



Для приготовления классического слоеного теста требуется несколько часов. Но и результат - нежная, воздушная выпечка.

Язычки, пироги, пирожки, рулеты, хачапури, самса и, разумеется, торт наполеон - все это можно сделать из полюбившегося многим потребителям готового слоеного теста

Секретные материалы

Найти сегодня хозяйку, которая бы никогда не пользовалась замороженным тестом, - задача не из легких. И это неудивительно, ведь производители утверждают, что для приготовления настоящего слоеного теста потребуется несколько часов.

Действительно, при классическом способе приготовления основные составляющие - тесто и сливочное масло - закатывают тонкими слоями, и хорошее слоеное тесто имеет не менее 140 таких слоев, а иногда их число доходит до 240! И результат при выпекании достигается замечательный: изделия получаются нежными и воздушными.

В то же время, утверждают диетологи, готовое тесто имеет существенный недостаток - состав.

- Самый главный минус слоеного теста - маргарин, который является источником вреднейших трансжиров, - говорит врач-диетолог Киевского городского центра здоровья Наталия Самойленко. - *За время использования этих жиров в пищевой промышленности накопилось немало доказательств того, что их употребление приводит к серьезным последствиям для организма. Могу сказать*

однозначно: диетологи такое не едят!

Эксперты напоминают: опасность данной группы жиров в первую очередь заключается в том, что их создала не природа, а человек в лаборатории. В процессе гидрогенизации происходит поломка молекулы. Говоря простым языком, получается молекула-урод, которая может вести себя в организме совершенно непредсказуемо. Многие ученые сегодня утверждают, что потребление гидрогенизированных жиров (то есть растительных жиров, переведенных в твердое состояние) ведет к развитию атеросклероза сосудов. Трансжиры вносят свой вклад в развитие сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, ожирения и даже онкологических заболеваний.

Диетологи советуют помнить: от того, какие жиры вы пропускаете в свой организм, зависит состояние вашего здоровья, течение различных заболеваний и даже общее старение организма.

Проверяем образцы

Несмотря на то что составы всех купленных образцов очень похожи, нельзя сказать, что тесто от разных производителей не имеет никаких отличий.

Первое, на что обращают внимание хозяйки, - это наличие или отсутствие дрожжей. В слоеном бездрожжевом тесте главный компонент - маргарин. Нагреваясь при выпечке, он в буквальном смысле раздвигает слои теста, так что если в маргарине много дешевых растительных жиров, пироги просто не поднимутся. Бездрожжевое тесто подходит для выпекания коржей для наполеона, рулетов. Слоеное дрожжевое тесто более мягкое и нежное по структуре, из него получаются воздушные пирожки и круассаны, которые буквально тают во рту.

Второй немаловажный момент - упаковка. Согласитесь, мы покупаем слоеное тесто для экономии времени, вовсе не рассчитывая на то, что слои внутри слипнутся и нам придется потратить немало сил, дабы отделить их друг от друга.

И, наконец, самое главное отличие - цена, которая, как оказалось, может отличаться в полтора раза! Кроме того, дадим уже традиционный для нашей рубрики совет: обращайте внимание на вес упаковки. Большая упаковка вовсе не означает наличие в ней килограмма теста - там может быть и 900, и даже 885 граммов (см. таблицу).

В тему

Для занятых и ленивых

Существует отличный "быстрый" рецепт домашнего слоеного теста. И если вы не готовы повторить подвиг поваров, кладущих жизнь и здоровье на приготовление классического слоеного теста, этот рецепт для вас. Еще один аргумент в пользу домашнего рецепта заключается в полном отсутствии "ешек".

Ингредиенты: 3 стакана муки, пачка масла, 1 яйцо, лимонная кислота, соль, стакан холодной воды.

Способ приготовления: муку просеять, добавить натертое на крупной терке замороженное масло. В стакане размешать щепотку соли и 0,5 чайной ложки лимонной кислоты, добавить холодную воду, яйцо, перемешать. Полученную жидкость влить в масляно-мучную смесь, перемешать, слепить ком. Тесто готово -

осталось отправить его на часик в холодильник!

