Домашние хитрости

Как выбрать рис

Полки магазинов пестрят его различными сортами, поэтому

***✓*** *'У* при покупке руководствуйтесь  
$ информацией из нашей  
таблицы - она поможет найти

и полезный и качественный рис

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды** | Шлифованный, нешлифованный и пропаренный. По содержанию витаминов шлифованный рис уступает необработанным сортам, но зато он быстро готовится. Нешлифованный рис (бурый, красный или черный) считается более полез­ным, но варится в два раза дольше. Пропарен­ный рис сохраняет все полезные вещества, варится чуть дольше обычных сортов, но получа­ется очень мягким и рассыпчатым |
| **Форма**  **Внеш­ний вид** | Длиннозерный и круглозерный. Первый содер­жит меньше крахмала, чем второй  Если в упаковке половина зерен мутная, а по­ловина прозрачная, то это смесь зерен из разных партий или просто плохо высушенных. Рисинки должны быть одинаковыми. Ломаные зерна, крошка или пыль в упаковке указывают на то, что на фасовку пошли отходы производства |
| **Цвет** | Белый, черный, желто-янтарный, красный, кре­мовый, бурый. Наличие желтых зерен с белы­ми - признак неправильного хранения. Очень белые (меловые) зерна сигнализируют о том, что рис не дозрел |
| **Упаков­ка** | В идеале - прозрачный целлофановый пакет, так как он защищает крупу от повышенной влажности |

**Дата  
и срок  
хране-  
ния**

От 12 до 18 мес., в зависимости от сорта риса  
и способа обработки - подобная информация  
всегда указана на упаковке. Чем моложе рис,  
тем он полезнее. Исключение - рис басмати, ко-  
торый при хранении становится еще ароматнее

и вкуснее

