



Майские праздники - время, когда украинцы традиционно открывают сезон шашлыков.

Мы покупаем лучшее мясо на рынке и маринуем его по особому рецепту, уверенные, что наш шашлык уж точно будет натуральным и самым вкусным! Но, оказывается, все можно испортить маленьким пакетиком специй...

Правильный состав

Приправа приправе рознь, даже если названия абсолютно идентичны, например, как в нашем случае - "для шашлыка". Поэтому первое, что нужно сделать - это внимательно изучить не название, а состав.

В составе различных приправ специалисты советуют прежде всего обращать внимание на наличие классических пряностей: черного перца, красного перца жгучего, мускатного ореха, лаврового листа, а также пряных овощей - репчатого лука и чеснока. Кроме этих классических пряностей в составе приправ к шашлыку приемлемы также паприка, семена сельдерея, душистый перец, кориандр, томатный порошок.

- Применение томатного порошка в приправах является допустимым, но не необходимым, - разъяснил "Комсомолке" эксперт рынка специй Владимир Пурдик. -

Если качественная брендовая приправа содержит 17-25 наименований натуральных ингредиентов, это уже самодостаточный состав. Но если состав приправы простой (10-12 составляющих), его можно улучшить томатным порошком.

По словам эксперта, главный недостаток данного ингредиента заключается в том, что в

составе приправы он образует комки. А поэтому появляется соблазн применять пищевые добавки, препятствующие слеживанию и комкованию содержимого пакетика.

Решение, стоит ли покупать приправы, в состав которых входит глутамат натрия, принимает покупатель. Но неправильной приправой вполне можно испортить шашлык.

Проверяем образцы

"Комсомолка" купила шесть образцов приправ для шашлыка от различных производителей. Вес упаковок - 20, 25 и 30 граммов, поэтому для удобства мы пересчитали цены за 20 г продукта.

У четырех из шести приправ соль стоит на первом месте среди ингредиентов, что неудивительно: ведь соль - одна из самых дешевых составляющих, и из экономии производитель делает ее основой своей приправы. Кроме того, оказалось, что половина производителей добавляет в приправы (которые по определению должны быть вкусными и ароматными!) усилитель вкуса и аромата - глутамат натрия (см. В тему).

- У среднестатистического украинца настолько нездоровое питание, что дополнительное количество химии нам совершенно ни к чему, - убеждена главный врач медицинской клиники "Столица" диетолог Наталия Самойленко. - Стремления производителя, использующего различные добавки, вполне понятны: он хочет сделать вкус продукта ярче при минимуме расходов. Но зачем потребителю покупать специи с усилителем вкуса, ароматизаторами и прочими добавками? На мой взгляд, это лишено всякого смысла. Убеждена, что, по крайней мере, специи и пряности мы можем позволить себе купить натуральные!

КСТАТИ

Почти лекарство

Родиной черного перца является южная Индия, и уже с древних времен он являлся самой распространенной приправой из всех, которыми торговали в мире.

Украина покупает перец тоннами - только молотого перца в январе нынешнего года мы купили более 24 тонн по средней цене \$2,14/кг. Львиная доля, как и сотни лет назад, прибывает к нам из Индии, среди других поставщиков - Польша, Вьетнам, Австрия.

Черный перец используется в кулинарии в качестве пряности и в медицине для лечения некоторых заболеваний. Благодаря антибактериальным свойствам черный перец также используется для сохранения продуктов питания.

О пользе черного перца написано немало, перечислим лишь самое основное:

- Способствует пищеварению и предотвращает образование кишечных газов.
- Способствует потоотделению.
- Наружный слой зерна перца помогает разрушению жировых клеток.
- Антибактериальные свойства черного перца используются для борьбы против инфекций, укусов насекомых.
- Антиоксиданты, содержащиеся в перце, могут устранять повреждения, причиненные свободными радикалами, и таким образом помогают предупредить рак, сердечно-сосудистые заболевания и заболевания печени.
- В древности черный перец также применяли при лечении заболеваний глаз.

