

Макароны, как и любое изделие из муки, назвать диетическим достаточно сложно. Однако полностью отказываться от этого продукта не стоит, ведь макаронные изделия из твердых сортов пшеницы содержат большое количество растительного белка и при умеренном употреблении фигуре не навредят

Из чего должны быть сделаны качественные макароны?

Во многих странах – Италии, Франции, Греции, других государствах Евросоюза – макароны делают исключительно из твердых сортов пшеницы. В России таких строгих стандартов нет. Действующим ГОСТом в макаронах, сделанных из муки твердых сортов пшеницы, допускается содержание мягких сортов муки в объеме 15% от всей массы продукта. При этом никто не исключает, что в макаронных изделиях, выпущенных по собственным техническим условиям (ТУ), процентное содержание «мягкой» муки будет 15 или даже 50%, и продукт все равно может называться макаронами из твердых сортов пшеницы.

Как проверить в магазине качество макарон?

В составе макарон должны быть только мука из твердых сортов пшеницы и вода. Мука, которую используют для производства макаронных изделий в России, делится на 3 группы. Обозначаются группы русскими буквами А, Б, В. Понятие «высший сорт» вполне обоснованно ассоциируется у потребителя с качественной продукцией. Однако в случае с макаронами из твердых сортов пшеницы не стоит ориентироваться только на эту надпись на упаковке. Словосочетание «высший сорт» означает исключительно сорт муки, из которого сделаны макароны, причем она может быть как «мягкой», так и «твердой». Лучше всего смотреть на буквы. Группа А представляет собой макароны из муки только твердых сортов пшеницы, группа Б – продукцию из мягкой стекловидной пшеницы, группа В – из хлебопекарной муки. Макароны группы А более дорогие, а значит, находятся в группе риска – у производителей есть соблазн сэкономить на сырье, разбавив его мукой из мягких сортов пшеницы. Чтобы уменьшить вероятность покупки некачественного продукта советуем обращать внимание на маркировку «ГОСТ» на упаковке.

Как выбрать хорошие макароны?

Надпись «высший сорт» и «высшее качество» на простых, недорогих макаронах группы В означает, что они изготовлены из хлебопекарной муки высшего сорта, лишенной практически всех полезных веществ. В том случае, если вы не любите макароны из твердых сортов пшеницы, лучше выбирайте более полезный первый или второй сорт.

Макароны из твердых сортов пшеницы отличаются не только удобством приготовления, но и питательной ценностью. Но, конечно, идеальный состав макарон – это только мука из твердых сортов пшеницы и вода. Качественный продукт не будет ломаться – в его упаковке не должно содержаться сломанных макарон и крошки.

Сварите макароны по всем правилам и посмотрите, что стало с водой и формой изделий. Если они не деформировались, а вода слегка помутнела, вы купили настоящую пасту, приготовленную из твердой пшеницы. Если же макароны разварились, слипаются, а вода сильно помутнела, то не исключено, что перед вами подделка.

Перед покупкой стоит обязательно проверить срок годности. Макароны относятся к тем продуктам, которые могут храниться достаточно долго. В среднем срок годности составляет около трех лет; цветные изделия с добавками (морковные или со шпинатом) будут съедобными в течение 24 месяцев.

Правда, недобросовестные производители иногда намеренно изменяют срок хранения, печатая новый на специальной наклейке. Не стоит покупать такой продукт. На высококачественных макаронах срок годности проставляется непосредственно на пачке.

Если вы пришли в магазин и не знаете, какие макароны выбрать:

Выбирайте макароны из твердых сортов пшеницы, они обладают следующими свойствами:

- Цвет золотистый, желтый, янтарный;
- Поверхность гладкая;
- Стекловидные края;
- В упаковке нет обломков и крошек или их минимум.

Макаронны из мягких сортов пшеницы можно определить по следующим критериям:

- Цвет белый, бледно желтый или наоборот ядовито-желтый;
- Поверхность и излом макаронин шероховатый;
- Белые точки на макаронах, из-за непромешаного теста;
- В упаковке есть много обломков и крошек от макарон.

Еще один простой способ определить качество, например, спагетти – согнуть их. Изделия из мягких сортов быстро ломаются, в то время как макароны из твердых сортов пшеницы – прочные, отлично гнутся, и сломать их очень трудно. Выявить присутствие в макаронах муки мягких сортов также можно, оценив их излом: он должен быть стекловидным и гладким.