудно.



Сроки хранения *продуктов*

Каждый продукт ИМЕЕТ СРОК ХРАНЕНИЯ И СРОК ГОДНОСТИ, которые должны быть указаны на упаковке. Эти два понятия различаются между собой. Срок хранения включает в себя ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ХРАНЕНИЯ: у изготовителя, в магазине, у потребителя. Срок годности продукта ВСЕГДА НЕСКОЛЬКО ВЫШЕ срока его хранения.

По истечении указанного на упаковке срока хранения продукт может быть еще некоторое время годным к употреблению, а по истечении срока годности продукт считается непригодным для использования по назначению.

Сроки хранения продуктов, принадлежащих к одной и той же категории, могут сильно отличаться друг от друга.

Это зависит от состава продуктов, способа их обработки и условий хранения. По общему правилу, продукты следует хранить в сухом прохладном месте, избегая прямых солнечных лучей и резких запахов. Многие продукты изменяют свои характеристики в худшую сторону под воздействием воздуха.

Приводим таблицы приблизительных сроков хранения некоторых продуктов при комнатной температуре и в холодильнике. Более точную информацию о сроках и условиях хранения того или иного продукта ищите на его упаковке.

ПРОДУКТЫ ИЗМЕНЯЮТ свои характеристики в худшую сторону под воздействием воздуха.

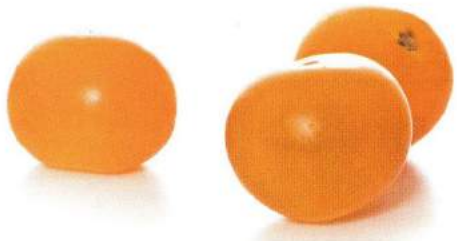


1/ СРОК ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПРИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	СРОК ХРАНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
	БАКАЛЕЯ	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ Без добавок С добавлением яиц, молока С добавлением томата	 **12 месяцев** **6 месяцев** **2 месяца**	Зимой можно хранить в сухом неотапливаемом помещении. Температура должна быть не выше 30 °С, а относительная влажность воздуха 70%. Храните в оригинальной упаковке либо в герметичных пластмассовых или стеклянных емкостях.
МУКА Пшеничная Ржаная	 **6–12 месяцев** **6 месяцев**	Храните в герметично закрытой емкости, так как мука легко впитывает посторонние запахи.
КРУПЫ Пшено шлифованное, кукурузная и овсяная крупы, рис дикий или коричневый Манная крупа Пшеничная крупа Ячневая крупа, рис белый шлифованный или дробленый Гречневый продел Гречневая ядрица	 **6 месяцев** **7 месяцев** **9 месяцев** **12 месяцев** **14 месяцев** **15–17 месяцев**	Крупы хранят в сухом, светлом, хорошо вентилируемом месте. Перловая и гречневая крупы могут храниться в течение очень продолжительного времени. Из-за большого содержания жира овсяную крупу нельзя долго хранить.
БОБОВЫЕ Горох Фасоль Чечевица	 **10 месяцев** **12 месяцев** **24 месяца**	
Мюсли, зерновые хлопья	**3–6 месяцев**	
САХАР Рафинированный Нерафинированный	 **24 месяца** **24–36 месяцев**	Храните в герметичной емкости.
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ПОВАРЕННАЯ Нейодированная Йодированная	 **От 1 года до 5 лет** **2–3 месяца**	По истечении этого срока соль становится нейодированной
Мед	**12 месяцев**	Храните в прохладном темном месте.
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО Нерафинированное Рафинированное	 **До 4 месяцев** **До 12 месяцев**	Храните в прохладном темном месте. Вскрытую бутылку рекомендуется хранить в холодильнике.
Сухофрукты	**6–12 месяцев**	В бумажных пакетах или полотняных мешочках, при температуре от 5 °С до 20 °С и относительной влажности воздуха не более 70%.

