

ХУТКА-СМАЧНА

Пельмені і клёцкі — ці варта ўключаць іх у рацыён?

Сучасны свет патрабуе ўменняў супергероя: паспець за дзень зрабіць тысячы спраў, пры гэтым кожную паасобку — на выдатна. Між тым гатаванне паўна-вартаснага абеду адымае шмат часу. Вось і даводзіцца шукаць хуткія варыянты сьняданку, абеду і вячэры. І самы прасты выхад — паўфабрыкаты, якімі літаральна завалены паліцы вялікіх супермаркетаў і маленчкіх крамачак.

Але не ўсе паўфабрыкаты адносна бяспечныя для нашай вагі і здароўя. Напрыклад, з дня ў дзень выбіраючы кітайскую локшыну або сухое бульбяное пюрэ з серыі «проста дадай вады», неўзабаве непазбежна прыходзіць да рытарычных пытанняў: адкуль узяліся лішнія кілаграмы і праблемы са страваваннем. Зусім іншая справа — звыклія з дзяцінства «пельмешкі»: іх нават язык не паварочваецца назваць «паўфабрыкатамі»; сюды ж адносна клёцкі з бульбянога цеста з мясам — паўнавартасныя гарачыя і смачныя стравы за пяць-дзесяць хвілін. І першыя, і другія дазваляюць сэканоміць час на прыгатаванне сьняданкаў-абедару і не ламаць галаву ў будні дзень над тым, чым накарміць на вячэру сваіх дамашніх. Такім чынам, пачнём з пельменяў — выбіраем «правільныя».

КЛАСІФІКАЦЫЯ ПЕЛЬМЕНЯЎ

Класічныя прадугледжваюць традыцыйнае начинне: свініна з ялавічынай (50:50). Менавіта так гатавалі пельмені на савецкіх мясакамбінатах. Сёння вытворцы прапануюць самыя розныя мясныя начинні: толькі свініна ці толькі ялавічына, цяляціна, курыца, індэчка, бараніна... Сустрэкаюцца на прылаўках буйных гіпермаркетаў варыянты нават з рыбай і морепрадуктамі, але гэта вельмі на аматара, і іх мы разглядаць цяпер не будзем. Таксама ў склад пельменяў па традыцыі могуць уваходзіць шпік, субпрадукты (сэрца, мяса галоў і г. д.), тлушч-сырэц і тлушч топлены, цыбуля-часнок, спецыі і, зразумела, інгрэдыенты для цеста — мука, яйкі, часам малако і г. д. Прыемна, што яшчэ з савецкіх часоў, паводле ДАСТАў, колькасць харчовых дабавак у гэтым паўфабрыкаце мінімальна. Звычайна гэта антыаксіляльнікі (аскарбінавая кіслата або аскарбат натрыю (E300, E301), экстракт размарыну (E392) або экстракт зялёнай гарбаты), а таксама рэчывы для паляпшэння ўласцівасцяў і колеру цеста. Сучасны тэрмін прыдатнасці пельменяў — часцей за ўсё 5-6 месяцаў — дасягаецца з прычыны захавання стро-гіх гігіенічных нормаў на ўсіх этапах вытворчасці і ўпакоўкі прадукту.

Выбіраючы пельмені, не лянемся чытаць этикетку. Перш за ўсё — склад: інгрэдыенты ў спісе размяшчаюцца па змяншэнні. Калі на першым месцы мука, на другім — свініна (ці іншы від мяса), гэтых інгрэдыентаў у прадукце больш за ўсё. Звяртаем увагу, на тэхнічных умовах або па ДАСТе

зроблены прадукт (другі варыянт прадугледжвае больш жорсткія патрабаванні). Таксама глядзім на катэгорыю прадукту — А, Б або В. Катэгорыя расказа пра начинне: калі А, то ў ім больш за 80 % мышачнай тканкі (то-бок мясной мяккаці), калі Б — 60-80 %, В — 40-60 %. Магчыма, вам падасца, што нават 80 % — гэта замала (чаму б не 100 %?), але калі наогул не дадаваць у пельмені той жа шпік або злучальную тканіну, начинне будзе сухім, а пельмені — цвёрдымі.

