**Как выбрать соус на основе растительного масла.**

Растительные масла являются важнейшим источником непре­дельных жирных кислот (олеиновой, линолевой), играющих важную роль в питании человека. При изготовлении холодных соусов и заправок на растительном масле биологическая активность послед­него не снижается. Масло эмульгирует, что облегчает его усвоение. Соус майонез (провансаль). Майонезы готовят из рафинированного растительного масла, горчицы, сырых яичных желтков и уксуса.

**Соус на основе растительных масел:** Продукт с содержанием жира не менее 5 процентов, изготовленный из одного или нескольких пищевых растительных масел и модифицированных, с добавлением или без добавления воды, с добавлением пищевых добавок и других ингредиентов, в том числе натуральных специй и пряностей, придающих характерную направленность вкусу, и применяемый в качестве приправы к различным блюдам.

Соус майонез представляет собой высокодисперсную эмульсию типа «масло в воде», в которой дисперсной фазой является расти­тельное масло. Дисперсионной средой служит вода желтков и уксуса. Эмульгаторами являются липовителлин желтка и горчица. Ориентированные молекулы липовителлина образуют защитные пленки на поверхности жировых шариков. Горчица содержит по­верхностно-активные вещества, уменьшающие поверхностное натя­жение на границе жир - вода, и этим облегчает эмульгирование и уменьшает склонность жировых шариков к укрупнению. Кроме того, частицы ее действуют как дополнительный порошкообразный эмульгатор.

**Правила выбора соусов:**

1. Бутылка. Качественные соусы продаются только в **стеклянных бутылках** - это первая заповедь покупателя соусов. Полезные свойства соусов, их вкус и аромат не сохраняются должным образом в пластмассовой упаковке.
2. **Крышка. Пластмассовая крышка годится только для соевых соусов**, потому что они содержат большое количество соли, и воздух, проникающий под крышку, не может повредить соусу. Овощные соусы (томатные, перечные, дрессинги) должны быть надежно защищены металлической крышкой.

Надавите указательным пальцем на крышку в центре. При этом **не должно быть хлопка**. В противном случае упаковка не герметична, а значит, соус может быть испорченным.

Качественный соус готовится горячим способом. Горячим он и разливается в бутылки. Остывая, соус уменьшается в объеме, в освободившемся месте образуется **вакуум**. Он-то и втягивает внутрь податливую тонкую мембрану крышки. Поэтому и нет хлопка.

Однако и тут надо смотреть в оба. Некоторые производители используют **крышки из очень жесткого металла**, которые не подаются при нажатии и **не "хлопают" даже когда соус уже был открыт**. И нет никакой возможности установить, насколько герметична упаковка. Эти крышки имеют внешнее отличие. **Их поверхность идеально плоская и гладкая**. На ней **нет двух едва различимых расходящихся от центра рельефных концентрических окружностей**, которые всегда присутствуют на "правильных" крышках. Соус с такой "волшебной" крышкой, возможно, не был подвергнут термической обработке, а это значит, что нет никаких гарантий свежести и качественности данного продукта.

1. Этикетка. Первое, что нас интересует, это состав. В качественном соусе **не должно быть искусственных красителей и ароматизаторов**.

Среди ингредиентов должны быть **только натуральные продукты** - овощи, специи и пр.

В составе соевого соуса не должно быть арахиса, потому что в противном случае это будет не соевый, а арахисовый соус. **В состав натурального соевого соуса входят соевые бобы, кукуруза, пшеница, соль, сахар, уксус** и, возможно, натуральные специи.

Покупая соевый соус, обратите особое внимание на **содержание белка**. В качественном натуральном соевом соусе содержание белка достигает **6-8%**.

Еще одно немаловажное условие для соевого соуса - он должен быть произведен **методом естественного брожения**. Если информация об этом на этикетке отсутствует, значит, производителю нечем "похвастаться", и перед Вами, скорее всего, соус, полученный путем разведения соевого концентрата или методом кислотного гидролиза.

Покупая продукт в запечатанной упаковке, мы имеем достаточно скудные возможности для того, чтобы оценить его внешний вид. Качественные соусы продаются только в стеклянных бутылках. Эти **бутылки должны быть абсолютно бесцветными и прозрачными**, если, конечно, производителю нечего скрывать.

Возьмите бутылку в руки, посмотрите на свет. **Цвет соуса должен быть естественным**. Едко-оранжевые и ярко-алые оттенки томатных и перечных соусов могут быть получены только путем добавления красителей.

Будьте внимательны при выборе продукции и следуйте рекомендациям.

Химик-эксперт медицинской организации

Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике – Чувашии в городе Новочебоксарске»

Орлянкова Т.И.