

## О рекомендациях, как выбрать ингредиенты для приготовления окрошки

Окрошка — широко распространённое блюдо в России. Название пошло от слова крошить, измельчать. Упоминание об окрошке встречается с конца 18 века. Предшественником блюда является ботвинья, холодный суп, в котором предварительно сваренные и протёртые ботва свёклы, щавеля, зеленого лука, крапивы и другой съедобной травы (по - старорусски «ботва»), залиты кислым квасом.

Окрошка блюдо, любимое многими. Особенную популярность приобретает весной и летом.

Основу этого холодного супа составляют мелко нарезанные отварные и свежие овощи, с добавлением прохладного кваса или кефира.

Окрошку вполне можно отнести к полезным блюдам: картофель, редис, огурцы и зелень содержат достаточное количество витаминов и микроэлементов; яйца и мясо дополняют рацион некоторым количеством белка. Кроме этого, свежие овощи, входящие в состав окрошки, являются дополнительным источником воды, содержат растительную клетчатку.

Полезными свойствами для здоровья также кефир или квас.

Натуральный квас естественного брожения – полезный продукт, в его составе незаменимые аминокислоты, витамины и богатый набор минералов. Напиток естественного брожения способствует восстановлению микрофлоры кишечника, укрепляет иммунитет. Если используется покупной квас, то рекомендуется покупать квас натурального брожения (нефильтрованный и неосветленный, с указанием в составе содержания сахара на последнем месте).

Кефир – кисломолочный продукт, содержащий пробиотики, которые поддерживают здоровый состав микрофлоры и перистальтику кишечника, укрепляют иммунитет, способствуют снижению веса, артериального давления, уровня холестерина.

Для усиления полезных свойств окрошки рекомендуется при приготовлении колбасу заменить нежирным мясом; добавлять больше зелени, редиса и огурцов, уменьшая при этом количество картофеля; не использовать майонез, сметану жирных сортов, сахар.

Окрошка, приготовленная в домашних условиях по классическому рецепту (без картошки, колбасы и майонеза, с использованием кислого белого кваса, как в оригинальной рецептуре) является низкокалорийным блюдом, полезным для здоровья.

Несмотря на пользу, есть заболевания, при которых употребление окрошки противопоказано:

- кефир и квас противопоказаны при язве, при обострении хронических заболеваний желудочно – кишечного тракта;
- напитки, полученные в результате брожения, не рекомендуются при желчекаменной болезни;
- сладкий квас противопоказан при сахарном диабете.

На что обратить внимание при выборе картошки, яиц, сметаны и других главных ингредиентов для приготовления этого холодного супа.

Картошка

Выбирайте твердую и упругую картошку среднего размера, без глазков, зеленых пятен, ростков и глиняных комков. В позеленевших участках содержится соланин — ядовитый токсичен. В больших количествах он вреден для человека. Если вы все же заметили такие пятна — срежьте их.

Что касается сорта, то для окрошки больше подойдут желтоватые клубни, так как они не будут слишком развариваться. Розовую картошку лучше оставить для жарки, а белую — для пюре.

### Яйца

Выбирая яйца, всегда нужно обращать внимание на маркировку и срок годности. Столовые яйца с маркировкой «С» хранятся при температуре от 0 °С до 20 °С - не более 25 сут, при температуре от минус 2 °С до 0 °С - не более 90 сут.. Размер яиц зависит от категории: самые маленькие будут 3-й категории, а самые крупные — 1-й, отборной или высшей. Бытует мнение, будто коричневые яйца лучше и вкуснее, но это миф. На самом деле цвет скорлупы зависит от окраса курицы, а по составу и пищевым свойствам коричневые и белые яйца одинаковы. Производителя лучше выбирать по географическому принципу — чем ближе он к торговой точке, тем свежее будет продукт.

### Колбаса

Зачастую в окрошку добавляют «Докторскую» колбасу. Стоит обратить внимание на состав, в нем допускаются свинина, говядина, вода, куриные яйца или яичный меланж, молоко коровье сухое цельное или обезжиренное, соль поваренная пищевая, сахар-песок и пряности (орех мускатный или кардамон). Не стоит брать колбасы, в составе которых есть растительные, соевые или пшеничные белки, клетчатка, крахмал или мясо птицы.

### Сметана

Качество сметаны напрямую зависит от условий хранения. Если упаковка влажная — значит, сметану замораживали перед тем, как выложить на прилавок, чего делать нельзя. Температура на полке должна быть не выше +6 градусов. Чтобы проверить это, поднесите ладонь к холодильнику — должно быть прохладно, но не слишком.