Словом, если вы добавляете черный перец в еду, это не только улучшает ее вкус, но и улучшает общее состояние здоровья.

В ТЕМУ

Пятый вкус

Глутамат натрия (E621) является самым распространенным усилителем вкуса во всем

мире. Мы едим глутамат натрия ежедневно, ведь производители кладут его не только в приправы, но и в колбасные изделия, консервы, пельмени, супы быстрого приготовления, майонез, кетчуп, бульонные кубики, чипсы, сухарики и т.д. Ежегодное потребление этой "ешки" на планете достигает 200 тысяч тонн.

Японцы называют его "умами" ("пятый вкус"), утверждая, что именно благодаря глутамату натрия мы узнали еще один вкус, кроме сладкого, соленого, кислого и горького.

Производители считают глутамат натрия E621 прекрасной пищевой добавкой, без которой рацион современного человека был бы гораздо беднее и однообразнее. Однако многие диетологи и специалисты по здоровому питанию не разделяют этого оптимизма, отмечая минусы данной добавки:

Глутамат натрия вызывает зависимость - именно поэтому его так много в фастфуде.

Этой добавкой иногда маскируется подпорченное или некачественное сырье.

"Переедание" глутамата вызывает так называемый "синдром китайского ресторана" - тошноту, рвоту, слабость, головокружение.

Данная добавка вредна астматикам.

В защиту глутамата натрия говорит тот факт, что нигде в мире он не запрещен. Многие эксперты сходятся во мнении, что в небольших количествах E621 не приносит вреда, однако подсчитать, сколько и с какими продуктами мы его съедаем в день, практически нереально.

Сравнительный анализ приправ для шашлыка

Название

Цена за 20 г, грн.*

Состав

Комментарии экспертов**

Мрія

Смесь

пряностей к

шашлыку

"Классический"

3,29

Зелень базилика сушеная, орегано сушеный, кусочки перца красного сладкого, паприка, кориан

Самая дорогая из приправ, и, судя по составу, эта дороговизна вполне оправдана. Во-первых, п

Сукориа S.A.

Приправа

для шашлыка

3,06

Красный сладкий перец, нили, горчица, черный перец, орегано, тимьян, мускатный орех, душис

Данная приправа также относится к разряду дорогих, но, тем не менее, в составе мы видим со

Влияние глутамата натрия (E621) на организм человека до конца не

изучено. Есть сведения, что данная добавка может способствовать ухудшению зрения и вызыв

Edel

Приправа

для шашлыка

2,89

Соль, сахар белый, чеснок, лук, перец черный, паприка, горчичный порошок, перец душистый, п

Продукция не содержит Е-добавок, глутамата натрия, красителей и консервантов, зато на пер

Vegeta

Приправа

для шашлыка

2,15

Йодированная соль, специи (чеснок, черный перец, молотый красный перец, мускатный орех, т

На первом месте - йодированная соль, которая полезна далеко не всем: практика повсеместной

Приправка

Приправа

для шашлыка

1,59

Соль, кориандр молотый, паприка молотая, базилик, чабер, перец черный молотый, чеснок сушеный

Также приправа из разряда дешевых, и снова на первом месте среди ингредиентов - соль, что

Эко

Приправа

для шашлыка

1,39

Соль кухонная, чеснок, лук, перец черный, паприка, кориандр, усилитель вкуса и аромата (соль

Самый дешевый из представленных образцов. Количество ингредиентов впечатляет, но все же

Глутамат натрия (E621) - см. выше.

Диоксид кремния (E551) считается безвредным, поскольку полностью выводится из организма.

Что касается ароматизатора, то для потребителя было бы гораздо удобнее и понятнее, если бы

** Образцы куплены 19 марта 2012 года в магазине "Новус".*

*** Наши эксперты: эксперт рынка специй Владимир ПУРДИК, главный врач медицинской клиники "Столица" диетолог Наталия САМОЙЛЕНКО.*

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