

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПШЕНИЧНОЙ ПОЛБЫ В КУЛИНАРИИ

**Стрелкова А. П., Залазина Е. А. студенты 4 курса факультета
агротехнологий, земельных ресурсов и пищевых производств
Научный руководитель – Ерисанова О.Е. доктор сельскохозяйственных
наук, профессор
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

Ключевые слова: *полба, блюда, калорийность, диетическое питание*

В работе представлены варианты использования пшеничной полбы в диетическом питании. Рассмотрены новые функциональные блюда с заменой привычной пшеничной крупы на полбяную. Проведен органолептический анализ блюд.

Полба стала популярна с тех пор, когда было доказано, что она превышает пшеницу по содержанию белка, ненасыщенных жирных кислот, клетчатки, витаминов группы В. Её калорийность составляет всего 127 кКал. При сравнении с обычной пшеницей, в полбе в несколько раз больше содержание магния, железа, цинка и витаминов, таких как: В1 – тиамин, В2 – рибофлавин, В6 – пиридоксин, В9 - фолиевая, а еще витамины Е и РР. Также полба содержит кальций, натрий, фосфор, калий, медь, селен и марганец. [1]

Проанализируем рецептуру блюда «Пшенная каша с грибами». Калорийность пшенки 342 ккал. Данное блюдо, приготовленное по стандартной рецептуре, является достаточно калорийным. Для людей, желающих встать на путь правильного питания, в качестве альтернативы возьмем отваренную полбу. Калорийность отварной полбяной крупы составляет всего 127 ккал. При такой модернизации рецептуры, данное блюдо станет диетическим. Содержание же белка в полбе до 37%, что превосходит содержание этого вещества в курином яйце. [2]

Технологи общественного питания заботятся не только о полезных свойствах приготавливаемого блюда, но и о его оформлении при подаче. Предлагается, отварную полбяную крупу выкладывать на небольшую тарелку, поверх полбы выкладываются жаренные на оливковом масле шампиньоны, украшается блюдо листочком свежей зелени – петрушкой.

Если сравнить по органолептическим показателям блюдо по стандартной рецептуре «Пшеничная каша с грибами» и «Полбяная каша с грибами», то можно сделать вывод, что вкусовые свойства остались неизменны. Внешний вид характеризуется как: однородная, пластичная, плотная каша. Шампиньоны должны быть нарезаны средними кусочками и равномерно обжарены. Консистенция следующая - зерна каши полностью набухшие, хорошо проваренные, упругие, сохранившие свою форму и легко отделяются друг от друга. Крупины слегка лопаются во рту. Шампиньоны должны быть мягкой консистенции, кусочки грибов сохраняют форму. Пшено и полба бледного бежевого цвета, шампиньоны серо-коричневые. У полбы вкус идентичен пшеничной крупе, но немного нежнее. Горечь, пригорелый привкус отсутствуют. Отметим, что незаменимые свойства полбы сохраняет даже при самом мелком помоле.



Нами было решено модернизировать рецептуру печенья. Так как мучные кондитерские изделия пользуются всегда повышенным и стабильным спросом у населения [3]. Основу печенья составляет пшеничная мука, которую заменяем на муку из полбы. Тесто получается одновременно низкокалорийное и полезное. Употреблять выпечку из такой муки можно на правильном питании и диете. Приготовив два варианта печенья и проведя их органолептическую оценку, можно сформулировать вывод - данная модернизация никак не повлияла на вкус выпечки. Вкус и запах: выраженные, свойственные вкусу и запаху компонентов, входящих в рецептуру печенья, без посторонних привкуса и запаха. Цвет печенья равномерный, светло-соломенный. Печенье пропеченное с равномерной пористой структурой, без пустот и следов непромеса.



Таким образом, сопоставив органолептический анализ двух блюд, можно сделать вывод, что полба не влияет на вкусовые качества блюд в худшую сторону. Изучив химический состав и биологическую ценность пшеницы и полбы из источников, можно сказать, что изделия с применением полбяной крупы и муки будут обладать повышенной пищевой ценностью, а также будут менее калорийны, чем изделия и блюда из пшеницы.

Библиографический список:

1. Темирбекова, С.К. Использование древних видов пшеницы для укрепления иммунной системы детского организма / С.К. Темирбекова [и др.] // Аграрный вестник Юго-Востока. - 2014. - №1, 2 (10, 11). - С. 46-48.

2. Голунова Л. Е. Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятия общественного питания. / Составитель Л. Е. Голунова – издательство “ПРОФИКС”, Санкт-Петербург – 2003 г., – 408 с.

3. Богатырёва Т.Г. Использование полбяной муки в технологии хлебобулочных изделий // Хлебопродукты. 2013 № 2 С. - 39-42.

4. Матвеева Т.В., Корячкина С.Я. Мучные кондитерские изделия функционального назначения. Научные основы, технологии, рецептуры: монография. Орел, 2011 - 358 с

NEW POSSIBILITIES OF USING WHEAT SPELT IN COOKING

Strelkova A. P., Zalazina E. A.

Key words: *spelt, dishes, calorie content, dietary nutrition*

The paper presents options for using wheat spelt in dietary nutrition. New functional dishes with the replacement of the usual millet groats with spelt are considered. The organoleptic analysis of dishes in comparison is carried out.