

Подсолнечное масло – важнейший постный продукт

■ СТАНДАРТЫ

Бутылка подсолнечного масла на кухне – обязательна, особенно для тех, кто придерживается поста. Производство и реализация этого продукта в нашей стране регулируется Техническим регламентом Таможенного союза от девятого декабря 2011 г. (ТР ТС 024/2011) на масложировую продукцию. Сегодня полки магазинов переполнены бутылками с разными этикетками. Необходимо отличать маркетинговые инструменты от действительно важной информации.

НУЖНЫ ОБА!

Первое правило для любой кухни предписывает всегда иметь под рукой два вида масла: рафинированное и нерафинированное. Они отличаются друг от друга разной степенью очистки продукта. Рафинированное идеально подходит для жарки и приготовления пищи при высоких температурах. Такой продукт не выделяет вредных канцерогенов, не дымит и не пенится при жарке. Нерафинированное масло сохраняет запах семечек и узнаваемый «солнечный» вкус, поэтому подходит для салатов.

ЧТО НА ЭТИКЕТКЕ?

Многообразие формулировок на этикетке подсолнечного масла может сбить с толку даже самого искушенного потребителя. Есть целый ряд надписей, на которые обращать внимание НЕ стоит.

«Без консервантов и красителей». В состав масла практически невозможно добавить искусственный краситель, так как эти компоненты с ним не смешиваются. А в консервантах продукт абсолютно не нуждается: микробы в нем не заводятся из-за отсутствия в составе воды.

«Первый отжим». Нерафинированный продукт всегда добывается из семечек с помощью первого отжима, ничего особенного в этом нет. А рафинированное масло получают методом экстракции, то есть извлечения из сырья с использованием химических методов.

«Содержит витамин Е». Масло всегда содержит этот важный витамин, так же, как А, D и F.

Какие же надписи действительно ИМЕЮТ значение для покупателя?

«Холодный отжим». Говорит о низкой температуре при выделении масла. Считается, что при холодном спо-



собе оно сохраняет все полезные вещества, витамины и микроэлементы, имея при этом слабо-выраженный запах.

«Вымороженное». Данная маркировка относится к нерафинированному подсолнечному маслу и указывает на метод приготовления продукта. Это медленное охлаждение при очень слабом перемешивании. Незначительно снижает характерный запах и «жирный» вкус. При этом все витамины и полезные вещества остаются в сохранности, масло становится более прозрачным, а срок его годности увеличивается.

ПРАВИЛА ПОКУПКИ

Приобретая масло в магазине, помните: под воздействием любого света его состав быстро портится. Поэтому выбирайте бутылку из дальнего ряда, в глубине полки.

Обратите внимание на прозрачность. Помутнение – признак испорченности рафинированного продукта, от такой покупки лучше отказаться. При этом не стоит пугаться небольшого осадка в нерафинированном масле – это полезные для организма фосфолипиды, омолаживающие клетки. Они не вырабатываются организмом и должны поступать в него с пищей.

Оцените цвет продукта. Чем светлее рафинированное масло, тем оно больше очищено. Нерафинированное должно быть более темным.

ХРАНИТЕ ПРАВИЛЬНО

Дома уберите бутылку масла в темное прохладное место (например, в холодильник). Оптимальная температура хранения – от +5 до +20 °С. Вскрытую бутылку нерафинированного масла лучше всего употребить в течение четырех-пяти недель. Дольше всего хранится рафинированное масло – до 18 месяцев.

По всем вопросам

стандартизации и метрологии обращаться:
г. Самара, ФБУ «Самарский ЦСМ»,
тел.: 8 (846) 336-08-27, 8 (846) 336-15-54 (факс),
referent@samaragost.ru; г. Сызрань,
Сызранский филиал ФБУ «Самарский ЦСМ»,
ул. Новосибирская, 41, тел. (846-4) 98-29-59. 