Сравнительный анализ слоеного теста

Торговая марка

Цена за 1 кг, грн.1

Состав

Комментарии экспертов

Dolce Vita

17,76

Мука пшеничная в/с,

вода питьевая,

маргарин для листового теста

(растительные жиры и масла в натуральном

и отвердевшем состоянии,

вода, эмульгаторы

E322, E471, E475,

соль кухонная,

лимонная кислота,

консервант E202,

ароматизатор "масляный",

краситель натуральный бета-каротин),

маргарин столовый, сахар,

соль кухонная,

регулятор кислотности

лимонная кислота.

Самый дешевый

из представленных образцов -

15,98 грн. за 900 граммов -

оказался самым дешевым

и в пересчете на килограмм.

Обычно на упаковках указывают

допустимое отклонение от массы

"плюс-минус" -

здесь же производитель

даже и мысли не допускает,

что покупатель может остаться

в выигрыше!

На упаковке четко помечено,

что допустимо лишь

минусовое отклонение от массы на 15 г.

Что касается состава,

то его трудно назвать здоровым,

поскольку основа - все те же

печально известные

растительные жиры,

да еще и в твердом состоянии.

E322 - лецитин,

который в данном случае

приводит к улучшению

обрабатываемости теста,

лучшему объему,

увеличению сроков годности.

E471 - моно- и диглицериды

жирных кислот,

E475 - это смесь эфиров

полиглицеридов и жирных кислот.

Организм перерабатывает их,

как любой другой жир.

E202 - консервант сорбат калия.

Премия

17,88

Мука пшеничная высшего

сорта, вода питьевая,

маргарин "Мартини Платт"

(частично гидрогенизированные

и фракционированные растительные жиры и масла,

вода, соль, эмульгаторы -

E471, E322 соевый лецитин,

регулятор кислотности E330,

консервант E202,

ароматизаторы, краситель

E160a), сахар белый,

соль поваренная пищевая "экстра",

сухие дрожжи,

улучшитель для теста,

яичный порошок,

ароматизатор ідентичний натуральному ванилин.

Один из самых

недорогих образцов,

и это видно невооруженным

глазом: тесто скручено в рулет,

но при этом не переложено

полиэтиленовой пленкой.

В результате после разморозки

могут возникнуть неудобства,

так как слои прилипают друг

к другу.

Гидрогенизированные жиры

(трансжиры, твердые жиры)

являются самыми вредными

из всех существующих жиров.

E330 - лимонная кислота.

E160a - желто-оранжевый

краситель бета-каротин,

считается безвредным.

E471, E322, E202 - см. выше.

Венские булочки

22,43

Мука пшеничная

высшего сорта*,

маргарин для листовання теста "Аристо Пастри": рафинированное растительное масло,

рафинированное,

частично гидрогенизированное растительное масло,

вода питьевая,

соль кухонная пищевая,

эмульгатор:

моно- и диглицериды жирных

кислот;

регулятор кислотности:

кислота лимонная,

консерванты: сорбат калия,

сорбиновая кислота;

ароматизатор идентичный

натуральному "масляный",

краситель натуральный:

бета-каротин; вода питьевая

подготовленная,

маргарин сливочный 82%:

жиры растительные

и масла тропические

и подсолнечное

в натуральном и отвердевшем

виде рафинированные

дезодорированные, вода

питьевая, соль кухонная

пищевая, эмульгатор: моно- и

диглицериды жирных кислот;

эмульгатор лецитин соевый*,

регулятор кислотности:

кислота лимонная;

ароматизатор идентичный

натуральному "сливочное

масло", краситель

натуральный: растительный

бета-каротин; сахар белый

песок, соль кухонная пищевая,

регулятор кислотности:

лимонная кислота.

Внимание!

Ингредиенты, отмеченные в составе продукта (*), являются аллергенами.

Состав по объему впечатляет,

хотя по сути в нем нет ничего

нового — жиры, в т.ч.

