



Блюда из теста с начинкой готовят по всему миру - пельмени, манты, равиоли, хинкали. Но что может быть вкуснее украинских вареников?

Правильный рецепт

Вряд ли найдется человек, который не любил бы вареники, а все благодаря огромнейшему разнообразию начинок. Их готовят с творогом, тушеной свежей или квашеной капустой, грибами, фасолью, гречневой кашей, маком, ревенем, яблоками, клубникой, вишней, черешней, малиной, сливами, рыбой, мясом, ливером и, конечно же, с картошкой! Согласитесь: вареники по своему вкусу может выбрать каждый!

Вареники относятся к блюдам, которые удобно хранить в замороженном виде. Неудивительно, что сегодня, в эпоху быстрого питания, такие замороженные изделия предлагают самые разные производители. Хозяйке всего-то и нужно положить готовые вареники в кипящую воду и отварить. Но, к сожалению, результат оказывается далеко не всегда таким замечательным, как мы ожидаем.

- Самые вкусные вареники делают из муки высшего сорта, которую легко узнать по белоснежному цвету, - говорит врач-диетолог Лариса Буткова. - Если мы говорим о варениках с картофелем, то ингредиентов должно быть немного: кроме муки - вода, яйца, картофель, лук и немного подсолнечного масла. Форма вареников может быть разной, главное, чтобы края были хорошо скреплены и все изделия были одного размера. В противном случае маленькие вареники переварятся, а большие - недоварятся. Неплохо, если начинка составляет 50% от массы вареника.

Нередко хозяйки сталкиваются с ситуацией, когда в замороженном виде вареники выглядят вполне пузатенькими, однако после варки вся начинка куда-то испаряется. По

мнению диетолога, это происходит из-за того, что в начинке слишком большое содержание влаги.

Проверяем образцы

Для экспертизы мы приобрели вареники с картофелем пяти торговых марок: Щедров , Три медведя , Дригало , Геркулес и SmaCom. Массы упаковок - 350, 400 и 450 граммов, поэтому для удобства сравнения по ценам мы сделали перерасчет стоимости за 400 г.

Тесто во всех образцах изготовлено из муки высшего сорта, разница в цене совсем небольшая - от 7,19 до 9,82 грн. за 400 граммов. А вот размеры самих изделий различаются более чем в 3,5 раза. Самые маленькие вареники производятся под торговой маркой Три медведя - вес каждого порядка 8 граммов. Самые большие вареники лепит Дригало - почти по 30 граммов каждый!

Что касается начинки, то, как разъяснила Комсомолке начальник химико-аналитической лаборатории Укрметртестстандарта Тамара Назаренко, содержание влаги в ней не регламентируется. Единых нормативов по поводу массовой доли начинки по отношению к массе всего изделия также нет: каждый производитель при изготовлении вареников с картошкой руководствуется собственными ТУ. При этом вареники ТМ SmaCom по количеству начинки не отвечают даже своим требованиям

ТУ У 15.8-3631601-001:2011, по которым они изготовлены (подробнее - см. таблицу).

И еще одна не очень хорошая новость. Несмотря на то что на упаковке всех образцов четко указан срок годности, в двух случаях - у ТМ Дригало и SmaCom - экспертам не удалось обнаружить дату изготовления.

СОВЕТЫ КП

ПРАВИЛА ВЫБОРА

Температура в витрине-холодильнике должна поддерживаться на уровне минус 18 градусов - только в этом случае вареники будут храниться, как и обещано производителем, до полугода. Для сравнения: при температуре минус 12 градусов жизненный срок продукта сокращается до полутора месяцев.

Обратите внимание на дату изготовления и срок годности продукта.

Не покупайте вареники, которые слиплись внутри пачки, а также деформированные изделия - это означает, что они были разморожены, а затем подвергнуты повторной заморозке.

Тесто должно быть белым - его цвет легко рассмотреть через прозрачную упаковку. Желтый цвет указывает на то, что производитель переборщил с яичным порошком, а серый говорит о низком сорте муки.

Если вы уже нашли свою марку вареников, доверяйте ей. Ведь сегодня найти действительно качественный продукт очень непросто.

СЧИТАЛКА КП

Ранее Комсомолка уже подсчитала, что самостоятельное приготовление 1 килограмма вареников с картошкой обойдется максимум в 8 грн. (см. КП от 20 января 2012 года и сайт kr.ua). Учитывая, что в магазине кило вареников с картошкой стоит 18-25 грн., получается, что готовить дома втрое дешевле! Уже не говоря о том, что по вкусу с домашними варениками не может сравниться ни один магазинный продукт.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

Тесто для вареников замешивают из пшеничной муки высшего сорта (можно пополам с гречневой) с добавлением яиц и соли. При приготовлении теста можно обойтись и без яиц: для этого нужно разводить муку горячей водой. Тесто на кипятке будет крепким, не развалится при варке, а кроме того, не будет жестким после остывания вареников.

ВКУСНЫЙ СОВЕТ

Жареные вареники - это очень вкусное блюдо: просто пальчики оближешь! Пожарьте репчатый лук на подсолнечном масле, а потом на этом же масле обжарьте до золотистой корочки только что сваренные вареники. Получается очень вкусно: внутри вареников с хрустящей корочкой мягкая начинка. Такой способ приготовления подходит для несладких вареников - с мясом, картошкой, грибами, капустой, фасолью и т. д.

А еще можно вареники запечь: сваренные вареники с жареным луком положите в форму, посыпьте тертым сыром и поставьте на 15 минут в духовку.

Сравнительный анализ вареников с картошкой (замороженных)

Торговая марка за 400 руб. Насосваренные вареники с картошкой и луком. Комментарии эксперта

Щедров	7,19	17,3	51	79,5	Картофель отварной, мука пшеничная
---------------	------	------	----	------	------------------------------------

Самые

Три медведя	7,28	8,3	50	73	Фарш: картофель вареный -
--------------------	------	-----	----	----	---------------------------

Данны

Дригало 8,59 29,2 51 79,4 Картофель, мука пшеничная

Геркулес 9,59 21,8 51,5 77 Тесто (мука пшеничная), овсяные хлопья

SmaCom	9,82	16,1	46	63,8	Мука в/с, картофельное пюре
---------------	------	------	----	------	-----------------------------

* Образцы приобретены 19 марта 2012 года в магазине Новус .

*** Наши эксперты - начальник химико-аналитической лаборатории ДП «Укрметртестстандарт» Тамара НАЗАРЕНКО, врач-диетолог*

Лариса БУТКОВА.

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