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	СРОК ХРАНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		
ШОКОЛАД		
Плиточный без добавок	12 месяцев	Шоколад следует хранить плотно упакованным, в сухом месте при 16–20 °С.
Десертный с начинкой	4–6 месяцев	
Весовой	2 месяца	
Белый	1 месяц	
КОНФЕТЫ		
Шоколадные	3 месяца	
Карамель	4–6 месяцев	
Леденцы	6 месяцев	
Мармелад	2–3 месяца	
Зефир, пастила	1,5 месяца	
Восточные сладости	1–2 месяца	
МУЧНЫЕ КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		
Крекеры	8 месяцев	
Вафли без начинки	3 месяца	
Вафли с жировой, кремовой, пралиновой начинкой, печенье	2 месяца	
Вафли с фруктовой начинкой	1 месяц	
ФРУКТЫ, ОВОЩИ		
ОВОЩИ		
Помидоры спелые	4 суток	
Кабачки, перец сладкий	1–2 недели	
ФРУКТЫ		
Бананы	2–7 дней	
Груши	1–2 недели	
Авокадо	2–3 недели	
Ананасы	2–4 недели	
Грейпфруты, лимоны	1 месяц	
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ		
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНОЙ МУКИ		
В упаковке	48–120 часов	При температуре 20–25 °С и относительной влажности воздуха 75%.
Без упаковки	36 часов	
БАТОН НАРЕЗНОЙ		
В упаковке	До 72 часов	При температуре 20–25 °С и относительной влажности воздуха 75%.
Без упаковки	24 часа	
Мелкоштучные изделия массой менее 200 г	16 часов	При температуре 20–25 °С и относительной влажности воздуха 75%.
Сухари молотые	6 месяцев	Храните в плотно укупоренной упаковке.

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	СРОК ХРАНЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
ЧАЙ, КОФЕ, КАКАО		
Чай	6–24 месяца	В чистом сухом хорошо проветриваемом помещении, при относительной влажности воздуха 60–65%, отдельно от продуктов с сильным запахом.
Кофе натуральный растворимый	До 24 месяцев	В герметичной упаковке, в хорошо проветриваемом помещении, вдали от прямых солнечных лучей, при температуре не выше 20 °С и влажности не более 75%.
Какао	6–12 месяцев	
Горячий шоколад	9–18 месяцев	
НАПИТКИ БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ		
Вода питьевая и минеральная	4–12 месяцев	При температуре 5–20 °С, в проветриваемом темном помещении.
Напитки газированные безалкогольные	До 12 месяцев	При температуре 5–20 °С, в проветриваемом темном помещении и относительной влажности воздуха не более 75%.
Напитки негазированные безалкогольные	До 180 суток	
Соки	6–24 месяца	
Морсы фруктово-ягодные	До 12 месяцев	
КОНСЕРВЫ		
Соленые и маринованные овощи и грибы, оливки	12 месяцев	
Консервы мясные и из мяса птицы, рыбные и из морепродуктов	1–3 года	
Молоко сгущенное с сахаром, молоко сгущенное с сахаром и какао или кофе	3–4 месяца	
Варенье, джемы, конфитюры	12 месяцев	



2/ СРОК ХРАНЕНИЯ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ И В МОРОЗИЛЬНОЙ КАМЕРЕ

