

## Продуктовая корзина: мороженое

Согласно научным исследованиям, первый вкус, который мы начинаем различать в раннем детстве, - сладкий. Люди привязываются к нему и к продуктам, которые содержат в себе сладость: конфеты, выпечка, фрукты. И конечно, мороженое! Нежная сливочная текстура пломбира или хрустящий шоколад эскимо хранятся в нашей памяти на протяжении всей жизни.

В жаркий солнечный день вы подходите к лотку с мороженым, и... глаза разбегаются. Столько видов, названий, производителей, ярких этикеток! Однако не стоит теряться при виде такого изобилия. Главное помнить, что этикетка - это основной источник информации. Роспотребнадзор поможет разобраться, о чем она может рассказать.

### Массовая доля

Молочное и сливочное мороженое изготавливают из сухого цельного или обезжиренного молока, сливок, сахара, масла, вкусовых и ароматических добавок. Обратите внимание: на этикетке производитель должен указать наличие растительного жира в продукте. Обычно пишут «мороженое растительно-сливочное» или «мороженое с растительным жиром». От массовой доли молочного жира зависят вкусовые качества холодного десерта. Чем его больше, тем более нежным и сливочным будет лакомство.

В зависимости от массовой доли молочного жира, входящего в состав продукта, выделяют разные виды мороженого: кисломолочное (7,5 %), молочное (не более 7,5 %), сливочное (8–11 %), пломбир (12 %), с заменителем молочного жира (12 %).

Мороженое калорийный продукт. Возьмем, например, вафельный стаканчик. На саму вафлю в нем приходится всего 5% веса - это примерно 5 г. Его калорийность при этом составляет не более 20 ккал. Остальные 95% - это молочный жир, сахар и наполнители. Посмотрите, сколько калорий вы потребляете, когда съедаете свое любимое мороженое.

### Калорийность разных видов мороженого, на 100 г:

Сорбет (0-10% жирности) — 60-140 ккал

Сливочное (8-10% жирности) — 220-240 ккал

Пломбир (12-14% жирности) — 220-250 ккал

Шоколадный пломбир (12-25% жирности) — 220-300 ккал

Крем-брюле (15-20% жирности) — 230-250 ккал

Эскимо (20-27% жирности) — 270-300 ккал

### Е-стабилизация

Читая состав любого продукта, мы часто встречаем стабилизаторы с буквой «Е» — и это нас настораживает: а вдруг в то, что я буду есть, добавили химию? Увидев «Е» на этикетке мороженого, не переживайте. Это предусмотрено технологией производства и позволяет сохранять форму продукта.

При производстве мороженого допускаются следующие натуральные стабилизаторы и загустители: камедь рожкового дерева (E410), гуаровая камедь (E412), ксантановая камедь (E415), камедь тары (E417), пектин (E440) и желатин, альгинат натрия (E401) и некоторые другие.



Под индексом "Е" могут скрываться и красители. Краситель (E100 – E182) — не самый вредный ингредиент мороженого. Натуральных красителей очень много, а их производство стоит недорого, поэтому производители часто их используют наравне с искусственными. Их добывают

из овощей и фруктов: красные — из свеклы, винограда и перца чили, оранжевые и желтые — из моркови, малины, алычи или куркумы. Но не все натуральные красители безопасны. Например краситель E120, больше известный как кармин, добывается из насекомых, которые живут на кактусах в пустыне. Он придает продуктам красные оттенки и является одним из самых популярных в пищевой промышленности. Но научные исследования ставят пользу кармина под сомнение. Это вещество может стать причиной аллергических реакций, вплоть до анафилактического шока. Роспотребнадзор советует есть мороженое с наличием этого красителя с большой осторожностью.

### **Сколько весит?**

На этикетке мороженого вы всегда найдете информацию о том, сколько весит порция. Чаще всего производитель указывает вес в граммах, но некоторые предпочитают сообщать потребителям объем продукта в миллилитрах. А сколько граммов в одном миллилитре мороженого? Это задача на знание физики и математики. Из расчета, что плотность мороженого равна  $1110 \text{ кг/м}^3$ , в 1 мл мороженого будет 1,11 г. Однако плотность зависит от температуры хранения и давления — значение при изменении условий можно найти только в специальных технологических справочниках.

