

## Как выбрать хлеб: полезные советы



*Хлеба на полках магазина теперь очень много, но проблема с выбором качественного и полезного батона все равно остается острой.*

Когда-то давно нам и выбирать было не из чего: батон за 13 копеек, за 25, черная буханка за 20. Ну и булочки. Если бы 25 лет назад мы бы увидели сегодняшний хлебный стеллаж в супермаркете, мне кажется, многие бы от шока потеряли сознание.

Сегодня мы стоим перед хлебным прилавком в растерянности: какой же хлеб выбрать. Такой, чтобы был и полезный, и вкусный.

### Читаем этикетку

Мелкими буквами, да еще часто и на сгибе, так, чтобы было очень неудобно читать, но на хлебе всегда написан состав. Его нужно прочитать. На этикетке ингредиенты стоят в порядке: чем больше этого составляющего, тем выше оно написано. Поэтому обычно сначала идет мука и вода, а потом в конце скромно пишут: стабилизатор, улучшитель хлебопекарный, консервант и прочее подобное. К сожалению, сейчас практически во все батоны и буханки добавляют улучшитель. И в очень многие - консерванты.

Этот улучшитель - штука очень неприятная. За этим словом скрываются окислители: азодикарбонамид, перекись кальция, персульфаты, аскорбиновая кислота, кислород; отбеливатели: оксиды азота, пероксид бензоила; модифицированные крахмалы и другие химические соединения.

Улучшители защищают от плесени и картофельной болезни, продлевают срок хранения, увеличивают объемы выхода продукции. То есть для производителей - сплошные плюсы. Но как-то не хочется есть хлеб с отбеливателем. Кроме того в хлебе часто присутствуют красители, эмульгаторы и стабилизаторы.

Кстати, если на упаковке написано, что хлеб годен дольше 48 часов, то в нем точно есть консерванты, даже если на этикетке они не указаны.

### Рассматриваем батон

Если состав хлеба вас удовлетворил, то теперь нужно внимательно посмотреть на внешний вид батона-буханки. Белый хлеб должен быть интенсивно золотистым, черный - насыщенно коричневым. Конечно, на хлебе не должно быть горелых мест, инородных вкраплений, трещин.

Батон нужно слегка сжать: если он быстро расправляется - значит, хорошо пропечен и мякиш нелипкий.

Когда разрежете, смотрите, чтобы хлеб был внутри без пустот или комков.

Если мякиш на ощупь липкий - значит, в хлебе уже завелась плесень или картофельная палочка.



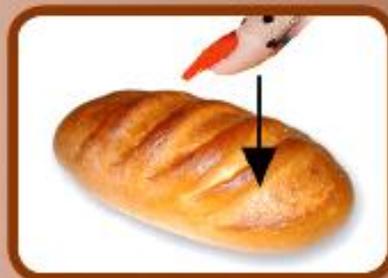
### Маркетинговые ловушки

- этикетку нужно читать у любого батона, так как в, казалось бы, полезных батонах из цельнозерновой муки могут быть консерванты и улучшители. Даже не могут быть, а в большинстве случаев будут;
- обращайте внимание на указание количества клетчатки в цельнозерновом хлебе. Если ее около 5 г на 100 г - это хороший признак;
- производитель, зная об увлечении здоровым образом жизни и моде на цельнозерновую продукцию, может писать на лицевой стороне упаковки: цельнозерновой, злаковый, фитнес и прочее.

Смотрите на позицию цельнозерновой, неочищенной муки в списке ингредиентов. Если она стоит где-то в середине, а мука в/с в начале, значит не слишком здоровый этот хлебушек.

## Как выбрать качественный хлеб?

■ **Правильный хлеб**, после того как его слегка сжали, должен быстро возвращать первоначальную форму. Если этого не произошло, велик риск, что у него влажный мякиш, в котором любят селиться бактерии.



■ **На хороших буханках и батонах** не должно быть белёсого налёта. Его наличие - свидетельство того, что хлеб выпекали из просроченной муки.



■ **Чёрный нагар**, который многие ошибочно принимают за хрустящую корочку, богат канцерогенными веществами.



■ **Если продукт продаётся в упаковке**, обратите внимание на список ингредиентов: в полезных буханках и булках на первых позициях не должна стоять мука высшего сорта и мелкого помола. Идеальный вариант - мука низких сортов, обдирная или же грубого помола.