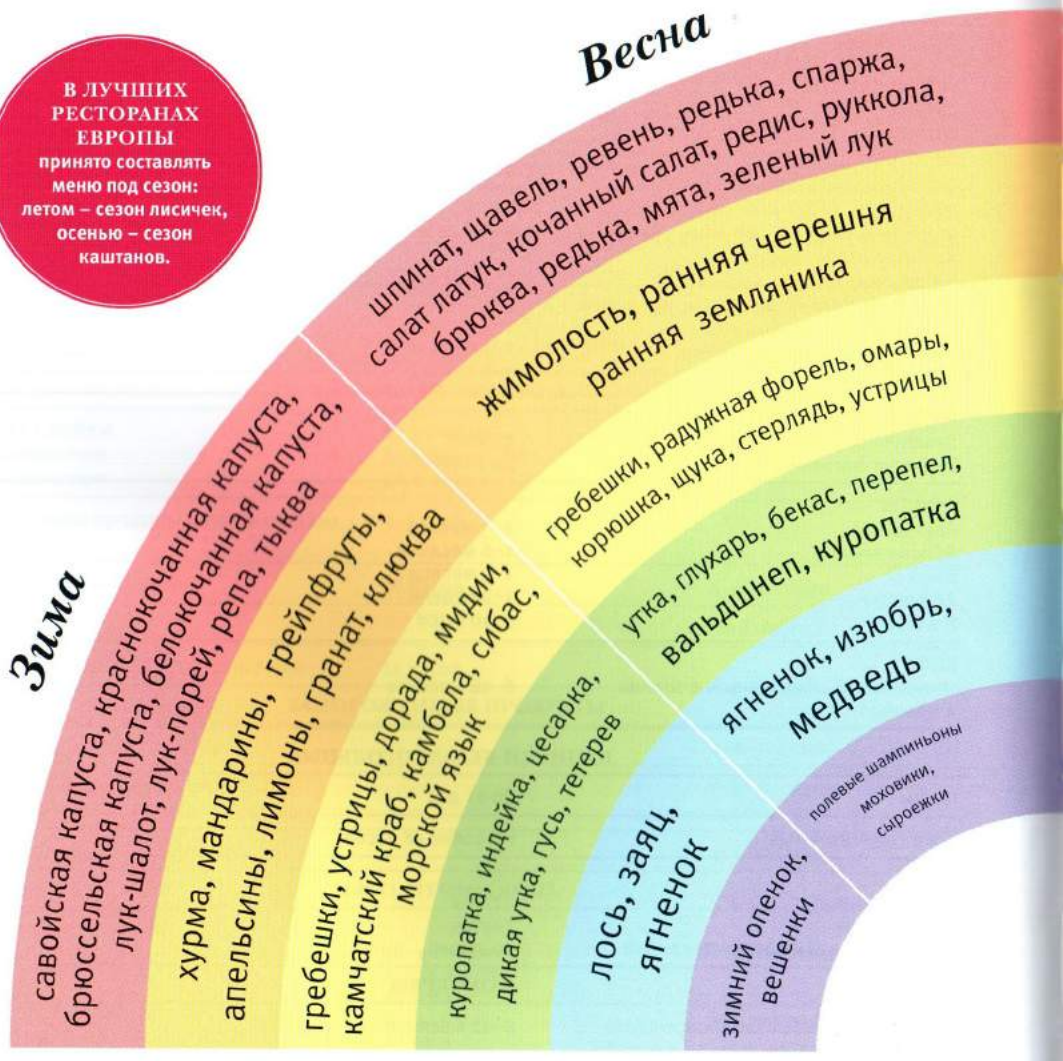
НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	В ХОЛОДИЛЬНИКЕ (1–3 °С)	В МОРОЗИЛЬНОЙ КАМЕРЕ (–18 °С И НИЖЕ)
МЯСНАЯ ГАСТРОНОМИЯ		
Колбасы сырокопченые	До 4 месяцев	До 9 месяцев
Колбасы варено-копченые	До 1 месяца	До 4 месяцев
Колбасы вареные, сосиски, сардельки	3 суток	
Деликатесы мясные (нарезка)	24 часа	
РЫБНАЯ ГАСТРОНОМИЯ		
Рыба слабосоленая Рыба горячего копчения Рыба холодного копчения Икра лососевая	7 суток 3 суток 45–60 суток 12 месяцев	21 сутки 30 суток
СЫРЫ		
Сыры мягкие сычужные, сыры рассольные Сыры в парафиновой корке	5 суток 15 суток	
Майонез, жиры		
Майонез Жир животный топленый Масло сливочное	45 дней 1 месяц 14–20 суток	 6–12 месяцев До 9 месяцев
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ		
МОЛОКО, СЛИВКИ Пастеризованные Стерилизованные	От 36 часов до 5 суток До 6 месяцев	
Кисломолочные продукты (кефир, сметана, простокваша)	3–5 суток	
Творог, творожные изделия	36 часов	4–6 месяцев
Мороженое		1–3 месяца
Желе фруктовое, молочное, сливочное	12 часов	
ЗАМОРОЖЕННЫЕ ПРОДУКТЫ		
Готовые замороженные блюда		4–6 месяцев
Овощи, грибы, травы и фрукты замороженные		3–12 месяцев
Полуфабрикаты замороженные		1–6 месяцев
МЯСО, ПТИЦА, ЯЙЦА		
Полуфабрикаты мясные Крупнокусковые Мелкокусковые Рубленые Фарши Субпродукты	 36–48 часов 24–36 часов 24 часа 12–24 часа 24 часа	 6–12 месяцев До 2 месяцев

