



Сезон шашлыков в разгаре! Со специями к шашлычку мы разобрались в прошлом выпуске "Экспертиза "КП", а сегодня пришло время изучить кетчупы. Ведь, как известно, с правильным соусом можно съесть даже газету!

Правильный состав

Кетчупы относятся к томатным соусам, а значит, должны готовиться из свежих помидоров или из томатной пасты. Правда, количество этих основных ингредиентов может быть очень разным. Специалисты утверждают, что качественные кетчупы отличаются высоким содержанием томатной пасты - до 40 процентов! Но в реальности и 15 процентов пасты в кетчупе - это тоже совсем неплохо!

Теоретически показателем качества кетчупа должно быть содержание сухих веществ: чем этот показатель выше, тем лучше. Однако на практике этот показатель оказывается совершенно бесполезным, ведь он ничего не говорит о природе сухих веществ, их происхождении. Высокий показатель вполне может достигаться за счет добавления крахмала, сахара, фруктового пюре, хотя в идеале основная часть сухих веществ должна быть, естественно, томатной природы.

Обязательных компонентов в кетчупе немного: томатное пюре, соль, специи, уксусная кислота. Однако у производителей - свои рецепты. Среди ингредиентов порой можно встретить все что угодно: сахар и сахарозаменители, загустители и ароматизаторы, стабилизаторы и консерванты.

Тем не менее диетологи единодушны: качественный кетчуп не должен содержать ни загустителей, ни консервантов. Но попробуй найди такой на прилавках магазинов: в каждом соусе на первом месте в составе - вода, а значит, без крахмала не обойтись!

- В качестве загустителя для соуса действительно очень часто используют крахмал и камедь, - разъяснила "Комсомолке" врач-диетолог Лариса БУТКОВА. - Это не запрещено, но потребитель должен понимать: если производитель использовал крахмал, то он сэкономил на томатной пасте. Кроме того, выбирая кетчуп, я бы посоветовала обращать внимание на специи. Классическими являются лук, чеснок, базилик, петрушка, имбирь, молотый перец.

Проверяем образцы

В современном магазине от изобилия кетчупов в различных упаковках и ценовых категорий недолго и растеряться! Ассортимент велик, но так ли уж различаются соусы от различных производителей? Попробуем разобраться.

Лучше всего, если кетчуп налит в стеклянную бутылку. Во-первых, это самая экологически безвредная тара, во-вторых, через стекло прекрасно виден сам соус. Однако исследования раз за разом показывают: при выборе большинства товаров украинцы в первую очередь ориентируются на цену, так что кетчупы в стеклянных бутылках покупают не так часто. Поэтому для сравнения мы выбрали соусы в наиболее популярной нынче упаковке дой-пак.

Нами было приобретено пять образцов кетчупа к шашлыку массой от 270 до 350 граммов. Для удобства сравнения по ценам мы сделали перерасчет стоимости за 300 г.

На первый взгляд, разница в составе небольшая: абсолютно во всех образцах среди ингредиентов на первом месте - вода, на втором - томатная паста, на третьем - сахар. Все образцы имеют правильный цвет - от красного до красно-коричневого и хорошую густую консистенцию. Но есть и различия.

Четыре производителя из пяти используют крахмал, а один к сахару добавил еще и подсластитель. Зачем и то и другое - непонятно. Сахар, конечно, называют "белой смертью", но и сахарозаменители "белой жизнью" назвать трудно: несмотря на разрешение, все они чреваты побочными эффектами.



Это интересно!

Исследуя различные национальные кухни, эксперты пришли к интересным выводам. Оказалось, что одна из самых здоровых систем питания на свете - так называемая средиземноморская - богата помидорами. Томаты используют в ежедневном меню итальянцы, испанцы, греки, и именно в этих странах заболевания, вызванные ожирением, повышением уровня холестерина или клеточными мутациями, встречаются значительно реже.

Ученые утверждают: секрет - в продуктах из помидоров. Ведь в них есть витамины А, С, Е, клетчатка и уникальное вещество ликопин, защищающее здоровые клетки от окислительного стресса. Как оказалось, ликопин способен заметно снизить риск возникновения болезней сердца, нескольких видов рака (в частности, опухолей предстательной железы, желудка, яичников, поджелудочной железы), патологий глаз, а также остеопороза (повышенной хрупкости костей).

А удивительнее всего то, что больше всего ликопина содержится не в сырых помидорах, а в переработанных - то есть в томатной пасте и томатных соусах. Так что, подавая дома спагетти или собираясь на шашлыки, не забывайте о кетчупе!

Как это было

Придумали китайцы, усовершенствовали европейцы, прославили американцы

Кетчуп - овощной соус, основным ингредиентом которого на сегодняшний день являются томаты. Однако так было не всегда.

Прародиной кетчупа считается Китай. В XVII веке в Англию из Азии ввезли соус, приготовленный из анчоусов, грецких орехов, грибов и бобов. В этот старейший рецепт помидоры не входили, зато, например, рассол засоленной рыбы или моллюска - запросто! Англичанам соус пришелся по душе, и он, постепенно видоизменяясь, начал свое победное шествие по Европе.

Рецепты кетчупов на основе томатов появились в кулинарных книгах с начала XIX века. В частности, в 1801 году был опубликован рецепт Сэнди Эдисона.

В Америке производство кетчупа было открыто в 1837 году Джоном Яркесом, и за основу соуса были взяты спелые томаты. Постепенно кетчупу удалось стать одним из символов США.

