

Рацион

# «Люблю я макароны!»

Их козырь – универсальность: хороший повар приготовит из этих изделий сотни блюд – от простых до изысканных

Макаронные изделия делают из высушенного пшеничного теста, замешанного на воде. В русском языке слово «макарон» происходит от итальянского названия «maccheroni». Паста – ещё одно название для макаронных изделий, распространённое в европейских языках. Под словом «паста» подразумевают как макаронные изделия в целом, так и блюда из них – макаронные изделия с соусом.

## Немного истории

Неизвестно, кто придумал макароны, и имя того, кто впервые предложил их. Но зато у них существует богатая и интереснейшая история. Первое письменное упоминание о макаронах появилось в кулинарной книге Апикуса, известного римского кулинара ещё в I веке. В X веке итальянский повар Мартин Корно написал книгу, названную «Кулинарное искусство о сицилийских макаронах». Бытует мнение, что макароны впервые появились в Китае, и только в 1292 году Марко Поло, итальянский путешественник, привёз их в Европу. Массовое их изготовление получило распространение в XII–XIII веках в Италии.

В России официально первая макаронная фабрика была зарегистрирована в Одессе в 1797 году. А бурное развитие макаронной промышленности началось в 1923 году.

## Три состояния макарон

Сухие. Классические сухие макароны, которые можно купить в магазине. Хранятся от полугода до трёх лет.

Свежие. Макароны в виде невысушенного теста. Хранятся один-два дня. В основном варятся сразу после приготовления.

Полные. Готовые макароны, которые заправлены начинкой, соусом, приправами. Съедаются сразу. Долго не хранятся.

## Качество

Качество макаронных изделий зависит от муки. Однако на способность «держат форму» при варке как таковая сортность самих макарон (она зависит от сорта муки) по большому счёту не влияет. Гораздо важнее, из муки какой пшеницы – твёрдых или мягких сортов – выпускают изделия. В зависимости от этого макаронные изделия делятся на три группы – А, Б и В.

## Макаронная мука

Вырабатывается из твёрдой пшеницы или высококостекловидной мягкой. В ней высокое содержание белков, а значит и клейковины, которая забирает значительную часть воды при замесе теста. Клейковина создаёт каркас, которым обволакивает безводный крахмал. При варке

## А если на диете?

Всем приверженцам особого питания надо знать, что прямая взаимосвязь потребления макарон и набора веса неверная.

В макаронах совершенно нет жира, поэтому они способны быть прекрасной основой при диетическом рационе. В 100 граммах продукта заключается всего лишь 350 калорий. Естественно, число калорий повышается при присоединении к блюду сливочного масла или жирного соуса. Они однозначно могут спровоцировать увеличение весовых показателей. А вот овощная заправка никак не отразится на стройной фигуре.

Белки клейковины денатурируют, крахмал же своей структуры не меняет, поэтому макароны сохраняют форму и выделяют мало сухих веществ в отвар.

Если макаронные изделия произведены из твёрдой пшеницы, то относят их к группе А, если же из мягкой стекловидной, то к группе Б.

Все вышеперечисленные типы муки делятся на сорта. Высшие сорта более светлые, так как почти не содержат частей оболочек. С понижением сорта мука становится темнее, содержание отрубей, которые являются источником клетчатки и минеральных веществ, увеличивается. Сорт муки определяет сорт макаронных изделий. В группе А три сорта, в Б и В – по два.

## Форма, размер, диаметр

**Трубчатые** макаронные изделия подразделяют на рожки, макароны, перья – по форме; по размеру внешнего диаметра – на виды.

**По длине** они могут быть короткими – не более 150 миллиметров и длинными – не менее 200.

Трубчатые изделия различаются диаметром сечения: соломка – 4 мм; обыкновенные – от 4,1 до 7 мм; любительские – более 7 мм.

**Нитеобразные** – вермишель паутинка, обыкновенная, тонкая, любительская. Вермишель короткая, длиной не более 15 см; длинная – не менее 20 см.

**Виды вермишели:** паутинка – диаметром до 0,8 мм, обыкновенная – от 0,9 до 1,5 мм, любительская – от 1,6 до 3,5 мм. Ленточные макаронные изделия – лапша. По ширине лапша бывает узкая – до 7 мм; широкая – от 7,1 мм до 25 мм; по длине – длинная, не менее 200 мм и короткая – не более 150 мм.

**Фигурные изделия** – ракушки, звёздочки, спирали, алфавит. Размер этих изделий не нормируется. Но максимальная толщина не должна превышать 1,5 мм для штампованных; 3 мм – для прессованных.

Макаронные изделия должны иметь вкус и запах без горечи и плесени, затхлости; цвет однородный, с кремовым или желтоватым оттенком; поверхность – гладкая, на изломе – стекловидные.

При варке макаронные изделия не должны склеиваться между собой, образовывать комья, терять форму.



© Евгений Рухмалёв

## Внимание на упаковку

По представленной производителями информации можно многое узнать о продукте. Преимущества и недостатки вычисляются банальным прочтением состава. Но нередко современные потребители сталкиваются с ситуацией, когда хитрые изготовители ограничиваются указанием муки высшей категории и воды. Но в реальности сорт бывает разным, и именно этот нюанс остаётся в секрете. Чтобы не столкнуться с досадной ошибкой, необходимо тщательно осмотреть покупку. Качественные макароны, относящиеся к твёрдой подгруппе, всегда имеют янтарно-жёлтый цвет. Должно насторожить присутствие шероховатостей, белых вкраплений и слишком светлого оттенка. Всё это свидетельствует о применении мягких пшеничных сортов.