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	В ХОЛОДИЛЬНИКЕ (1–3 °С)	В МОРОЗИЛЬНОЙ КАМЕРЕ (–18 °С И НИЖЕ)
ПОЛУФАБРИКАТЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ		
Тушка, филе, окорочка и т. п. без панировки	48 часов	До 9 месяцев
Тушка, филе, окорочка и т. п. в панировке, с соусом, маринадом, специями	24 часа	
Рубленые	18 часов	
Фарш	12 часов	До 2 месяцев
ЯЙЦА		
Сырые в скорлупе	3–4 недели	
Вареные	36 часов	
Яичный порошок	1 месяц	
РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ		
Рыба свежая	36 часов	2–4 месяца
МОРЕПРОДУКТЫ		
Свежие	1 сутки	21 сутки
Отварные	3 суток	До 2 месяцев
ФРУКТЫ, ОВОЩИ, ГРИБЫ СВЕЖИЕ		
ОВОЩИ		
Картофель поздний, морковь, свекла	6–8 месяцев	
Капуста белокочанная и краснокочанная, чеснок	3–7 месяцев	
Картофель ранний, кольраби, лук-порей, лук репчатый	1–3 месяца	
Баклажаны, брокколи, зелень	1–2 недели	
Огурцы	3–5 дней	
ГРИБЫ		
Вешенки нефасованные	72 часа	
Вешенки фасованные	До 7 суток	
ФРУКТЫ		
Апельсины	2–3 месяца	
Яблоки зимние	1–6 месяцев	
Киви	1–3 месяца	
Абрикосы	1–2 недели	
Клубника	5–10 суток	
КОФЕ		
Натуральный обжаренный, в зернах и молотый	6–18 месяцев	
НАПИТКИ БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ		
Смузи	До 21 дня	
Соки свежевыжатые	Не более 48 часов	
КВАС		
Неосветленный	3 суток	
Осветленный	7 суток	
Фильтрованный и пастеризованный	30 суток	
КОНСЕРВЫ		
Молоко сгущенное с сахаром, молоко сгущенное с сахаром и какао или кофе	8–12 месяцев	

Календарь *сезонности продуктов*

Питание по сезонам – отличное решение, причин тому несколько: сезонные продукты ВКУСНЕЕ – шеф-повара лучших ресторанов дополняют меню блюдами из сезонных продуктов именно из-за их яркого вкуса. Сезонные продукты ПОЛЕЗНЕЕ – природа мудрее любых селекционеров. И наконец, сезонные продукты ДЕШЕВЛЕ – это простой закон рынка.