### **Все дело в форме**

Чтобы произвести мороженое, используют два разных способа. От вида производства зависит срок хранения.

Закаленное мороженое производится из смеси, которую затем фрезеруют по форме, расфасовывают и подвергают шоковой заморозке при температуре ниже  $-18^\circ$ . Такое мороженое может храниться долго, а вот мягкое мороженое не проходит стадию «закаливания», поэтому имеет меньший срок хранения.

Тем не менее любой замороженный десерт очень трепетно относится к условиям транспортировки и хранения. Оптимальное значение температуры составляет  $-18^\circ$ . При выборе мороженого в магазине обратите внимание: не потеряло ли оно свою первоначальную форму. Признаки деформации укажут на то, что был нарушен температурный режим хранения.

К тому же цвет должен быть однородным. Мороженое с добавками — натуральными или пищевыми красителями - не исключение. Если вы заметите пятна или неокрашенные части, это значит, что на производстве мороженую массу плохо перемешали.

### **50 оттенков белого**

Итак, вы купили мороженое. Оно лежит перед вами на красивой тарелке или в изящной креманке. Какого оно цвета? Вы ответите: белого. Но белый цвет мороженого бывает очень разным - он зависит от жирности продукта. Чем выше жирность, тем желтее будет цвет консистенции.

К тому же цвет должен быть однородным. Мороженое с добавками - натуральными или пищевыми красителями - не исключение. Если вы заметите пятна или неокрашенные части, это значит, что на производстве мороженую массу плохо перемешали.

### **Как хранить?**

Если вы принесли домой мороженое и не собираетесь есть сразу, положите его в морозильную камеру. Помните, что в холодильнике продукт растает через 2–3 часа, а при комнатной температуре - через 20–30 минут.

Внимательность к продуктам является важной частью нашей жизни. От нее зависит наше здоровье и хорошее настроение. Выбирайте мороженое правильно и наслаждайтесь любимым вкусом детства.

# Как выбрать мороженое

## Состав

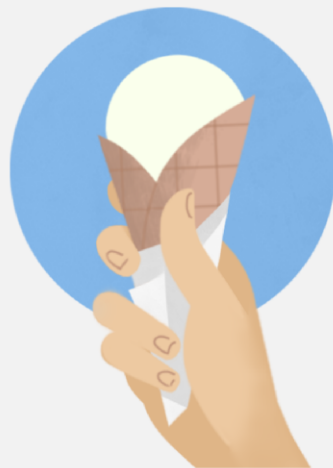
В состав могут входить натуральные стабилизаторы — они позволяют продукту держать форму.

## Вес

Вес порции должен измеряться в граммах, а не в миллилитрах.

## Этикетка

В названии должно быть указано, если при изготовлении мороженого использовались растительные жиры.



Определить, добавлены ли в мороженое растительные жиры, можно только в лаборатории.

## Качественное мороженое:

- + равномерного цвета;
- + плотной консистенции;
- + легко откалывается.

## Жирность

Доля молочного жира обозначается в процентах и влияет на наименование мороженого.

Молочное	<7,5%
Кисломолочное*	<7,5%
Сливочное	8–11,5%
Мороженое с заменителем молочного жира	<12%**
Пломбир	>12%

\* При производстве используются заквасочные микроорганизмы или кисломолочные продукты.

\*\* Массовая доля смеси молочного и растительного жиров.

## Некачественное мороженое:

- ✗ с белым налетом;
- ✗ с кристалликами льда;
- ✗ деформированное.

© ТАСС, 2019. Источники: Роспотребнадзор, ГОСТ 31457-2012, ТР ТС 033/2013 "О безопасности молока и молочной продукции".

Начальник Красноуфимского отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Свердловской области

М.Ю. Коробейникова