

Как вы выбираете продукты на рынке? Есть ли у вас собственные хитрости и приёмы, позволяющие из всего ассортимента выбрать самое свежее, натуральное и качественное? К каждой ли покупке вы подходите с особой тщательностью?

Мои глаза, например, любят, вопреки доводам рассудка, зацепиться за яблочки с идеальной формой и такой же гладкой кожицей, а руки тотчас тянутся за кошельком. Иногда мне банально не хватает времени и желания обходить все-все прилавки, а порой, признаюсь, просто необходимых знаний. Поэтому предлагаю вспомнить основные правила и «уловки» при выборе продуктов на рынке.

Вполне вероятно, что вы и так хорошо их знаете, но ведь повторить не мешает, правда?



Выбрать мясо

Лично для меня, как для городского жителя, самые большие трудности таятся именно здесь.

Как отличить свежее мясо от того, что уже давно ждёт своего покупателя? Как не купиться на яркие оттенки? На что в первую очередь следует обратить внимание?

Специалисты советуют прежде всего смотреть на цвет мяса. Он должен быть ровным: у свинины — розовым, у телятины — красно-розовым, у говядины — насыщенно-красным, а у баранины — чуть темнее говядины. Не меньшее значение имеет и цвет жировой прослойки. Например, иногда мясо «освежают» с помощью марганцовки: в этом случае определить нечистоплотность продавца можно именно присмотревшись к жиру. Кроме того, по нему легко узнать и свежесть мяса.

Так, у хорошего мяса жир имеет белый цвет и только у баранины — кремовый оттенок. Необходимо также приглядеться к краям куска: они должны быть слегка влажными и ни в коем случае не засохшими.

Но лучше всего, если продавец не откажет в просьбе «пощупать» его товар. То есть просто надавить на кусок мяса пальцем. Если выемка тут же выровнялась, а палец остался сухим — мясо действительно свежее и хорошего качества.

Чтобы проверить, не подвергалось ли оно воздействию различных красителей, нужно приложить к нему салфетку. Если на ней не осталось никаких неестественных пятен — значит, всё в порядке.

Правда, далеко не каждый продавец с лёгкостью разрешит каждому щупать свой товар. В этом случае можно попросить приподнять кусок мяса (под ним не должно быть много сока и жидкости) или воткнуть в него нож и понюхать место разреза. Специалисты утверждают, что любой человек тут же отличит запах несвежего мяса.

Кроме того, они советуют не попадаться на призывы покупать парное мясо как самое-самое свежее. Потому что в нём высока концентрация адреналина (животное при забое испытывает естественный ужас), который действует на организм человека как яд. Обычно мясу дают «вызреть»: в течение 14 дней хранят при температуре от 0 до -2 градусов.

Ну и конечно, не будет лишним попросить заключение ветсанэкспертизы.



Выбрать рыбу

Первым делом понюхать её: свежая рыба пахнет не рыбой, а морем или рекой.

Затем заглянуть рыбе в глаза: ясные, светлые и слегка выпуклые говорят о том, что она быстро дождалась своего покупателя. А вот мутные свидетельствуют либо о том, что рыба изначально не очень хорошо себя чувствовала, когда её выловили, либо о том, что долго хранилась перед продажей.

Если разрешат, можно её ощупать (как и в случае с мясом, при надавливании на область спинки «ямка» должна тут же выровняться). Если нет, присмотреться к жабрам и чешуе. Первые отличаются ярко-розовым или тёмно-бордовым цветом (но не ярко-красным), а вторая должна слегка блестеть и плотно прилегать к тушке.



Выбрать птицу

Оказывается, тяжелее всего определить именно её качество. Потому что «на глаз» практически нереально понять, как часто тушку замораживали, размораживали и снова замораживали. Это можно увидеть только дома при разделке: в случае заморозки птица, даже после того, как её обдадут кипятком, не успеет оттаять внутри.

Точно так же и с различными гормонами. Наверное, слишком большие размеры поселят кое-какие сомнения, но подтвердятся они только при варке. В случае гормонов пенка будет чёрной.

Остаётся только надеяться на внешний вид птицы: отсутствие синеватого оттенка, кровоподтёков, обветренных мест, ровные и гладкие лапки говорят о лучшем качестве. Или на тактильные ощущения: жёсткость — признак неоднократной заморозки.



Выбрать молоко

Есть такой «фокус»: капнуть молоко на ноготь. Если капелька останется капелькой и не растечётся — значит, молоко неразбавленное. Если после него на ногте не появится осадок, оно не содержит посторонних добавок.

Кроме того, молоко должно быть белого или кремового (в период выпаса) цвета. Синеватый оттенок говорит о том, что из напитка был отобран жир, другие — о болезни животного или нечистоплотности продавца. О достаточной жирности продукта свидетельствует также

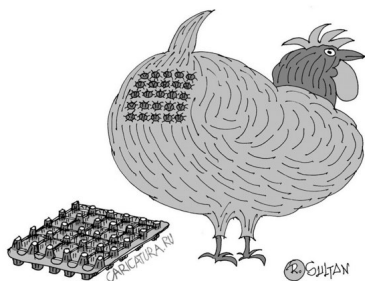
наличие сливок сверху молока. А о хорошей фильтрации — жидкая, без комочков и хлопьев, консистенция.

Выбрать молочные продукты

Сметана не должна быть слишком жёлтой. Если она качественная, то при переливании в другую ёмкость будет укладываться ровной горкой, а не комками.

Хорошее сливочное масло пахнет сливками, имеет светло-жёлтый или желтый цвет без инородных вкраплений и капелек воды, а на пробу отличается свежим, а не горьковато-пережженным вкусом.

Вообще же, молочные продукты летом имеют сладкий вкус, а осенью и зимой (когда коров кормят сеном и силосом) более кислый.



Выбрать яйца

На рынке, в отличие от магазина, можно приобрести диетические яйца, которые были снесены не более шести дней назад. Чтобы купить именно такие, необходимо обратить внимание на скорлупу — она должна быть гладкой, а не шершавой.



Выбрать овощи и фрукты

Безусловно, главное правило знают все: не поддаваться соблазну купить овощи и фрукты с абсолютно идеальным внешним видом. Пусть они лучше будут неказистые, разной формы и с незначительными повреждениями — меньше риска того, что они подвергались «химии». Правда, побитые фрукты брать тоже не стоит — в них уже начался процесс разложения. Однако из них можно сделать домашнюю наливку.

Кроме того, фрукты следует понюхать: чем ярче выражен запах, тем свежее продукт. Корнеплоды, кстати, должны отдавать землей.

Есть ещё одна уловка при выборе помидоров: овощ необходимо подкинуть вверх. Зрелый помидор не будет легко «скакать», наоборот, его так же тяжело подкинуть, как и камень.

Тэги: [на](#) , [не](#) , [хитрости](#) , [ли](#) , [за](#) , [продуктов](#) , [вы](#) , [при](#) , [времени](#) , [желания](#) , [выборе](#) ,

[порой](#)

,

[все-все](#)

,

[прилавки](#)

,

[обходить](#)