

Обґрунтування та розроблення рецептури граноли оздоровчого призначення

Дарина Новохат, Алла Башта

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. Перспективним напрямком розширення асортименту і забезпечення раціонального використання сировинних ресурсів можна вважати виробництво сухих сніданків. Сухі сніданки, як комбіновані продукти, широко використовуються в харчуванні і вимагають суттєвого поліпшення рецептурного складу, особливо за рахунок мікронутрієнтів, зокрема вітамінів антиоксидантної дії, мінеральних речовин, покращення жирнокислотного складу із збільшенням частки поліненасичених жирних кислот ω -3 і ω -6.

Метою даної роботи є обґрунтування вибору сировини та розроблення рецептури граноли оздоровчого призначення.

Матеріали і методи. У процесі досліджень вихідної сировини та готового продукту використовували загальноприйняті методи досліджень, серед яких титриметричні, фотоколориметричні, рефрактометричні та органолептична оцінка.

Результати. Більшість населення в Україні споживає дешеві продукти з низькою біологічною цінністю, що зумовлює так званий “прихований голод” через дефіцит в раціоні мікронутрієнтів. На думку фахівців дефіцит мікронутрієнтів є провідним за ступенем негативного впливу на здоров'я населення, що призводить до різкого зниження опірності організму негативним чинникам зовнішнього середовища і сприяє розвитку “хвороб цивілізації”. Серед низки причин вказується недостатнє споживання рослинної їжі, в тому числі плодів та ягід.

Тому в розробленій рецептурі граноли запропоновано використовувати джерела цих цінних дефіцитних нутрієнтів. Сировиною для даного продукту є вівсяні та ячмінні пластівці, волоський горіх, журавлина та смородина, мед натуральний та олія кукурудзяна.

Вівсяні та ячмінні пластівці містять значну кількість білків, харчових волокон, вітамінів, мінеральних речовин.

Волоський горіх є цінним джерелом білків, ПНЖК, харчових волокон, мінеральних (калій, фосфор, кальцій, залізо, кобальт, йод, ін.) та дубильних речовин, вітамінів інших біологічно активних речовин (БАР).

До складу журавлини та смородини входять БАР – флавоноїди, каротиноїди, вітаміни, органічні кислоти, мінеральні солі, харчові волокна тощо. Оскільки дані БАР мають важливе значення для нормального функціонування організму було проведено експериментальні дослідження з визначення їх вмісту в обраній сировині.

Дослідження показали, що ягоди журавлини та смородини містять значну кількість фенольних сполук, каротиноїдів, харчових волокон. Загальний вміст поліфенолів у досліджуваних зразках журавлини склав 1230 мг%, смородини 1800 мг%. Також журавлина та смородина є цінним джерелом пектину, який є радіопротектором. Встановлено, що у журавлині вміст пектинових речовин становить 1,2%, у смородині 1,8%. Вміст клітковини у волоському горіху склав 2,9%.

Шляхом виготовлення серії пробних зразків граноли було встановлено оптимальні співвідношення інгредієнтів та технологічні режими, які забезпечують одержання готового виробу високої якості.

Висновки. Наявність компонентів ягід журавлини та смородини, волоського горіха в рецептурі граноли дозволить збагатити готові вироби БАР, які є дефіцитними в харчуванні населення.