



Некалорийна, для здоровья полезна, а стоит и вовсе смешные деньги!

Что лучше: делать самому из кабачков или доверять промышленному производству?

Уникальный плод

Диетологи давно признали тот факт, что кабачок является одним из самых полезных овощей. В нем много калия, есть натрий, кальций, магний, фосфор, медь, железо, набор органических кислот, витамины С, В1, В2.

- Блюда из кабачков стимулируют работу желудка, желчного пузыря, двенадцатиперстной кишки, улучшают работу желудочно-кишечного тракта, полезны при гипертонии, малокровии, лишнем весе, отечности, сердечно-сосудистых заболеваниях, - говорит врач-диетолог Лариса БУТКОВА. - Разумеется, кабачки не только лекарство - их нужно есть и здоровым людям. Полезность кабачков обусловлена благоприятным соотношением натрия и калия, обилием жидкости и низкой калорийностью - всего 27 ккал на 100 г продукта.

Несмотря на то что блюда из кабачков традиционно не считаются изысканными, рецептов существует масса! Кабачки можно тушить, жарить, запекать, фаршировать, мариновать, делать из них оладьи, добавлять в другие блюда. Но, несомненно, самое популярное блюдо из кабачков - это знакомая всем нам с детства кабачковая икра.

Кабачковая икра - универсальное дополнение к различным блюдам. И, несмотря на то

что в домашних условиях она готовится элементарно, многие предпочитают покупать в банках: открыл - и на стол!

Выбор кабачковой икры в супермаркетах огромен. На полках свою продукцию представляют десятки производителей, причем цены могут различаться и в полтора, и в два раза. Чем отличаются банки с икрой друг от друга и насколько оправдана высокая цена на продукт, который должен быть дешевым по определению? Ответы на эти вопросы "Комсомолка" искала вместе с экспертами ДП "Укрметртестстандарт".

Проверяем рецептуру

Как известно, продуктов для изготовления кабачковой икры требуется немного: кабачки, морковь, лук, томатная паста, подсолнечное масло, соль и специи. Однако промышленная рецептура отличается от домашней довольно значительно. Есть здесь и сахар (для вкуса), и ароматизаторы (для запаха), и даже мука (для придания нужной консистенции).

Органолептические показатели кабачковой икры регламентируются ДСТУ 3797-98. Согласно этому нормативному документу икра должна выглядеть однородной равномерно измельченной массой без грубых семян переспелых овощей, грубых включений плодоножек и без заметного отделения жидкости. Консистенция - мажущаяся или слегка зернистая, цвет - однородный от желтого до коричневого. В икре из кабачков сорта цукини могут быть темно-зеленые вкрапления шкурки. Допускается незначительное потемнение верхнего слоя продукта или боковой поверхности. Недопустимы вкус прогорклого масла, наличие постороннего привкуса и запаха.

Цена и качество

Все образцы представлены в стеклянной упаковке, что позволяет покупателю сложить первое впечатление о продукте и не покупатькота в мешке.

Несмотря на то что баночки выглядят приблизительно одинаковыми по объему, вес

варьируется от 440 ("Маринадо") до 520 г ("Верес"). Поэтому для сравнения мы пересчитали цену за 500 г продукта.

Интересно, что при органолептической оценке эксперты не нашли ощутимой разницы между дешевыми и дорогими образцами. А вот по одному из основных показателей для кабачковой икры - массовой доле сухих веществ - один из образцов "не дотянул" до необходимого минимума, причем в этом ему не смогла помочь даже мука в составе (подробнее см. таблицу).

Кстати

Есть и экзотический способ употребления кабачков - в виде варенья. Рецепт простой: килограмм очищенных от кожуры и семян кабачков засыпать килограммом сахара, добавить нарезанный вместе с цедрой лимон или апельсин и оставить на ночь. Утром полученную смесь из кабачков и сиропа следует прокипятить трижды по 15 минут.

СОВЕТЫ "КП"

Если на поверхности кабачковой икры выделился слой жидкости, есть большая вероятность, что она изготовлена из замороженных кабачков.

Лучше всего выбирать икру, изготовленную в августе-сентябре, в сезон сбора кабачков.

Обратите внимание на адрес предприятия-изготовителя: в южных регионах овощная консервная продукция, как правило, обладает более насыщенным вкусом и относительно невысокой ценой.

Перед покупкой проверьте густоту икры, перевернув банку вверх дном. Если икра стекает слишком быстро, откажитесь от такой покупки.

Лучше, если в составе не будет ни крахмала, ни муки - и без этих ингредиентов правильная кабачковая икра должна быть достаточно густой.

Сравнительный анализ кабачковой икры

Название

Цена, грн. вес

Цена за 500 г, грн.

Массовая доля сухих веществ (согласно ДСТУ 3797-98 - не менее 19%)

Состав

Комментарии

экспертов **

Икра из кабачков

"Дари ланів"

8,19

510 г

8,03

21,4%

Кабачки, томатная паста, масло подсолнечное, лук, морковь, соль поваренная, мука пшенична

Однородная икра светло-коричневого цвета без постороннего вкуса и запаха с вкраплениями

Массовая доля сухих веществ - в норме, хотя, возможно, свою лепту в формирование данного

Икра из кабачков "Летняя". "Господарочка"

8,19

475 г

8,62

15,8%

Кабачки, морковь, лук репчатый и укроп - свежие, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное

Очень мелкий неразборчивый шрифт на цветном фоне, в связи с чем прочесть состав оказывается

Светло-коричневая икра без постороннего привкуса и запаха. Продукт изготовлен по ТУ, который

Икра из кабачков "Хуторок"

11,29

510 г

11,07

20,4%

Кабачки, подсолнечное масло, томатная паста, лук, морковь, соль кухонная, мука пшеничная, специи

Однородная, равномерно измельченная масса с вкраплениями зелени и пряностей без заметной

Показатель массовой доли сухих веществ - в норме, консистенция - мажущаяся. Как и в первый

Икра из кабачков "Маринадо"

10,39

440 г

11,81

20,6%

Кабачки свежие 70,3%, масло подсолнечное, паста томатная, морковь, лук, соль кухонная пищевая

Однородный по всей массе светло-коричневый продукт без постороннего привкуса и запаха. З

В данном случае потребителю имеет смысл обратить внимание на вес упаковки - всего 440 г. К

Икра из кабачков "Чумак"

11,79

490 г

12,03

19,8%

Пюре из кабачков, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное,

Икра коричневого цвета без постороннего вкуса и запаха. Консистенция - пастоподобная, сле

Икра "Экстра"

из кабачков "Верес"

13,29

520 г

12,78

19%

Кабачки свежие, паста томатная, морковь свежая, масло растительное рафинированное дезо

Самый дорогой из представленных продуктов, хотя состав практически не отличается от четвертого.

Икра светло-коричневого цвета без постороннего привкуса и запаха. Консистенция - мажущая.

** Образцы куплены 11 января 2012 года в магазине "Новус".*

*** Наши эксперты - начальник химико-аналитической лаборатории ДП "Укрметртестстандарта" Тамара НАЗАРЕНКО, начальник научно-исследовательского центра испытаний продукции "Укрметртестстандарта" Владимир СЕМЕНОВИЧ, врач-диетолог Лариса БУТКОВА.*

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