гидрогенизированные,

эмульгаторы, консерванты,

ароматизаторы, краситель.

Сам рулет из теста переложен

пленкой, раскатывается хорошо.

Что касается аллергенов,

помеченных "звездочкой", то в

принципе такую пометку мог

сделать каждый производитель.

Мука высшего сорта

действительно является

аллергеном за счет

содержащегося в ней белка

глютина. Некоторые люди не

переносят этот белок, и

результатом его употребления

становятся многочисленные

проблемы с кишечником.

Что касается соевого лецитина,

то аллергия на него встречается

крайне редко.

Три медведя

23,41

Мука пшеничная

высшего сорта,

маргарин растительный

(частично гидрогенизированные

и фракционированные

растительные масла и жиры,

вода питьевая, соль кухонная,

эмульгаторы моноглицериды жирных

кислот и лецитин соевый,

регулятор кислотности

лимонная кислота,

консервант сорбат калия,

ароматизаторы, натуральный

краситель бета-каротин),

вода питьевая, молоко

коровье обезжиренное,

сахар белый кристаллический,

клейковина пшеничная,

дрожжи хлебопекарские

сухие, соль кухонная, масло

сладковершковое 72,5%

(сливки), яичный порошок,

улучшитель теста (мука

пшеничная, клейковина

пшеничная, декстроза,

эмульгатор эфир глицерина

диацетилвинной и жирной

кислот, мука обогащенная

аскорбиновой кислотой,

фермент альфа-амилаза).

Состав практически

тот же (см. выше).

Несмотря на многообещающую

пометку "С молоком и сливочным

маслом!", заявленное молоко

стоит в составе после маргарина

и воды, а масло и вовсе в конце

списка.

Цена за 900-граммовую упаковку

- 21,07 грн., однако после

пересчета за килограмм образец

оказывается одним из самых

дорогих. Более того, как и в

первом случае, производитель

допускает только минусовое

отклонение по весу - 15 граммов.

Тесто скатано в рулет, который

благодаря пленке после

разморозки легко

разворачивается. Однако внутри

ожидает неприятный сюрприз в

виде бесформенного куска теста,

добавленного, видимо, "для

веса".

Морозко

25,90

Мука пшеничная

высшего сорта,

маргарин, вода питьевая,

сахар-песок,

дрожжи хлебопекарные,

соль поваренная.

Самый дорогой

из представленных образцов.

Несмотря на то что состав более

чем скромный и не такой

пугающий, как предыдущие,

наличие маргарина фактически

гарантирует нам присутствие все

тех же трансжиров и других

составляющих.

А вот содержимое упаковки приятно порадовало.

Внутри - четыре одинаковых

квадратных листа, которые

прекрасно отделяются друг от

друга даже в замороженном

виде.

1 Образцы были закуплены 20-21 января в магазине "Сільпо".

2 Наши эксперты - врач-диетолог Лариса БУТКОВА, врач-диетолог Киевского городского центра здоровья Наталия САМОЙЛЕНКО.

Советы "КП"

Размораживать тесто следует при комнатной температуре, пользоваться для разморозки микроволновкой не следует.

Данный продукт не подлежит повторному замораживанию.

Внимательно читайте инструкцию: производители не только указывают время разморозки, но и дают другие рекомендации. Одни советуют выпекать изделия не сразу, а выдержав при комнатной температуре до полутора часов, другие рекомендуют перед выпеканием сбрызнуть сформованные изделия водой.

Для формовки слоеного теста используйте острые ножи и выемки, которые не сдавливают слои.

Остатки теста нужно сразу раскатать и приготовить из них мелкую выпечку. Если остатков слишком много, не стоит их держать при комнатной температуре. Лучше положить их в холодильник и достать непосредственно перед формованием и выпеканием.

Противень не следует мазать маслом. Изделия можно выпекать на сухом противне, а можно смочить его холодной водой. Вода в процессе выпекания будет испаряться и придаст изделиям дополнительный объем.

Наталья МИЧКОВСКАЯ, [«Комсомольская правда в Украине»](#)