

22. Розроблення рецептуру йогурту «Чіасан» з чорничним пюре

Світлана Камінська

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. Кисломолочні продукти використовують у харчуванні багато поколінь людей, і виробництво їх є в нашій країні найбільш швидкозростаючим сегментом харчової промисловості.

Матеріали і методи. Нами було розроблено рецептуру йогурту «Чіасан», збагаченого насінням чіа, пюре чорниці та екстрактом стевії. Дослідження проводились з використанням загальноприйнятих методів аналізу фізико-хімічних та органолептичних показників рослинної сировини, напівфабрикатів та готових кисломолочних продуктів.

Результати. Розроблений нами йогурт виготовляється резервуарним способом за класичною технологією. Функціональні інгредієнти додавались на стадії сквашування молока. Рецептура розробленого нами йогурту вказана в табл. 1.

Таблиця 1.

Рецептура на 1 тону йогурту «Чіасан»

Ягоди чорниці є джерелом цінних БАП. В ягодах чорниці містяться вітаміни А, С, Е, антоціани, флавоноїди, а також велика кількість мікроелементів, таких як цинк, мідь, селен, марганець, які володіють антиоксидантною дією. Тобто чорниця є ефективним профілактичним засобом проти ракових захворювань. Харчові волокна чорниці зв'язують канцерогени, сприяючи їх швидкому виведенню з організму.

Сировина	Кількість, кг
Молоко з масовою часткою жиру 3.2%	455
Молоко знежирене	358,5
Закваска	44,5
Насіння чіа	10
Пюре чорниці	125
Екстракт стевії	2

В якості цукрозамінника використовували екстракт стевії, який володіє широкими корисними властивостями. Стевія допомагає впоратися з ожирінням, захворюваннями шлунка та органів шлунково-кишкового тракту, цукровим діабетом, допомагає запобігти виникненню онкологічних захворювань, здатна сповільнювати старіння клітин живого організму, зміцнювати імунітет, володіє антисептичними і антигрибковими властивостями, позитивно впливає на роботу серцево-судинної системи, нервової системи, травної системи. Стевія є низькокалорійним замінником цукру.

Насіння чіа є джерелом незамінних жирних кислот омега-3, антиоксидантів та важливих мінералів, поєднання яких підвищує рівень енергії та запобігає розвитку захворювань. Завдяки високому вмісту харчових волокон насіння чіа належить до групи продуктів, що регулюють апетит. Цей поживний продукт подовжує відчуття ситості після вживання їжі, завдяки чому людина споживає менше калорій. Мінеральні речовини, що входять до складу цього насіння, ідеально підходять для покращення витривалості м'язів. Насіння чіа запобігає передчасному старінню не тільки шкіри, а й внутрішніх органів.

Висновки. Пюре чорниці, яке міститься в йогурті, має у своєму складі високий вміст вітаміну С, який є активним антиоксидантом та має імуностимулюючу дію; насіння чіа містить велику кількість пектину, який зв'язує та виводить з організму важкі метали та радіонукліди, а екстракт стевії це натуральний цукрозамінник. Ці інгредієнти дозволять створити продукт з високою харчовою та біологічною цінністю.