

КАК ВЫБРАТЬ ПОЛЕЗНЫЙ ХЛЕБ

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ МУКУ ВЫСШЕГО СОРТА

- Здравствуйте, меня зовут Ольга. Я занимаюсь выпечкой, пеку кексы, пироги. Насколько мне известно, мука высшего сорта не самая полезная. А какую лучше использовать?

- Лучше всего использовать муку высшего сорта. Так как только она может обеспечить, чтобы ваши изделия были румяные, мягкие, высокие. Если вы хотите вкусную и красивую сдобу, использование муки первого или второго сорта нежелательно. Но стоит помнить, что мука высшего сорта делится на два вида – общего назначения и на хлебопекарную. Могу посоветовать для бисквитов и кексов выбирать муку общего назначения, а для булочек и пирожков — хлебопекарную.

КАКИЕ МАКАРОНЫ ЛУЧШЕ ВЫБРАТЬ

- Здравствуйте, Надежда Ивановна вас приветствует. Сейчас в магазинах огромный выбор макаронных изделий. Скажите, чем отличаются макароны за 20 рублей от макарон за 100?

- Может быть несколько факторов. Могу предположить, что макароны могут элементарно отличаться массой — за 20 рублей это 300-400 г, а за сто – 850-1000 г. Кроме того, для выработки дешёвых макарон может применяться мука хлебопекарная (это допускается). Это могут быть короткорезанные или штампованные макаронные изделия. А длинные макароны изготавливаются только из муки твёрдозёрновой пшеницы, она с высоким содержанием белка и сильной клейковиной. Не стоит исключать и такой фактор, как прибыль производителя, заложенная в стоимость продукции. Например, при производстве брендовой продукции. Разница может быть и в составе макарон. Они могут быть традиционными – из муки и воды, а могут – с яичными или молочными добавками, или обогащённые белком. В любом случае, это натуральные добавки, достаточно дорогие.

Кстати, у нас на кафедре разработана рецептура и технология макаронных изделий, обогащённых белком, в их рецептуру входит мясо птицы или телятины. Такие макароны хороши для маленьких детей и пожилых людей, которым необходимо потребление животного белка, но им трудно есть мясо. Мы измельчаем мясо, смешиваем с мукой и водой и сушим. Внешне они абсолютно не отличаются от обычных макарон, но богаты белками и обладают мясным вкусом.

- А где их можно купить?

- К сожалению, в продаже таких макарон пока нет. Но у нас есть утверждённая документация на их производство. Как только появится производитель, готовый её купить, мы передадим рецептуру.

КАКОЙ ХЛЕБ ВЫБРАТЬ

Добрый день, меня зовут Людмила Овчинникова. На полках магазинов сейчас очень большой выбор хлеба. Какой полезнее?

- Самый полезный хлеб изготавливается из цельного зерна, отрубей, обдирной муки или зёрен проросшей пшеницы. В таких сортах хлеба наибольшее содержание клетчатки, витаминов, минеральных веществ, которая улучшает физиологические функции организма, способствует лучшему усвоению белков, жиров и углеводов, выводит токсины. Она улучшает моторику кишечника. В Орле самый полезный хлеб, который вы можете приобрести, — это «7 злаков» и хлеб из обдирной муки «Украинский».

- Расскажите, пожалуйста, поподробнее о хлебе с отрубями.

- Отруби отделяются при получении муки. Хлеб из отрубей намного полезнее, чем выпечка чисто из муки высшего сорта. В процессе помола отделяются отруби, а с ними и большинство важнейших для организма микроэлементов и витаминов. Отруби очень богаты белком, незаменимыми аминокислотами, жирорастворимыми витаминами E, A, D, K и F. Крупные кусочки зёрен являются естественным «пилингом» для желудочно-

кишечного тракта. Многократно доказано, кстати, что употребление отрубей в пищу снижает риск заболевания раком прямой кишки.

КАК НЕ ТОЛСТЕТЬ ОТ СЛАДКОГО И МУЧНОГО

- Здравствуйте, меня зовут Марина. Сколько можно есть мучного и сладкого, чтобы не поправиться?

При употреблении любых продуктов питания нужно придерживаться нормы, особенно это касается мучных и кондитерских изделий, так как они высококалорийны. Норма потребления тортов, пряников, печенья, вафель – 50 граммов в день (если больше, то нужна большая физическая нагрузка). Шоколадных конфет можно съесть 3 штуки, карамелек – пять, мёда — две чайные ложки; варенья – пять чайных ложек. Это суточная норма?

