

## Как сделать пельмени более полезными

Блюда аналогичные пельменям есть в кулинарных традициях разных стран и народов. Хинкали – на Кавказе, манты и позы – в Средней Азии, равиоли и тортеллини – в Италии, гедза и вонтоны – на Дальнем Востоке, вареники – на Украине, колдуны – в Белоруссии.

Знатоки национальной кухни спорят о том, как пельмени распространились по миру. Одни считают, что обычай заворачивать мясную начинку в тесто прижился на Руси во времена монголо-татарского ига. Другие – что пельмени имеют исконно русское происхождение. Лингвисты утверждают, что само слово «пельмень» заимствовано из пермских (народы удмурты, коми) или финно-угорских языков и буквально обозначает «хлебное ухо». «Пель» – ухо, «нянь» – хлеб.

Для жизни в суровом сибирском климате пельмени были незаменимы. Зимой их лепили впрок, замораживали на морозе, и пельмени прекрасно сохранялись во время длительных холодов. Незатейливое блюдо из теста с мясной начинкой легко приготовить даже в походных условиях. Сибиряки, отправляясь на зимний промысел, брали в дорогу изрядное количество пельменей, которые быстро и надолго утоляли голод. Кроме того, блюдо ценили за ещё одно свойство, важное для походной жизни: мясо со специями, обернутое в тесто, гораздо меньше привлекало внимание хищников.

По сей день почти в каждой российской семье есть свои фирменные рецепты. Кроме традиционной начинки, пельмени готовят с грибами, рыбой, овощами. В замороженном виде это самый популярный полуфабрикат на случай, когда нужно быстро и бюджетно утолить голод.

Но давайте будем честны – о пользе этого продукта чаще говорят тогда, когда требуются дополнительные аргументы, чтобы им подкрепиться. Пельмени сами просятся в рот, стоит только представить их с пылу с жару. Не поспоришь, это очень вкусно! Но, увы, продукт нельзя безоговорочно отнести к здоровому питанию – в основном из-за высокой калорийности.

### Чтобы пельмени стали полезнее, диетологи рекомендуют:

1. Изменить рецептуру приготовления. Используйте для теста муку грубого помола – это не окажет существенного влияния на вкусовые качества, но поможет сделать блюдо действительно полезным.
2. Для фарша выбирать нежирное мясо, в говяжий фарш можно добавить белое мясо птицы (курицы, индейки). Хороший вариант и рыбные пельмени.
3. Уменьшить размер порции. Даже 10–12 пельменей могут обеспечить до 30% суточной калорийности пищи.
4. Использовать правильные соусы к блюду. Откажитесь от майонеза и кетчупа в пользу нежирной сметаны или йогурта.

Также важно внимательно изучать состав этикеток при выборе полуфабрикатов. Стандарты производства допускают пять категорий качества: от А до Д. Пельмени категории А должны содержать мясо от 80% и более. В категории Д его доля менее 20%.