

1. Характеристика корисності печива та розподіл по рейтингу

Марія Несміянова, Анастасія Чорна

Національний університет харчових технологій

Печиво це не тільки добре всім відомий кондитерський виріб а, це й універсальні ласощі на всі часи і на будь-який смак. Печиво популярне в багатьох країнах світу, особливо серед дітей.

Кондитери і виробники печива поділяють продукт на кілька підвидів: печиво цукрове, сухе (затяжне) та здобне. Калорійність печива залежить насамперед від тіста, з якого виготовили кондитерський виріб, а також від начинки. Але, дієтологи стверджують, що калорійність всього печива знаходиться приблизно на одному рівні (від 400 ккал), тому цей продукт не варто часто вживати людям, що страждають зайвою вагою. Однак, це не означає, що потрібно повністю відмовлятися від випічки, тому що печиво приносить не тільки шкоду, але і користь .

Першочергова користь печива «криється» в складі продукту. Хімічний склад печива багатий вітамінами групи В, РР, калієм, фосфором, залізом і органічними кислотами. Часто дитячі лікарі рекомендують батькам використовувати печиво як джерело енергії для дітей. Нерозумно заперечувати або ігнорувати істотну користь печива, при виготовленні якого використовують сухофрукти або горіхи, які насичують організм додатковими вітамінами і корисними речовинами [1, с. 53].

На жаль, сучасні виробники не часто замислюються про те принесе печиво шкоду чи користь. Найчастіше при виробництві печива використовують важке і високожирне масло, яке сприяє ожирінню. Деякі сучасні виробники додають в продукт хімічні добавки, консерванти або барвники [2, с. 25].

Якщо скласти рейтинг корисності печива, то на I місці знаходитимуться сухі галети. Вони виготовляються з води та борошна, тому є дієтичними, не алергенними та низькокалорійними (340 ккал/100 г). Однак у будь - якому випадку вироби з ароматизаторами купувати не варто, а наявності соди або солі в складі лякатися не варто – під час випічки ці розпушувачі перетворюються і стають безпечними [1, с. 48].

Ароматна та смачна соломка, що займає II місце теж відносяться до сухого печива. Але на перше місце рейтингу вона не потрапила через присутність однієї технологічної особливості. Річ у тому, що для отримання коричневої глянсової поверхні соломку дуже сильно прожарюють і у середині процесу випікання обприскують лугом, без якого виріб був би блідим і не мав гладкої поверхні .

Ще один представник корисного для дітвори печива - вівсяне (450 ккал), яке знаходиться на III місці. Жиру в ньому небагато (на 100 г борошна - 5 г) і, що головне, крім пшеничного борошна, використовують вівсяне грубого помелу (у співвідношенні 3:1). Саме воно забезпечує кондитерський виріб клітковиною, вітамінами і мінералами.

Цукрове печиво, що знаходиться на IV-му місці, однозначно містить більше жиру, ніж вівсяне (20 г на 100 г борошна), і виготовляється воно з пластичного тіста. Хороше цукрове печиво повинне бути жовтуватого кольору, крихке, пористе и здатне до швидкого набухання.

На V-му місці за рейтингом знаходиться пісочне печиво.

На жаль, діти рідко полюбляють сухе печиво і з більшою радістю споживають пісочну випічку - калорійну (до 500 ккал), з великою кількістю цукру та жирів (30 г на 100 г борошна). Всі виробники печиво виготовляють з маргарину. На відміну від цукрових, пісочні вироби не так добре тримають форму. Потрібно завжди звертати увагу на склад випічки,адже чим коротший і простіший список інгредієнтів, тим більш безпечною буде випічка [1, с. 105].

Крекери займають в рейтингу останнє місце завдяки своєму складу. Виготовляються вони за технологією сухого печива: розкатуються тонкими шарами, збираються в багатоярусний «торт» і розрізаються. Але на відміну від корисних галет,кожний з 40 шарів змащується маргарином і присмачується харчовими добавками (ароматизаторами сиру, шинки тощо). Виріб виходить дуже жирним і його калорійність становить - 480-500 ккал. Крім того, крекери посипають великою кількістю солі, яка порушує водний обмін [2, с. 41].

Отже, ми можемо зробити висновок, що печиво, борошняний кондитерський виріб який містить найпростішу широкодоступну сировину, не завжди може бути безпечним і корисним. Тому при виборі печива потрібно бути дуже уважним та обережним.

Список використаних джерел:

1. Товарознавство та експертиза борошняних кондитерських товарів: Навч. - метод. посібник / Є.В. Дубовик, М.І. Ржеусская, Л.В. Аніхімовская; під заг. ред. Є.В. Дубовик. - Мінськ: БГЕУ, 2006. - 145 с.
2. Використання антиокисних добавок у виробництві борошняних кондитерських виробів: навч. посібник / З.О.Мінгалєєва, О.В.Старовойтова [та ін.] // Хлібопродукти. –М. Академія, 2007.– 53 с.