

Рекомендации для населения по выбору хлебобулочных и мукомольно-крупянных изделий



Изо дня в день покупая в магазине хлебные изделия, задумывались ли вы над правильностью сделанного вами выбора? Какой хлеб вкуснее, а какой полезнее? Чтобы обеспечить себя и своих близких качественными и вкусными продуктами, необходимо запомнить несколько простых советов по выбору хлебобулочных и мукомольно-крупяных изделий

Во-первых, нельзя забывать об основных правилах выбора пищевых продуктов в магазине. В торговых предприятиях необходимо изучать информацию на упаковке товара - это срок годности, состав, условия хранения. Обратит внимание на внешний вид и целостность упаковки. Обязательно сравните, соответствуют ли условия хранения товара ин-

формации изготовителя.

На что обращать внимание при покупке хлеба?

Прежде всего, на внешний вид — хлеб должен быть правильной формы, не косой и не кривой, без выплывов, подрывов, трещин. Пористость правильного хлеба должна быть мелкая, равномерная, без пустот и уплотнений. Хлеб не должен быть влажным или сухим, излишне крошковатым — это признак недостаточного количества белка.

Читайте маркировку, ингредиенты на маркировке расположены в порядке убывания по количеству. Если написано, что хлеб ржаной, а на этикетке на первом месте мука пшеничная, значит, производитель хитрит.

Надо обязательно обращать внимание на этикетку, ведь в маркировке указывают ингредиентный состав изделия, крайне важный для людей с медицинскими противопоказаниями к отдельным компонентам. Помимо этого там указывается дата выработки и срок годности продукции.

Ржаная мука обладает более ценным химическим составом в ней, в частности, больше незаменимых аминокислот. Ржаной хлеб готовится на заквасках, в которых в процессе брожения накапливается большое количество полезных веществ и витаминов. Они предотвращают дисбактериоз, улучшают работу кишечника. Кроме того, в ржаном хлебе много пищевых волокон, необходимых для нормальной работы кишечника. Тем, кто любит пшеничный хлеб, рекомендуется выбирать из муки 2-го сорта или обойной муки (так называемой цельнозерновой).

На что обращать внимание при покупке мукомольно-крупяных изделий?

Мука – продукт стратегически важный, поэтому ее производство достаточно жестко регламентировано и контролируется. Муку различают по целевому назначению и делится она на хлебопекарную (для выпечки хлеба), макаронную и кондитерскую (для выпечки тортов и пирожных).

Мука может быть обогащена витаминами, что должно быть указано на упаковке как "витаминизированная", "обогащенная минеральными веществами", "обогащенная витаминно-минеральной смесью".



Мука должна быть однородной, без посторонних вкраплений и признаков разбавления более крупной. Приобретая муку в магазине обратите внимание на некоторые моменты:

- Хорошая мука должна быть в бумажном пакете либо в картонной таре;
- Качественная мука должна немного скрипеть, проверьте, сжав пачку в руках;
- Соответствие обозначенному на упаковке весу – признак того, что мука не отсырела;
- Срок хранения может быть продолжителен, но муку лучше приобрести в первые 6 месяцев после изготовления. Если мука может храниться больше года, не исключено, что в нее добавлены консерванты.



Каждый из нас хотя бы один раз в день использует в пищу крупу в различных блюдах (кашах, супах, гарнирах).

Важным аспектом при выборе крупы в магазине являются условия, при которых она хранится. Старайтесь избегать покупку крупы на улице, а также в местах, где условия хранения продуктов могут нарушаться (наиболее важный фактор, влияющий на качество и сохранность - это влажность). В полной мере оценить качество приобретаемой крупы можно при покупке нефасованного товара. Их качество можно оценить визуально, рассмотреть чистоту крупы, размер ядер, наличие посторонних примесей и так далее.

Учтите также, что каши и супы с цельным зерном более вкусны и полезны. Покупая рассыпной продукт, убедитесь, что в нем нет постороннего мусора, личинок моли.

Не стоит брать крупу, у которой маркировка нанесена на дополнительную наклейку, которую легко можно удалить с упаковки.

Если почувствуете плесневый запах после вскрытия упаковки, товар возвращайте обратно в магазин. Есть такой продукт опасно для здоровья.

Макаронные изделия очень разнообразны не только в плане формы, но и в плане вкуса и состава. Выбор макарон при этом не является чем-то сложным и требующим значительных знаний.

На упаковке с макаронными изделиями можно найти информацию о том, к какой группе они принадлежат.

Качество макаронных изделий, безусловно, зависит от муки. Это - основное сырье, из которого изготавливается упомянутая продукция. Важно из муки какой пшеницы - твердых или мягких сортов - выпускают изделия. В зависимости от этого макаронные изделия делятся на три группы - А, Б и В. Причем вермишель или рожки могут быть высшего сорта из всех перечисленных групп.



К группе «А» относятся макаронные изделия из муки твердых сортов пшеницы высшего, первого и второго сортов. Именно такие макароны самые стойкие. Наиболее высокого качества будут макароны со специальной пометкой: «Изготовлено исключительно из твердых сортов пшеницы». Поверхность изделий группы «А» гладкая, цвет - золотистый или янтарный. Край изделий «стекловидный». Наличие на поверхности макарон мелких темных крапинок, точек - не изъян, а отличительная их особенность, которая обусловлена спецификой помола муки из твердых сортов пшеницы.

К группе «Б» и «В» относятся макароны из «мягких» сортов пшеницы 1-го и 2-го класса (в зависимости от того, высшего сорта мука или первого). «Б» – из стекловидной муки, «В» – из обычной хлебопекарной, из нее пекут хлебобулочные изделия. Последняя группа не очень подходит для макарон. Качество таких изделий проявляется при варке, отражаясь на «хрупких» формах. Они разбухают, ломаются. Внешне макароны из «мягких» сортов пшеницы тоже отличаются: у них «шероховатая» поверхность, белёсый или ядовито-жёлтый цвет.

При покупке макаронных изделий обращайте внимание на маркировку. В первую очередь, на группу изделий и состав продукта. Некоторые думают, что группа «В», указанная на упаковке, - это латинское обозначение буквы «B». На самом деле группа маркируется русскими буквами. Если вы не найдете ни одной буквы из упомянутой троицы алфавита – скорее всего, они относятся к группе «В». Это касается чаще всего весовых изделий в полиэтиленовых пакетах и расфасованных.

Кстати, на упаковке указывается и время приготовления. Если его не соблюдать, тогда не удивляйтесь, почему вермишель или макароны разварились. К тому же излишняя термообработка уменьшит их полезные свойства.

Приятного аппетита!