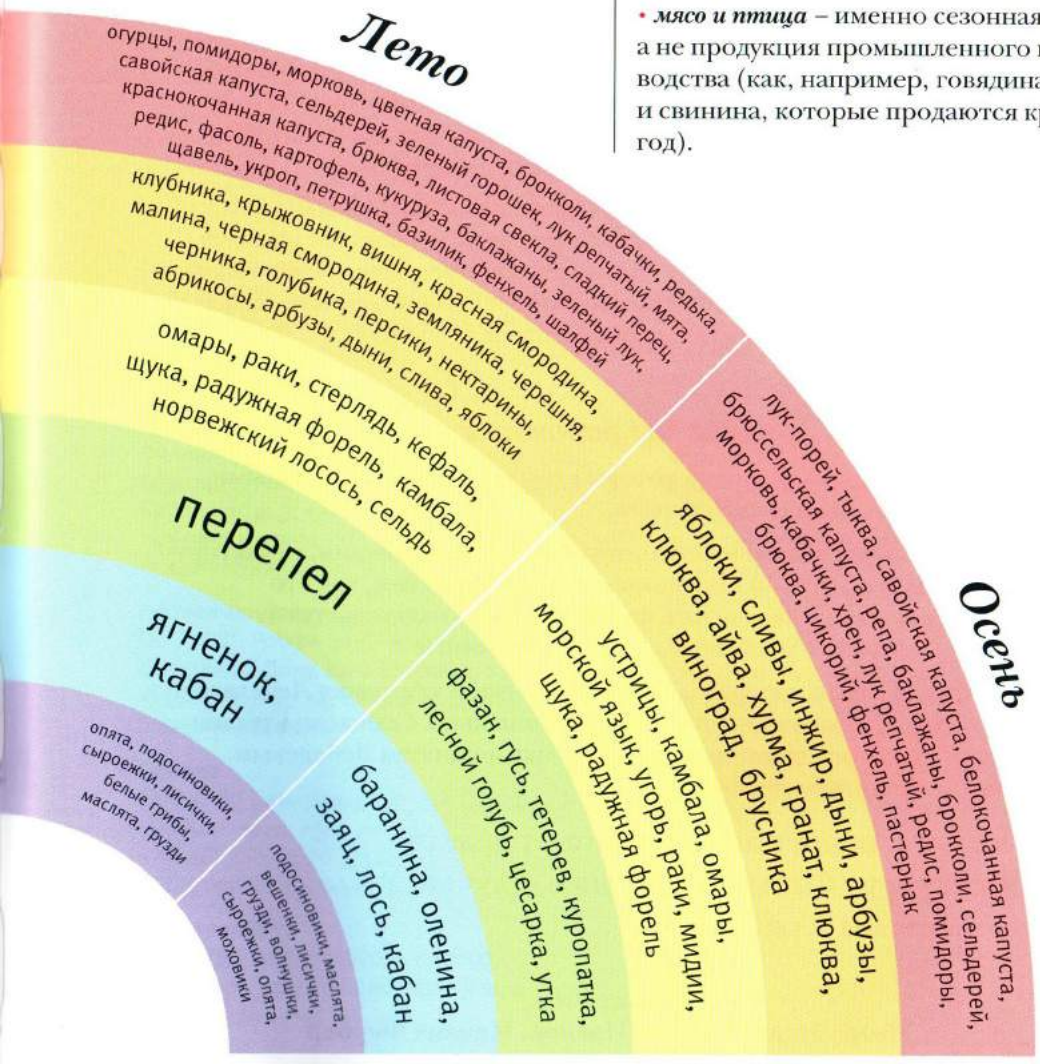
В ЛУЧШИХ РЕСТОРАНАХ ЕВРОПЫ принято составлять меню под сезон: летом – сезон лисичек, осенью – сезон каштанов.



Сезонные продукты, как правило, не требуют дополнительных усилий для производства: отопления, освещения, удобрений. Питаясь сезонно, мы делаем маленький шажок в сторону защиты планеты.

В календаре представлены:

- ***продукты, сезонные*** для европейской части Росии, например, овощи «с грядки»;
- ***овощи и фрукты долгого хранения,*** актуальные не только в сезон своего созревания, но и чуть дольше;
- ***импортные продукты,*** которые актуальны в своей стране и попадают к нам на прилавки в это время года (например, цитрусы или морепродукты);
- ***мясо и птица*** – именно сезонная дичь, а не продукция промышленного производства (как, например, говядина и свинина, которые продаются круглый год).



Об издательстве

Как все начиналось

Мы стартовали в июне 2005 года с двумя книгами. Первой стала «Клиенты на всю жизнь» Карла Сьюэлла, второй – «Маркетинг на 100%: ремикс». «Доброжелатели» сразу же завертели пальцами у виска: зачем вы выходите на этот рынок? Вам же придется бороться с большими и сильными конкурентами!

