

УДК 641

ВСЁ О ЧАК-ЧАКЕ: ИСТОРИЯ, ФАКТЫ, ПОЛЬЗА, ВИТАМИНЫ, КАЛОРИЙНОСТЬ

*Кулькова С.М., студентка 4 курса факультета агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств
Научный руководитель – Мударисов Ф.А., кандидат
сельскохозяйственных наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновская ГСХА*

Ключевые слова: чак-чак, история, восточные сладости, польза

Цель работы: знакомство с историей чак-чака, его полезными свойствами и калорийностью.

Чак-чак – это излюбленная восточная сладость в кухне тюркских народов – Башкирии, Казахстане, Киргизстане, Узбекистане, Татарстане и во многих странах Востока, активно занимавшихся пчеловодством и сельским хозяйством. Масло, мука, яйца, молоко и мед [1,2,4] – это все что нужно для вкусного чак-чака. Раньше это блюдо считалось праздничным.

Готовили его раньше по-особенному. Незамужние девушки раскатывали и резали тесто, а те, кто были замужем, его жарили. Медовой заливкой и формой будущего чак-чака занималось старшее поколение. Так большой и дружной компанией женщины готовили праздничное угощение. Также, у татар, чак-чак по традиции готовит мама невесты на свадьбу, кусочек его можно получить только при условии, что гость принесёт что-нибудь на стол. Чем вкуснее принесённое блюдо, тем больше подадут кусочек. Считается, чем больше ты съешь свадебного чак-чака, тем слаще и дольше будет твоя жизнь. Традиционный свадебный чак-чак делается из 400 яичных желтков, на башкирском меде. В последнее время, его готовят чаще из 100 яиц, а для молодоженов из 40 яиц на желтках, для гостей же просто на яйцах. Чак-чак храниться около трех недель. Едят его обычно руками, иногда его разрезают на маленькие кусочки, если он большой формы.

Разновидности:

- Таджикское или бухарское калеве, имеющее форму лапшинок вермишели.

- Казахская разновидность — шек-шек (аналогична бухарской).
- Башкирская и татарская разновидности.
- Лакский чак-чак - представляет собой изделия из теста с мёдом, с добавлением грецкого ореха.
- Кабардинский зычэрыс - изделие из сладкого теста, политое па-токой и мёдом, после застывания разрезанное на ромбовидные куски.

Самый большой чак-чак Башкортостана весом 200 кг испечён на медовой ярмарке в Уфе в августе 2012 года. Чак-чак такой же массы был приготовлен во время празднования главного Сабантүя России в Томске в июне 2014 года. В Казани, в Старо-Татарской слободе Республики Татарстан, есть музей чак-чака. Он находится в доме купца Бурганутдина Муллина, памятнике архитектуры 19 века.

Польза чак-чака для здоровья человека обусловлена наличием натурального меда, который в свою очередь выступает противогрибковым, антибактериальным и противовирусным средством [4]. Кроме того, очевидна польза чак-чака и для обменных процессов в организме человека, укрепления иммунитета. Употребление чак-чака не рекомендуется людям, страдающим диабетом или имеющим аллергию на пчелиный мёд. Также людям, имеющим непереносимость компонентов из состава продукта[6].

Изделие богато витаминами группы B, C, D, PP, E, H, A и микроэлементами: Co, Si, V, B, Mo, F, Cr, Se, Mn, Cu, I, Zn, Fe, S, Cl, P, K, Na, Mg, Ca [6]. Чак-чак считается довольно калорийным продуктом: калорийность на 100 г составляет 363, 2 ккал [3].

Чак-чак - изделие с богатой историей. Оно полезно для организма человека, благодаря, входящему в состав продукта, мёду, но его следует употреблять с осторожностью людям имеющим аллергию на мёд и диабетикам.

Библиографический список

1. Исайчев, В.А. Влияние регуляторов роста и хелатных микроудобрений на урожайность и показатели качества гороха и озимой пшеницы / В.А.Исайчев, Н.Н.Андреев, Ф. А.Мударисов //Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии.-2012.-№1(17). - С.12-16.
2. Исайчев, В.А. Кормовая и технологическая ценность зерна пшеницы и семян гороха / В.А.Исайчев, Н.Н.Андреев, Ф.А. Мударисов // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академи-и.-2012.-№2(18).-С.24-28.

3. Исайчев, В.А. Практикум по технологии хранения, переработки и стандартизации продукции растениеводства: учебное пособие / В.А. Исайчев, Ф.А. Мударисов, Н.Н. Андреев. – Ульяновск, 2006.- 487с.
4. Практикум по технологии хранения, переработки и стандартизации продукции растениеводства: учебное пособие / В.А. Исайчев, Ф.А. Мударисов, Н.Н. Андреев, О.Г. Музурова. – Ульяновск, 2009.- 456с.
5. Технология переработки продукции растениеводства: учебно-методический комплекс / В.А. Исайчев, Ф.А. Мударисов, Н.Н. Андреев, О.Г. Музурова. – Ульяновск, 2009.-297с.
6. Исайчев, В.А. Технология хранения и переработки продукции растениеводства: практикум / В.А. Исайчев, Ф.А. Мударисов, Н.Н. Андреев.-Ульяновск, 2014.-414с.

ALL ABOUT CHACK-CHACK: HISTORY, FACTS, BENEFIT, VITAMINS, CALORIES

Kulkova S.M.

Key words: *chack-chack, history, oriental sweets, benefits*

Objective: *familiarity with chack-chack history, him beneficial properties and calories.*