

## Как выбрать качественный рис

Рекомендации эксперта Роспотребнадзора Екатерины Головковой.

На что в первую очередь обращать внимание при выборе риса?

– Осмотрите саму крупу. Зерна должны быть примерно одного размера, без обломков, примесей, шелухи и белых, как мел, ядер – это недозревшие зерна мучнистой непрозрачной консистенции, которые портят вкус блюда. Чтобы тщательно рассмотреть содержимое, встряхните упаковку несколько раз. Если выбираете белый рис, в нем не должно быть желтизны. Пожелтевшие зерна означают, что продукт хранили влажным, и там мог завестись грибок.

После вскрытия упаковки дома понюхайте крупу. Если есть запах плесени, продукт употреблять нельзя. Также смотрите на дату производства. Лучше брать рис, изготовленный в период сбора последнего урожая.

Что должно быть написано на упаковке качественного риса?

– Важнейшая характеристика качества риса – его сорт. Бывают экстра, высший, 1-й, 2-й и 3-й сорта. Два последних в магазинах встречаются редко – их используют в промышленной кулинарии для начинки пирожков и производства хлопьев. А такие надписи, как, например, «высшее качество», создают впечатление высококачественного продукта, но на самом деле ничего не значат и законом не регулируются. Это просто маркетинговый ход.

– Бывает рис, расфасованный по пакетикам для варки. И многие переживают, что пакеты для варки под воздействием высокой температуры делают рис вредным. Так ли это?

– Пакеты для варки сделаны из пластика, и многим из нас кажется, что при температурной обработке вредные вещества из этого пластика могут попасть в пищу. Но это не так. Варочные пакеты для круп производятся из особого пищевого высокотемпературного пластика. Он прошел лабораторные испытания и признан безопасным, так как при нагревании не выделяет вредных веществ. Поэтому рис в пакетиках для варки можно использовать без опасений.

Как и сколько следует хранить рис в домашних условиях?

– Азиатский шлифованный рис хранится 18 месяцев, российский – 12 месяцев. Срок хранения нешлифованного риса также 12 месяцев. После покупки крупу лучше пересыпать в стеклянную банку с плотно закрывающейся крышкой.

Источник: <https://здоровое-питание.рф/>