

УДК 641

ПИРОГ С КЛЮКВОЙ И АРАХИСОМ

Поддубская А. Г., студент 4 курса биотехнологического факультета
Научный руководитель - Закурдаева А.А., к.б.н., доцент ФГБОУ ВО ДонГАУ

Ключевые слова: *полезные свойства, состав, яйца, клюква, мука, масло.*

Работа посвящена оптимизации рецептуры «Пирог с клюквой и грецкими орехами» на уменьшение его калорийности и поддержания его витаминизации. В процессе заменяются некоторые продукты на менее калорийные и проводится сравнительный анализ полученного изделия с исходным. В результате получился менее калорийный продукт.

В настоящее время распространяется сахарный диабет и ожирение среди населения. В связи с этим на кафедре «Пищевых технологий» была оптимизирована рецептура «Пирог с клюквой и грецкими орехами» на понижение калорий, жиров и углеводов.

Таблица 1 – Рецептура изделия «Пирог с клюквой и арахисом» и «Пирог с клюквой и грецким орехом»

Продукты	Пирог с клюквой и арахисом	Пирог с клюквой и грецким орехом
Масло сливочное	100 г	100 г
Яйца	80	80
Клюква	380	380
Стевия	230	-
Сахар	-	230
Мука пшеничная 1 сорта	100	160
Мука кукурузная диетическая	60	-
Разрыхлитель	5	5
Арахис	65	-
Грецкий орех	-	65
Ванильная пудра	15	15
Выход	1000	1000

Таблица 4 – Сравнительный анализ показателей

Нутриенты	Пирог с клюквой и арахисом	Пирог с клюквой и грецким орехом
Калорийность	1838.8кКал	2521.6 кКал
Белки	68.4 г	40.6 г
Жиры	117.8 г	127.3 г
Углеводы	184.7 г	378.3 г
Пищевые волокна	31.3 г	24.7 г
Вода	389.5 г	363.09 г
Зола	84.28 г	

Нами заменены сахар на сахарозаменитель стевию, грецкий орех на арахис, мука пшеничная частично заменена на муку кукурузную.

Технология приготовления: растопить на медленном огне масло в кастрюльке с толстым дном. Добавить сахар и интенсивно помешивать до полного растворения. Дать карамели немного остыть, затем ввести яйца по одному, помешивая венчиком. Соединить муку с разрыхлителем и добавить в тесто. Добавить вымытые, высушенные ягоды клюквы и арахиса, аккуратно перемешивая. Взять разъемную форму и смажьте ее сливочным маслом. Переложите тесто в форму. Выпекать 30-35 минут при температуре 200°С. Готовый и остывший пирог посыпьте ванильной пудрой.

Благодаря замене продуктов уменьшились калорийность, жиры, углеводы; увеличились значения белков, пищевых волокон и воды; количество золы осталось неизменным. Усвояемость полученного продукта также увеличилась.

Библиографический список:

1. Тутельян, В.А. Химический состав и калорийность российских продуктов питания / В.А. Тутельян . – 2012.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания/ А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. -2009.
3. https://health-diet.ru/table_calorie_users/304337/

CAKE WITH CRANBERRIES AND PEANUTS

Poddubskaya A. G.

Keywords: *useful properties, composition, eggs, cranberries, flour, butter.*

The work is devoted to the optimization of the formulation "Cake with cranberries and walnuts" to reduce its caloric content and maintain its fortification.