

РАЗРАБОТКА ТЕХНОЛОГИИ ЛЕЧЕБНОГО НАПИТКА ИЗ СЛИВ

Атаханов Ш.Н., доц.,

Хошимов Х., доц.,

Хошимова Ж., ассит.,

Сарибаева Д.,

Атамирзаева С., ст. преп.

Наманганский инженерно-педагогический институт (Узбекистан)

Изобилие слив всех сортов и размеров, сладких и немного терпких, вдохновляет кулинарную мысль на создание разнообразных напитков из нее. В Узбекистане растут многие сорта слив, плоды которых богаты углеводами, витаминами, минеральными веществами.

Сливы – малокалорийный продукт: в 100 г в среднем содержится около 43 ккал. Поэтому плоды этого фруктового дерева рекомендуется употреблять на десерт тем, кто следит за калорийностью рациона, или при серьезных нарушениях обмена веществ, когда ставится диагноз «ожирение». Слива обладает слабительным и мочегонным действием, очистка кишечника от шлаков проходит мягко, избавляет от запоров.

Плоды сливы возбуждают аппетит, активизируют полезные бактерии в кишечнике. Известно, что они усиливают перистальтику и улучшают пищеварительные процессы. В сочной мякоти сливы содержится больше минералов, чем в грушах или яблоках. Она богата цинком, медью, кальцием, натрием, йодом, фосфором, железом и калием. В ней содержатся пектины, помогающие выводить из организма канцерогены и радионуклиды.

Польза от слив, особенно черных, состоит в большой концентрации в их мякоти витамина В₂, улучшающего белковый обмен и укрепляющего нервную систему. Велико в плодах содержание витамина Р, который повышает проницаемость и прочность кровеносных сосудов. Кроме того, в состав сливы входят уникальные вещества-кумарины, препятствующие образованию тромбов. Также в ней имеются витамины РР, С, Е, бета-каротин и витамины группы В. Эти фрукты насыщены органическими кислотами, моносахаридами, пищевыми волокнами, при этом калорийность слив относительно невелика.

Для приготовления компота-ассорти из слив мы взяли местное сырьё – мяту лимонную, которая растет в Узбекистане. Мята богата ментолом, который обладает местным обезболивающим,

спазмолитическим и антисептическим свойствами, способствует рефлекторному расширению коронарных сосудов.

Для приготовления компота из слив на зиму можно отбирать мясистые плоды с небольшой, хорошо отделяющейся косточкой. Консервировать можно плоды всех сортов слив: мирабель, венгерка, алыча, ткемали, которые растут в нашей республике. Мелкие и незрелые сливы можно консервировать целиком, крупные же лучше разрезать пополам и удалить косточки. Плоды с плотной кожицей лучше бланшировать, так как при заливке кипятком или варке она может лопнуть, в итоге вы получите не красивый компот, а бесформенную массу. Бланшируют сливы в горячей воде не дольше 10 минут, после чего сразу опускают в холодную воду. При правильной обработке кожица на сливах покрывается мелкой сеточкой трещин, через которую сироп легко проникает в плоды. Иногда можно ограничиться простым прокалыванием слив. Накалывать сливы нужно толстой иглой из нержавеющей стали или деревянной зубочисткой, прокалывая на всю глубину, до самой косточки.

В лаборатории пищевых технологий Наманганского инженерно-педагогического института проводились опыты по приготовлению компотов из местного сырья – слив, мяты, которые получили высокую оценку дегустаторов по органолептическим показателям. В таблице приведена рецептура компота из слив с мятой. Из данных таблицы видно, что для рационального использования сахара большое значение имеет содержание сухих веществ в сырье.

Таблица

Рецептура производства компота из слив с мятой

Ингредиент	Рецептура компотов, кг на 1 т готовой продукции		Кислотность сырья, %	Сухие вещества в сырье, %	Концентрация сиропа при заливке, %	Норма расхода сахара, кг на 1 т готовой продукции
	плоды	сироп				
Слива сорта Венгерка итальянская целыми плодами	672	328	0,9	13	32	107
Мята лимонная	1,3		–	–	–	–
Кардамон	0,2		–	–	–	–