Весь наш опыт общения с другими издательствами привел нас к мысли о том, что эти книги будет проще выпустить самим.

ОТВЕЧАЕМ. Мы создали издательство, чтобы перестать переживать по поводу того, что отличные книги по бизнесу не попадают к российским читателям (или попадают, но не ко всем и зачастую в недостойном виде).

И с самого начала МЫ РЕШИЛИ, что это будет самое необычное издательство деловой литературы – начиная с названия (мы дали ему наши три фамилии и готовы отвечать за все, что мы делаем) и заканчивая самими книгами.

Как мы работаем

- Мы издаем только те книги, которые считаем самыми полезными и самыми лучшими в своей области.
- Мы тщательно отбираем книги, тщательно их переводим, редактируем, публикуем и активно продвигаем (подробнее о том, как это делается, вы можете прочитать на сайте нашего издательства *mann-ivanov-ferber.ru* в разделе «Как мы издаем книги»).
- Дизайн для наших первых книг мы заказывали у Артемия Лебедева. Это дорого, но красиво и очень профессионально. Сейчас мы делаем обложки с другими дизайнерами, но планка, поднятая Лебедевым, как нам кажется, не опускается.

Мы знаем: наши книги помогают делать вашу карьеру быстрее, а бизнес – лучше. Для этого мы и работаем.

С уважением,
Игорь Манн, Михаил Иванов, Михаил Фербер

Где купить наши книги

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ КОМПАНИЙ

Если вы хотите купить сразу более 20 книг, например, для своих сотрудников или в подарок партнерам, мы готовы обсудить с вами специальные условия работы.

Для этого обращайтесь к нашему менеджеру по корпоративным продажам:
+7 (495) 792-43-72, *b2b@mann-ivanov-ferber.ru*

КНИГОТОРГОВЫМ ОРГАНИЗАЦИЯМ

Если вы оптовый покупатель, обратитесь, пожалуйста, к нашему партнеру – торговому дому «Эксмо», который осуществляет поставки во все книготорговые организации.
142701, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное, Белокаменное ш., д. 1;
+7 (495) 411-50-74, *reception@eksmo-sale.ru*

Санкт-Петербург
ООО «СЗКО», 193029, г. Санкт-Петербург, пр-т Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»;
+7 (812) 365-46-03 / 04
server@szko.ru

Нижний Новгород
Филиал ТД «Эксмо» в Нижнем Новгороде, 603074, г. Нижний Новгород, ул. Маршала Воронова, д. 3; +7 (831) 272-36-70, 243-00-20, 275-30-02
reception@eksmonn.ru

Ростов-на-Дону
ООО «РДЦ Ростов-на-Дону», 344091, г. Ростов-на-Дону, пр-т Стачки, д. 243а;
+7 (863) 220-19-34, 218-48-21, 218-48-22
info@rnd.eksmo.ru

Самара
ООО «РДЦ Самара», 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»;
+7 (846) 269-66-70 (71...79)
RDC@samara.eksmo.ru

Екатеринбург
ООО «РДЦ Екатеринбург», 620007, г. Екатеринбург, ул. Прибалтийская, д. 24а,
+7 (343) 378-49-45 (46...49)

Новосибирск
ООО «РДЦ Новосибирск», 630105, г. Новосибирск, ул. Линейная, д. 114;
+7 (383) 289-91-42
eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск
Филиал «РДЦ Новосибирск» в Хабаровске, 680000, г. Хабаровск, пер. Дзержинского, д. 24, лит. «Б», оф. 1;
+7 (4212) 21-83-81
eksmo-khv@mail.ru

Казахстан
«РДЦ Алматы», 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3а;
+7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91, 92, 99)
RDC-Almaty@mail.ru

Китайское исследование / *Результаты самого масштабного исследования связи питания и здоровья*

Колин Кэмпбелл и Томас Кэмпбелл

В книге СОТНИ ССЫЛОК на научные публикации других исследователей, объясняющих, как уменьшить риск возникновения многих болезней.