Впоследствии промышленники, в частности Генри Дж. Хайнц, стали производить кетчуп на основе густой томатной пасты, полученной вакуумным выпариванием без нагрева. В отличие от невыпаренного томатного сока паста могла долго храниться при комнатной температуре. Со временем густота стала самоценным свойством кетчупа, и для ее достижения производители начали без всякого зазрения совести добавлять крахмал.

Советы "КП"

Правила выбора

Соус должен быть однородным, цвет - от красного до красно-коричневого. Алый оттенок свидетельствует о том, что кетчуп, скорее всего, подкрасили химией. Темно-коричневый цвет может говорить, что соус изготовлен на основе овощного либо фруктового пюре.

На тарелке соус может немного растекаться, а капля кетчупа должна сохранять объем.

Вкус должен быть кисло-сладким с ненавязчивым признаком остроты, без постороннего привкуса. Слишком насыщенный вкус свидетельствует о присутствии усилителя вкуса, а чрезмерная кислота - о том, что производитель перестарался с уксусом.

Лучше, если состав кетчупа начинается с томатов или томатной пасты.

Отдайте предпочтение кетчупу без консервантов и прочих "ешек".

Домашний рецепт соуса

Потребуется: 2 кг помидоров, 0,5 кг лука, 2 яблока, 200 г подсолнечного масла, 1 ч. ложка корицы, 0,5 ч. ложки красного перца, 150 г сахара, 80-90 г 9-процентного уксуса, 1 ст. ложка соли.

Способ приготовления

Помидоры, лук и яблоки нарезать, тушить 1,5 часа, дать остыть и протереть через сито. Добавить корицу, перец, сахар, соль, уксус и тушить 30 минут. Закатать в банку.

Справка "КП"

Модифицированный крахмал Е1422 не является ГМ-продуктом. Это пищевой крахмал, у которого несколько начальных характеристик изменены путем специальной обработки - например, он может противостоять высоким температурам.

Несмотря на то что Е1422 разрешен для использования в пищевой промышленности большинства стран, встречается информация, что модифицированные крахмалы наносят вред поджелудочной железе и могут вызывать панкреонекроз.

Сравнительный анализ кетчупов к шашлыку

Торговая марка

Цена

за 300 г*

Состав

Комментарии эксперта**

Руна

4,65

Вода питьевая, томатная паста, сахар, уксус столовый, загуститель - крахмал кукурузный, соль

Самый дешевый из купленных кетчупов, к тому же в продаже его цена и вовсе 4,19 грн., ведь в

Кетчуп густой, красного цвета с вкраплениями специй. Имеет умеренно густую консистенцию и

В составе на первом месте - вода, поэтому используется загуститель - кукурузный крахмал.

Торчин

4,89

Вода питьевая, паста томатная, сахар белый, загуститель E1422, соль поваренная пищевая, ре

Густой кетчуп красного цвета со сладковатым вкусом.

Данный продукт также попадает в разряд недорогих. И снова в составе на первом месте - вода

Чумак

5,29

Вода питьевая, томатная паста, сахар белый, соль поваренная, загуститель - крахмал модифици

Очень густой кетчуп мажущейся консистенции. Цвет - красно-коричневый, вкус - кисло-сладкий

Состав практически идентичен предыдущим образцам.

Модифицированный крахмал E1422 (см. Справку "КП").

Calve

5,82

Вода, томатная паста (не менее 20%), сахар, загуститель модифицированный - крахмал кукуру

Кетчуп красного цвета с несколько "крахмальным" привкусом.

Ароматизатор кетчупа, заявленный в составе, вызывает законный вопрос: зачем продукту, изго

Наряду с сахаром в составе присутствует подсластитель - сахарин натрия.

Модифицированный крахмал (см. Справку "КП").

Heinz

16,28

Вода питьевая, паста томатная, сахар, уксус, соль поваренная, ароматизаторы натуральные (с

Густой красный кетчуп, вкус - кисло-сладкий "с дымком".

Состав отличается от предыдущих образцов отсутствием крахмала, но за это удовольствие при

**Образцы были приобретены 21 апреля 2012 года в магазине "Новус".*

***Наш эксперт - врач-диетолог Лариса БУТКОВА.*

Лучшие рецепты шашлыков от звезд



Из баранины на сковороде в гранатовом соке от телеведущих Сергея Агапкина и Михаила Полицеймако

- Этот шашлык можно без труда приготовить дома, если погода подвела.

Что понадобится: 900 г баранины, разрезанной на кусочки (ок. 40 г каждый), 0,5 стакана гранатового сока, 2 нарезанные кольцами луковицы, 1/3 пачки масла, соль, перец, 2 нарезанные веточки петрушки, зерна половинки граната.

Как готовить

В кастрюлю кладем масло и баранину. Солим и перчим по вкусу. Обжариваем мясо до готовности, бросаем в него лук и жарим еще 2 - 3 минуты. После этого вливаем в шашлык гранатовый сок. Перемешиваем, даем пару минут соку впитаться в мясо (но не переборщите, чтобы шашлык не стал тушеным!). Выкладываем шашлык на тарелку. Украшаем зернами граната и петрушкой.



Пикник в парке. Фото: [Татьяна Кобальт](#) / [Комсомольская правда в Украине](#)



Пикник в парке. Фото: [Татьяна Кобальт](#) / [Комсомольская правда в Украине](#)