- Да, но имейте в виду, что тут действует правило «ИЛИ», то есть из этого перечня сладостей можно выбрать только один вид.

- А как насчёт шоколада?

- Сегодня в продаже натурального шоколада практически нет. Какао-масло сейчас очень дорого, и его заменяют дешёвыми жировыми композициями, которые небезопасны для организма человека. Они могут вызывать аллергию. Карамель тоже очень вредна: там всего 2% воды и 40% патоки. Такое количество патоки способствует развитию кариеса.

- А сахар есть можно?

- Также не советую. Есть сахар, изготовленный из сахарной свеклы, он коричневого цвета, неочищенный. Такой можно употреблять. Но в основном, сахар отбеливают, причём всякими химическими реагентами. Лучше вместо него использовать в пищу варенье, мёд, сухофрукты.

НУЖНО ЛИ ОГРАНИЧИВАТЬ РЕБЁНКА В ПЕЧЕНЬЕ

- Добрый день, меня зовут Ирина. Мой ребёнок очень любит печенье. Но это же не полезно. Чем можно заменить печенье?

- Детям нужно есть печенье, так как они тратят большое количество энергии, и им нужно её пополнять. Но в покупном печенье может быть использован маргарин, который не безопасен, он может содержать

искусственные компоненты и различные эмульгаторы. Но нет никакой сложности, чтобы приготовить вкусное печенье дома. Вместо маргарина возьмите растительное масло — оно абсолютно безопасно, добавьте муки, молочка, яичко и сахар. А делать всевозможные формы попросите помочь ребёнка. От этого процесса, он будет в восторге и запомнит на всю жизнь: «Мама пекла! А я помогал».

ЗНАЙ!

Домашнее печенье дольше остается свежим и мягким, если добавить в тесто картофельное или морковное пюре. Сварите овощи, измельчите и добавьте пару ложечек при замесе теста. Это же ещё и очень полезно!

БЛИЦ-ОПРОС:

Пекут ли хлеб из пивных дрожжей?

- Эти дрожжи не пригодны для хлебопекарных целей. Это биологически активная добавка, имеющая богатейший витаминный и белковый состав. Говорят, что дрожжи вредны, однако их добавляют в любой хлеб. Почему?

Дрожжи не вредны! Они обладают высокой пищевой ценностью. И они не могут наносить вред здоровью, потому что при выпечке хлеба полностью погибают. Они нужны только для того, чтобы разрыхлять тесто.

Как приготовить полезный хлеб в домашних условиях?

- Как обычно. Замесить дрожжевое тесто, в которое добавить отруби или проросшую пшеницу. Только ее нужно перемолоть через мясорубку.

Можно ли поправиться от «малокалорийного» торта?

Да, примерно так же, как и от обычного. Это всего лишь реклама для привлечения потребителя. Максимум, там может использоваться менее калорийный крем (из растительных сливок).

Какие дрожжи лучше использовать для выпечки — прессованные или сухие?

Лучше всего использовать отечественные прессованные дрожжи. Сухие импортные, в основном, содержат в своём составе синтетические ферменты.

ЗНАЙ!

Для сокращения продолжительности созревания теста для пирожков лучше всего его готовить опарным способом.

Для этого вам нужно взять половину муки от заготовленной для изделия, такое же количество воды 30 градусов и дрожжи. Эта смесь бродит примерно 2 часа. А потом в эту опару добавляете сахар и соль в виде раствора, оставшееся количество муки, размягчённое масло и яйцо. Замешиваете тесто и оставляете его на час-полтора, чтобы поднялось. И только после этого лепите пирожки и ставите в горячую духовку. Температура выпекания 200 градусов.

На вопросы читателей газеты «Неделя в Орле» ответила завкафедрой «Технология хлебопекарного, кондитерского и макаронного производства» ФГОУ ВПО «Госуниверситет — УНПК» Светлана КОРЯЧКИНА.

**Как выбрать полезный хлеб // Неделя в Орле. – 2011. – 27 апр. –
Режим доступа: <http://www.orelgrad.ru/2011/04/27/kak-vybrat-poleznyj-xleb/>**