О ЧЕМ ЭТА КНИГА

Эта книга о влиянии питания на здоровье. В ее основе лежит самое масштабное в истории науки исследование связи между тем, что мы едим, и тем, чем мы болеем.

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

Эта книга для всех, кого интересует собственное здоровье и здоровье своих близких, для тех, кто стремится к долгой и активной жизни.

ФИШКА КНИГИ

«Китайское исследование» возникло после изучения статистических данных о смертности в 65 округах Китая, которые были собраны по инициативе премьера-министра Чжоу Эньлая, умиравшего от рака. В ходе этого исследования было определено более 8 000 значимых взаимосвязей между питанием и болезнями. «Белки оказывали столь большое влияние, что мы могли стимулировать и прекращать развитие рака, просто изменяя уровень их потребления», – один из ключевых выводов автора.

ОБ АВТОРЕ

Автор книги – крупнейший мировой специалист по биохимии – *Колин Кэмпбелл* сделал ряд открытий, которые изменили взгляды миллионов людей на питание. Оказывается, продукты, которыми мы старательно кормим своих детей, считая их полезными, приводят к возникновению главных болезней-убийц: рака, сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Здоровье начинается с правильной еды / *Что, как и когда есть, чтобы чувствовать себя и выглядеть на все сто*

Даллас и Мелисса Хартвиг

Если вы пройдете курс, который авторы описывают в книге – WHOLE30, – то почувствуете эффективность этого метода, а привычки правильного питания останутся с вами на всю жизнь.

О ЧЕМ ЭТА КНИГА

То, что мы едим, оказывает долгосрочное влияние на наше здоровье, продлевая или сокращая нашу жизнь. Часто, поддавшись рекламе, мы ошибаемся, считая те или иные продукты здоровыми для себя и своих близких. Прочитав эту книгу, вы сможете сформировать здоровые привычки уже на этапе выбора продуктов. В результате вы станете лучше выглядеть, крепче спать, меньше болеть.

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

Книга будет интересна коллегам авторов. Как всегда в среде профессионалов теория авторов вызовет немало противоречивых откликов. Книга адресована всем, кто хочет снова жить полноценной жизнью, избавиться от многих приобретенных с годами заболеваний.

ФИШКА КНИГИ

Книга раскрывает суть полноценного и правильного питания, описывая не столько диету, сколько программу – инструмент, который поможет вам улучшить здоровье и самочувствие.



ОБ АВТОРАХ

Даллас Хартвиг, магистр наук, физиотерапевт, получил степень бакалавра естественных наук в области анатомии и физиологии, а также степень магистра в области физиотерапии в Университете Эндрюса, и, кроме того, с 2001 года он является лицензированным физиотерапевтом.

Мелисса Хартвиг – сертифицированный спортивный диетолог в рамках Международного общества по питанию спортсменов, сертифицированный инструктор по подниманию гири в рамках программы RKC™.

Здоровые привычки / *Диета доктора Ионовой*

Лидия Ионова

ЭТО ПРОГРАММА ИЗМЕНЕНИЙ К ЛУЧШЕМУ. За 12 недель мы вырабатываем здоровые привычки, не только в еде, но и в режиме дня, распределении нагрузок, занятиях спортом (или прогулках), становимся бодрее, четче, здоровее.



О ЧЕМ ЭТА КНИГА

О том, как постепенно, шаг за шагом, с любовью и заботой о себе, изменить образ жизни и достичь желанного внешнего вида и веса. Причем – навсегда! Эта книга о том, как выработать и закрепить привычки здорового образа жизни; как решить вопрос похудения не только через еду, а еще через осмысление, переоценку своего поведения и уклада жизни.

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

Для тех, кто осознал, что готов к переменам в своей жизни, для тех, кто готов к разумным изменениям с пользой для всего организма.

ФИШКА КНИГИ

Уникальная методика оздоровления и снижения веса Лидии Ионовой. Ключевой принцип методики – постепенное изменение пищевых привычек. Коррективы вносятся поэтапно и дозированно: что-то новое – каждую неделю. В книге есть персональный дневник, который можно вести, осваивая программу «12 недель».