Каб наш прадукт быў смачным, найважнейшая ўмова, як вядома, — суадносіны мяса і цеста. Чым больш першага і чым танчэйшы другі галоўны складнік, тым смачнейшы пельмень. Згодна з нарматыўнай дакументацыяй, масавая доля мяса адносна агульнай масы пельменя павінна складаць не менш за палову (а лепш — больш за 50 %). Памятаеце рэкламу аб праславутым «тонкім-тонкім цесце»? Яна якраз пра гэта. Абалонка з цеста ў ідэальным пельмені не павінна перавышаць двух міліметраў у таўшчыню.

І, паколькі мы загарвалі аб рэкламе, «ручная лепка» — менавіта з гэтай серыі, адзначаюць спецыялісты. Калі ляпіць пельмені цалкам уручную, немагчыма вытрымліваць аднолькавую вагу кожнага пельменя. Плюс да таго не будзе аднастайнасці: адносіны таўшчыні цеста да аб'ёму мяса, аднолькавы край пельменя. Словам, ручная праца прысутнічае на вытворчасцях, дзе выпускаюцца пельмені «ручнай лепкі», але на самай справе яна зведзена да мінімуму. Тым больш што, калі працэс вырабу пельменяў аўтаматызаваны цалкам, адзін з безумоўных плюсаў — больш высокі ўзровень мікрабіялагічнай бяспекі (хоць на любых сучасных харчовых вытворчасцях у нашай краіне гэты аспект адсочваецца вельмі скрупулёзна). Такім чынам, калі ўжо вельмі хочацца пельменяў ручнай лепкі — зляпіце іх самі.

ВЫБІРАЕМ І ЗАХОЎВАЕМ

Першае і галоўнае, на што звяртаем увагу пасля праверкі тэрміну прыдатнасці, — ці не зляпіліся пельмешкі ў пачку. Калі так — захоўвалі іх няправільна. Можа быць, не пры патрэбнай тэмпературы перавозілі з вытворчасці ў краму, а можа, парушылі тэмпературны рэжым ужо ў краме. Відавочна, што такія паўфабрыкаты патрабуюць выканання адзінага халадзільнага ланцужка правіл, у які ўключаючы і вытворца, у перавозчык, і арганізацыі, што рэалізуюць насель-

ніцтву гэтую прадукцыю. І, дарэчы, сам пакупнік. Каб пельмешкі былі смачнымі, вам варта не размарозіць іх па дарозе дадому — інакш самі будзеце вінаватыя, што з імі «нешта не тое». На ўпакоўцы паказаная тэмпература захоўвання пельменяў, у тым ліку для пакупніка. Цяпер на вуліцы нарэшце стала цёпла, адпаведна, цяплей і ў гандлёвых памяшканнях. Так што пельмені кладзём у кошык у апошнюю чаргу, калі ўжо ўсё выбралі і накіроўваемся да касы. І нясём дадому хутка, каб яны не размарозіліся.

Дарэчы, аб тэмпературы захоўвання. Паводле ДАСТА, тэрмін захоўвання пельменяў будзе даўжынёй у паўгода і больш (гэта значыць, столькі, колькі паказана на ўпакоўцы), калі яны захоўваюцца пры тэмпературы не вышэй -10°—18 °С. У хатняй марозільцы ўмовы не заўсёды адпавядаюць

заўсёды расшыфроўваюцца, і спажаўца часам палюхаюць гэтыя «шыфры». Між тым любая дабаўка, якой прысвоены індэкс «Е», прайшла доўгі шлях — цэлую серыю праверак на бяспеку, пасля якіх была дазволена або забаронена. І забароненыя, прызнаныя небяспечнымі дабаўкі ў беларускай харчовай прамысловасці не выкарыстоўваюцца: у гэтых адносінах заканадаўства ў нашай краіне вельмі строгае. Больш за тое, спецыяліст адзначае, што як вялікія мясакамбінацы, так і невялікія вытворчасці ў нашай краіне наогул імкнуцца абыходзіцца мінімумам дабавак.

Дарэчы, многія вытворцы выпускаюць адмысловыя пельмені для дзяцей. Калі ўжо вас трывожыць пытанне харчовых дабавак, то там дакладна не будзе нічога, акрамя натуральных кампанентаў.



правілам захоўвання замарожанай прадукцыі, таму лепш лічыць, што тэрмін захоўвання набытых на запас пельменяў — 30-45 дзён.

