

МАФФІНИ ПІДВИЩЕНОЇ БІОЛОГІЧНОЇ ЦІННОСТІ

Історично сформовані особливості харчування існують у кожного народу. У той же час, завдяки все більш тісному господарському та культурному спілкуванню держав процес запозичення національних страв йде дуже швидко. Особливо це видно на прикладі української кулінарії, склад якої постійно розширюється за рахунок нових борошняних кондитерських виробів [1]. Цими новими виробами є маффіни, штоллени, скони [2].

Маффін - (від англ. muffin) це різновид кексу. Словом «маффін» позначають маленький порційний кекс. У нашій повсякденній кухні кекс - це великий виріб, який потрібно розрізати або розламувати. Muffin, як слово, з'явилося у Великобританії в кінці Х - початку ХІ століть, але, стосовно здобы найменування Muffin згадується вперше лише в ХVІІІ столітті. Історія свідчить, що спочатку це була їжа для слуг, які з обрізків тіста на кухні готували собі випічку. Так почалося поширення маффінів по всій Англії. За часів Першої світової війни популярність маффінів у Великобританії досягла свого Zenіту. Класичні англійські маффіни випікають у печі або на спеціальних жаровнях без форм з дріжджового тіста. У кінці ХІХ століття для випічки були винайдені спеціальні кільця «muffin-rings», які клали на листи, щоб отримати рівні краї у коржів.

До Америки маффіни потрапили в ХІХ столітті з емігруючими англійцями. У США маффіни випікалися без дріжджів, тісто активізувалось хімічним розпушувачем, який з'явився лише в середині ХІХ століття, що дозволило зменшити в рецептурі кількість яєць та масла і полегшити текстуру. У виробках співвідношення яєць та масла по відношенню до борошна коливаються в межах від 55 % до 75 %. Американський Маффін - це "більш сучасна" форма англійського, нащадок тих самих справжніх гарячих пампушок до сніданку з Вікторіанської Англії ХVІІІ століття. Випікаються американські маффіни при температурі 180 °С впродовж 25-35 хвилин у спеціальних штучних формах з металу або силікону, найчастіше тісто укладають в додаткову паперову розетку.

Основними інгредієнтами при приготуванні маффінів є борошно, цукор, вершкове масло. Калорійність 100 г виробів складає 250-300 ккал. в залежності від рецептурного складу, що дозволяє віднести цей вид виробів до висококалорійних продуктів. Не секрет, що у сучасному світі з розвитком технологій людина отримує енергії (калорій) більше, ніж витрачає, що призводить до виникнення

надлишкової ваги, захворювань серця. Надлишкове споживання висококалорійної їжі й непереможне прагнення одержувати задоволення від їжі зумовлені тими ж біохімічними механізмами, що й наркотична залежність.

Нами були проаналізовані сучасні вітчизняні і закордонні літературні джерела та складено класифікацію маффінів: за походженням (англійські - на основі дріжджового тіста, американські - з використанням розпушувачів); за рецептурним складом (солодкі - з шоколадною начинкою, джемом, сиром, фруктами і т.д., солоні - з овочами, м'ясом, сиром та ін.); за способом подачі (гарячі, холодні); за наявністю начинки (з начинкою і без начинки).

Біологічно цінним продуктом є гарбуз. Він вирізняється підвищеним вмістом заліза та калію серед всіх існуючих овочів, з цієї причини страви з нього добре вживати тим, хто страждає анемією. Пектинові речовини, виявлені в гарбузі у великій кількості, сприяють виведенню з організму токсичних речовин і холестерину. Перш за все, гарбуз вважається кращим овочем для дієтичного харчування. Страви з гарбуза рекомендують включати в раціон для профілактики гострого і хронічного нефриту. За вмістом поживних речовин гарбуз перевершує багато інших овочів. Гарбуз на 100 г містить [3] моно- та дисахариди – 4,2 г, харчові волокна – 2,0 г, органічні кислоти 0,1 г, вітаміни С – 8 мг, В1 – 0,05 мг, В2 – 0,06 мг, В6 – 0,1 мг, РР – 0,5 мг і такий рідкісний вітамін Т (картинін), який сприяє прискоренню обмінних процесів в організмі, вітамін К (менадіон), необхідний для згортання крові, жири, білки, вуглеводи, пектинові речовини, мінерали, у тому числі калій, кальцій, залізо. Каротину в гарбузі в п'ять разів більше, ніж в моркві і в три рази більше, ніж в яловичій печінці. З цієї причини офтальмологи рекомендують людям з порушеннями зору вживати гарбуз і гарбузовий сік.

З метою розширення асортименту маффінів підвищеної біологічної цінності нами було розроблено рецептуру начинки з гарбуза і проект нормативної документації на нові вироби.

Література

1. Кухня разных стран / Сост Н.А. Кураш, Л.М. Вапельник. – Мн.: Ураджай, 1987. – 287 с.
2. Мэнли Д. Мучные кондитерские изделия / Пер. с англ. Ашкинази; науч. ред. Матвеева И.В. – СПб: Профессия, 2005. – 558 с.
3. Химический состав российских продуктов питания: Справочник: [под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна]. – М.: ДеЛи принт, 2002. – 236 с.