ОБ АВТОРЕ

Лидия Ионова – врач-диетолог, основатель «Клиники доктора Ионовой».

До смерти здоров / *Результат исследования основных идей о здоровом образе жизни*

Эй Джей Джейкобс

DROP DEAD HEALTHY – это по-настоящему смешное путешествие в мир мифов о здоровом образе жизни, которыми кишат умы современных людей.

О ЧЕМ ЭТА КНИГА

Это увлекательный рассказ нью-йоркского журналиста Эй Джей Джейкобса, который решил узнать, насколько правдивы различные методики, обещающие здоровую и долгую жизнь. Он просто начал выполнять их, дословно, одну за одной – до тех пор, пока они едва не свели его в могилу.

Эй Джей писал свою книгу, сидя на кипе медицинских исследований и тщательно сверял каждый свой шаг с профессиональными врачами. Он благородно позволяет улыбнуться над его мучениями и избежать собственных.

Только не читайте эту книгу на диване в обнимку с миской чипсов или попкорна – испортите карму.



ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

Для всех, кто хочет потратить время вечернего чтения с пользой для здоровья.

ФИШКА КНИГИ

Вы еще никогда не держали в руках книгу, в которой так подробно и увлекательно был бы описан человеческий организм и особенности его здорового функционирования.

ОБ АВТОРЕ

Эй Джей Джейкобс – журналист, автор трех бестселлеров The Know-It-All, The Year of Living Biblically и The Guinea Pig Diary. Сотрудничает с такими крупными изданиями, как Esquire, The New York Times и The Washington Post. Ведет блог на своем сайте *www.ajjacobs.com*

Издание для досуга

Гиевская Олеся Александровна

Ешьте это, а не то

Как выбрать правильные продукты в супермаркете

Ответственный редактор *Марина Васильева*
Редакторы *Елена Ермолаева, Тамара Палей, Юлия Воронцова*
Дизайн и верстка – *Юлия Анохина*
Дизайн обложки – *Сергей Хозин*
Фотограф *Рифат Галеев*
Стилист *Елена Брюхина*
Корректор *Людмила Воробьева*

В книге использованы иллюстрации по лицензии *shutterstock.com*

Подписано в печать 13.11.2013
Формат 70×90/16. Усл. печ. л. 18,72
Тираж 7000 экз. Заказ 5881/13.

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
mann-ivanov-ferber.ru
facebook.com/mifbooks

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами в ООО «ИПК Парето-Принт», г. Тверь, *www.pareto-print.ru*

ГОСТ и ТУ — в чем разница?

ГОСТ

Что значат цифры на упаковке креветок (например, 70/90 или 90/120)?



Как отличить семгу от форели?



Какой перец самый жгучий?



Полезны ли замороженные овощи?



Баттернат, кумато, виталот, кумкват — что значат эти слова?



Как выбрать свежее качественное мясо?



Когда наступает сезон лисичек?



Сложно ли сделать самостоятельно майонез и кетчуп?





В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕК СЪЕДАЕТ В СРЕДНЕМ ОКОЛО 60 ТОНН ПРОДУКТОВ.



МЫ ЕДИМ 3 РАЗА В ДЕНЬ, ХОДИМ В МАГАЗИН 3-4 РАЗА В НЕДЕЛЮ.



В СУПЕРМАРКЕТЕ МЫ ВЫБИРАЕМ ИЗ 30 000-40 000 ПРОДУКТОВ.



ПРАВИЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, — ЭТО 50% НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ.

Перед вами — гид по супермаркету, с помощью которого вы сэкономите время и деньги, научитесь выбирать качественные и полезные продукты, сохраните здоровье себе и своим близким.



ISBN 978-5-91657-857-7

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Like facebook.com/**mifbooks**
twitter.com/**mifbooks**
vk.com/**mifbooks**

Максимально
полезные книги на сайте
mann-ivanov-ferber.ru