Пельмені сёння выпускаюць практычна ўсе буйныя мясакамбінацы і многства невялікіх вытворчасцяў. Таксама гэты паўфабрыкат вырабляюць кулінарны буйных гандлёвых сетак. З усеагульнай любімых («Ваўкавыскія», «Мар'іна», «Бабуля Аня», брэсцкія «Мясныя падушчкі» і г. д. — напэўна, гэты спіс можа працягнуць практычна кожны чытач), самы экалагічны склад, як мне падалося, у апошніх: наогул ніякіх літар Е, толькі мука, мяса, вада, цыбуля, соль, яечны меланж, сланечніковы алей, цукар і чорны перац.

Зрэшты, як адзначае **загадчыца аддзела тэхналогіі мясных прадуктаў РУП «Інстытут мяса-малочнай прамысловасці», кандыдат сельскагаспадарчых навук Святлана ГАРДЫНЕЦ**, абыякавы страх перад індэксам «Е» даўно пара пакінуць у мінулым. Па-першае, не заўсёды за гэтым індэксам хаваецца нейкае невядомае рэчыва — гэта можа быць, напрыклад, усяго толькі аскарбінавая кіслата (Е 300), яблычны пекцін (Е 440) або лімонная кіслата (Е 330). Справа ў тым, што з увядзеннем ва ўжытак індэкса «Е» ўсе дабаўкі (а соль, цукар, перац — гэта таксама дабаўкі) сталі пазначаны аднастайна. Гэтыя абазначэнні на этикетцы не

ПРЫ ЧЫМ ТУТ НЬОКІ?

Калі вы спытаеце ў «Гугла», што такое клёцкі, то атрымаеце тысячы радкоў інфармацыі. Вам раскажуць, што страва часцей за ўсё сустракаецца ў кухні народаў Усходняй Еўропы, а гатуюць яе з пшанічнай мукі (або сумесі мукі з манкай) і вады: замешваюць цеста і вараць у падсоленым кіпені. Аб клёцках у беларускай кулінарнай традыцыі паведамляецца толькі, што падаваць іх прынята з зажаркай з сала і цыбулі. Яшчэ вы даведаецеся, напрыклад, што такая ж украінская страва называецца галушкі, але першыя і другія адрозніваюцца памерамі: маўляў, галушкі маюць большы дыяметр, чым клёцкі. А тое, што прадаюць у знаёмых кожнаму ўпакоўках «Клёцкі Панскія», інтэрнэт класіфікуе як ньокі, «італьянская разнавіднасць лянівых варэнікаў, прыгатаваных з бульбянога цеста».

Насамрэч бульбяныя клёцкі прыйшлі ў беларускую кухню даўным-даўно з польскай кухні і за стагоддзі адаптаваліся пад мясцовыя густы. А такі прадукт, як замарожаныя клёцкі прамысловай вытворчасці з мясной начинкай і без яе, з'явіўся на нашых прылаўках, напэўна, гадоў 30 таму і хутка склаў канкурэнцыю народнаму савецкаму варыянту «хутка-смачна» — крамным пельменям.

Выбіраць клёцкі варта па тых жа прынцыпах, што і пельмені. Паглядзець тэрмін прыдатнасці (для клёцак з мясам пры -16 °С ён складае



180 дзён, пры -12 °С — 90 дзён, пры -10 °С — 30 дзён). Але пры хатнім захоўванні ў марозільцы зноў жа лепш не перавышаць аднаго месяца. І асабліва важна адсачыць, такі момант: клёцкі не павінны быць зліплымі — гэта значыць, што пры перавозцы і захоўванні не парушаўся тэмпературны рэжым. Для зручнасці пакупнікоў на ўпакоўцы з клёцкамі вытворца, як правіла, пакідае «акенца», каб можна было ацаніць стан прадукту. Ці трэба казаць, што самы вядомы і ўсенародна любімы з вытворцаў клёцак у нашай краіне — ТАА «ПравітБел» (Навагрудак): ён робіць тыя самыя лёгкія пазнавальныя «Клёцкі Панскія».

Адзначым, што склад клёцак яшчэ больш экалагічны, чым пельменяў: бульба, крухмал, соль і аскарбінавая кіслата. Усё. Ну, і мяса, ды яшчэ цыбуля, калі яны прадугледжаны разнавіднасцю паўфабрыкатаў.