### Квас

Традиционно окрошку заливают квасом. Лучше всего, если он будет несладким и немного кисловатым. В составе классического кваса должны быть сусло (это может быть солод ячменный, солод ржаной, мука ржаная или кукуруза), вода, сахар, дрожжи и молочнокислые бактерии. Допускается добавление в продукт лимонной или молочной кислоты. Если же вы видите на этикетке подсластители, ароматизаторы и другие дополнительные ингредиенты, то это уже не квас, а газировка.

### Кефир

Многие вместо кваса предпочитают добавлять в окрошку кефир. Натуральный продукт состоит из пастеризованного молока и закваски живых бактерий и хранится не более 10-14 дней. Если написано, что срок хранения больше месяца, — это повод насторожиться, поскольку в таком напитке, скорее всего, содержатся искусственные эмульгаторы и растительные жиры. Кроме того, кефирный напиток с растительным жиром называться кефиром не может.



## ОКРОШКА



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Окрошка — широко распространённое блюдо в России. Основу этого холодного супа составляют мелко нарезанные отварные и свежие овощи, с добавлением прохладного кваса или кефира

Окрошку вполне можно отнести к полезным блюдам: картофель, редис, огурцы и зелень содержат достаточное количество витаминов и микроэлементов; яйца и мясо дополняют рацион некоторым количеством белка. Кроме этого, свежие овощи, входящие в состав окрошки, являются дополнительным источником воды, содержат растительную клетчатку. Полезными свойствами для здоровья также являются кефир или квас.

### КВАС

Натуральный квас естественного брожения — полезный продукт, в его составе незаменимые аминокислоты, витамины и богатый набор минералов.

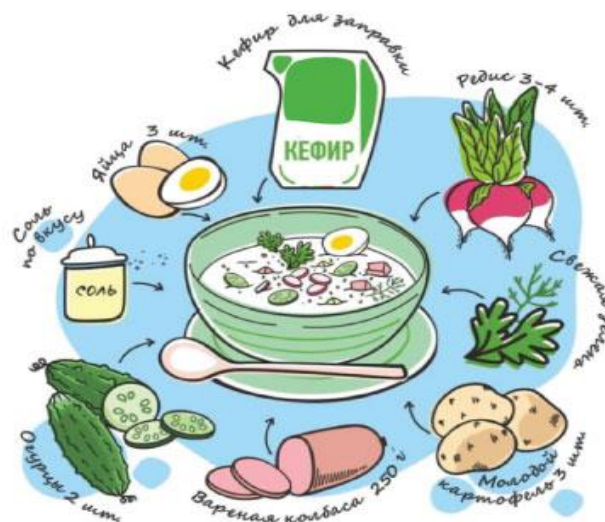
### КЕФИР

Кисломолочный продукт, содержащий пробиотики, которые поддерживают здоровый состав микрофлоры и перистальтику кишечника, укрепляют иммунитет, способствуют снижению веса, артериального давления, уровня холестерина.

Для усиления полезных свойств окрошки рекомендуется при приготовлении колбасу заменить нежирным мясом; добавлять больше зелени, редиса и огурцов, уменьшая при этом количество картофеля; не использовать майонез, сметану жирных сортов, сахар.

### КАРТОШКА

Выбирайте твердую и упругую картошку среднего размера, без глазков, зеленых пятен, ростков и глиняных



комков. В позеленевших участках содержится соланин — ядовитый токсичен, вреден для человека. Что касается сорта, то для окрошки больше подойдет желтоватые клубни, так как они не будут слишком развариваться. Розовую картошку лучше оставить для жарки, а белую — для пюре.

### ЯЙЦА

Выбирая яйца, всегда нужно обращать внимание на маркировку и срок годности. Производителя лучше

выбирать по географическому принципу — чем ближе он к торговой точке, тем свежее будет продукт.

### КОЛБАСА

Зачастую в окрошку добавляют «Докторскую» колбасу. Стоит обратить внимание на состав. Не стоит брать колбасы, в составе которых есть растительные, соевые или пшеничные белки, клетчатка, крахмал или мясо птицы.

### СМЕТАНА

Качество сметаны напрямую зависит от условий хранения. Температура на полке должна быть не выше +6 градусов.

### ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПРИ КОТОРЫХ УПОТРЕБЛЕНИЕ ОКРОШКИ ПРОТИВОПОКАЗАНО:

- кефир и квас противопоказаны при язве, при обострении хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта;
- напитки, полученные в результате брожения, не рекомендуются при желчекаменной болезни;
- сладкий квас противопоказан при сахарном диабете.