## Как хранить

Хранят макаронные изделия при температуре не выше 30°C без перепадов температур, относительной влажности не более 70 процентов

Продолжительность хранения макаронных изделий: без добавок – 24 месяца; с добавками тоματοпродуктов и яичными – 12 месяцев; молочных изделий – 5 месяцев; с пшеничным зародышем – 3 месяца.

## Польза

Люди нередко предпочитают покупать всевозможные крупы, ошибочно считая, что макароны – это источник сплошных углеводов. Но в действительности всё обстоит не так. По-настоящему качественные продукты – это кладёшь ценнейших элементов. В списке важных компонентов можно увидеть: витамины класса В. Стабильное потребление этих веществ крайне необходимо для всех систем организма, минералы, витамин Е, являющийся мощным антиоксидантом и источником молодости, аминокислоты, выполняющие серьёзные функции, среди которых борьба с депрессивным состоянием, сложные углеводы. Именно они отвечают за ощущение сытости и предотвращение увеличения уровня сахара, клетчатка, о пользе которой дав-

## Сорта

**Группа А** – наилучший вариант для ежедневного, а также диетического питания. Эти макароны производятся исключительно из твёрдых пород пшеницы.

**Группа Б** – изготавливаются из злаков мягкого и стекловидного вида, первого, а также высшего сорта. Изделия из твёрдых пшениц: высшего, 1-го, 2-го сорта; из мягких стекловидных пшениц: высшего и 1-го сорта;

**Группа В** – самые дешёвые продукты, относящиеся к мягким пшеничным сортам. Они имеют белый или слегка жёлтый оттенок из хлебопекарной пшеничной муки: высшего и 1-го сорта.

сорт пшеницы с сортом муки, но это совершенно разные понятия.

## Разница между видами

В цельнозерновых макаронах из твёрдых сортов пшеницы больше клетчатки. Они лучше усваиваются. У них ниже калорийность.

Большинство производителей делают макароны из муки высшего сорта, полученной из мягких сортов пшеницы. В Италии макароны делают исключительно из муки, полученной из твёрдых сортов пшеницы.

Мука для цельнозерновых макарон производится немного по-другому. Зерно также дробят, но не просеивают через сито. Таким образом в муку попадают оболочки с антиоксидантами и другими полезными веществами, витаминами группы В, части зародыша, что само по себе очень неплохо. Но существенных различий в полезности обычных и цельнозерновых макарон также немного.

Основное правило приготовления макарон – их не нужно разваривать. Чем меньше время обработки, тем больше в них остаётся полезных веществ.

Влажность макаронных изделий 11–13 процентов, кислотность не более 4°C, а изделий с добавками тоματοпродуктов – не более 10 градусов по Цельсию. Стандартом ограничивается наличие крошки деформированных изделий.

Сохранность формы сваренных изделий должна быть не менее 100 процентов (для группы А) и не менее 95 процентов (для групп Б и В). Не допускаются следы непromеса, затхлый запах и привкус, повышенная влажность и кислотность, заражённость вредителями.

## Макароны без глютена

Глютен, или клейковина – белок, который содержится в большинстве зерновых культур (особенно в пшенице, ржи и ячмене). Именно он придаёт выпечке тягучесть и эластичность. Помимо хлебобулочных изделий глютен встречается и в других готовых продуктах.

В отличие от лапши из пшеничной муки, бобовая и рисовая лапша не содержат аллергенный белок глютен и рекомендованы для безглютеновой диеты.

## Цельнозерновые макароны

Их можно легко отличить по внешнему виду. Они более тёмные и негладкие. Традиционные макароны желтоватого цвета делают из пшеничной муки. Для получения муки зерна измельчают и просеивают через специальное сито. Размер ячеек сита может быть разным, чем мельче ячейки, тем выше сорт муки. Многие путают

минуты до прозрачности. Добавьте лук куриный фарш. Обжаривайте, разбивая комочки лопаткой, ещё 7–8 минут, пока фарш не посветлеет и не перестанет образовывать комочки. Добавьте приправу для курицы и соль. Перемешайте. Макароны отправьте в сковороду с фаршем, перемешайте и обжарьте, помешивая, 2 минуты.

Залейте содержимое сковороды томатным соком, сделайте огонь небольшим и тушите под крышкой 15 минут, до мягкости макарон (по

времени ориентируйтесь на размер используемых макарон).

Если вы видите, что жидкости недостаточно, а макароны ещё твердоваты, добавьте немного воды или томатного сока.

Макароны по-флотски с томатным соком на сковороде готовятся просто, и не нужно мыть много посуды. Очень просто, бюджетно и без особых хлопот у вас отличный вкусный ужин. Насыщенный вкус пасты удивит и заставит вернуться к этому рецепту ещё не раз.

## Готовим сами

**Всего за полчаса и в одной посуде можно приготовить вкуснейший ужин. Макароны по-флотски готовятся в сковороде вместе с куриным фаршем. Только вместо воды залейте макароны томатным соком – блюдо приобретёт совсем новый вкус, насыщенный цвет и приятный аромат.**

**Ингредиенты** (на пять порций): макаронные изделия (рожки, спиральки, перья) – 250 г, фарш

# По-флотски с томатным соком

куриный – 300 г, лук репчатый – 80 г (1 шт.), томатный сок – 300 мл., соль 0,5 ч. ложки, приправа для курицы (или по вкусу) – 0,5 ч. ложки, масло растительное – 30 мл (2ст. ложки), петрушка сеяная для подачи – 1–2 веточки.

**Приготовление** (30 минут): Под-

готовьте все ингредиенты. Лучше всего использовать макаронные изделия из твёрдых сортов пшеницы – рожки, перья или спиральки.

Очищенный лук нарежьте мелкими кубиками. Разогрейте на сковороде растительное масло и обжарьте лук на среднем огне 3–4