Варыць клёцкі складаней, чым пельмені. Пераварваць іх недапушчальна (інакш атрымаецца бульбяную завісь у вадзе), а мяшаць да гатоўнасці — нельга. Затое гэта вельмі сытная страва: пачка (450 г) хопіць, каб накарміць аднаго-дваіх едакоў. Пры гэтым кошт пачка — 2.99—4.49 рубля за клёцкі без мяса розных відаў і 4.75 за 450 г клёцак з мясам. Нават калі дадаць сюды кошт смятаны і/або «зажаркі з цыбулі і сала» (пра якую згадвае «сусветная павуціна»), усё роўна атрымліваецца вельмі бюджэтна.

Пельмені, дарэчы, абыдзецца пакупніку сёння прыкладна ў тую ж суму: у сярэднім 4,5-5 рубля за 400—430-грамовую ўпакоўку ў залежнасці ад складу. Кілаграм пельменяў будзе каштаваць 9—11 рублёў.

СХУДНЕЦЬ НА ПЕЛЬМЕНЯХ — РЭАЛЬНА?

І зараз зусім не марнае пытанне: ці сумяшчальныя такога роду паўфабрыкаты з правільным харчаваннем? Быццам бы склад іх не ўключае нейкай хіміі і цалкам адказвае прынцыпам здаровага рацыёну. І ўсё ж гэта таксама свайго роду хуткая ежа — а такая ежа заўсёды пагражае наступствамі ў выглядзе лішніх кілаграмаў і праблем, якія адсюль вынікаюць. Таму пельмені, і тым больш клёцкі, на жаль, ніяк нельга назваць дыетычнай ежай: спалучэнне бялкоў

(мяса) і вугляводаў (бульба або цеста) дыеталагі не ўхваляюць. Плюс да таго самі па сабе гэтыя стравы патрабуюць досыць тлустае мяса, інакш гатовы прадукт не будзе сакавітым і далікатным. На клёцках і варэніках з бульбай схуднець не выйдзе, а вось пельмені — больш ашчадны для таліі варыянт. Але тут важна выконваць шэраг умоў. Выбіраць ня тлустае начинне, напрыклад курыцу ці індэчку. Бо варыянты тых жа пельменяў сёння шмат. У ідэале цеста лепш выбіраць з мукой буйнога памолу або вотруб'ем. Мінімум гэтага рашэння — такія пельмені прыйдзеца ляпіць самастойна. У гэтым выпадку ў начинне, акрамя мяса, можна дадаць гародніну (напрыклад, гарбуз або моркву). Найбольш дыетычны пакупны варыянт — пельмені з даданнем грыбоў у мяса. У цэлым у гэтых паўфабрыкатаў, акрамя хуткасці прыгатавання, ёсць і шэраг пераваг з пункту гледжання дыеты. Напрыклад, доўгае пачуццё сытасці, адсутнасць жадання папесціць сябе якім-небудзь перакусам — а менавіта перакусы ствараюць лішак спажывання калорый (усе гэтыя цукеркі, арэшкі, сырочкі і чыпсы, з аднаго боку, як бы непрыкметныя для нашай свядомасці, з другога — высокакаларыйныя і не карысныя ні для таліі, ні для арганізма ў цэлым). Так што пельмешкі і клёцкі не такія дрэнныя ў якасці паўнавартаснай стравы. Галоўнае — старанна адсочваць памер порцыі (не больш за 150 г). Лепш за ўсё ў гэтым выпадку падыдзе булён або суп з пельменямі. Для першых страў ёсць спецыяльныя мініпельмені. Напрыклад, «Навагрудскія маленькія».

Таксама сёння беларускія вытворцы выпускаюць агароднінныя сумесі з пельменямі, і гэта досыць дыетычны варыянт. Праўда, такія сумесі прынята смажыць, але, з пункту гледжання карыснасці харчавання, іх лепш усё ж тушыць. Смажаныя пельмені, калі не хочацца набраць вагу, зразумела, становяцца табу. Як і даданне ў пельмешкі сметанковага масла. А вось пельменямі, пасыпанымі здробленай зелянінай, парадаваць сябе можна і трэба. І, зразумела, такія паўфабрыкаты лепш есці не на вячэру, а на абед: атрыманыя калорыі будуць зрасходаваныя да сну і, значыць, не трапяць у тлушчавыя адклады.

Аляксандра АНЦЭЛЕВІЧ.