

РАЗРАБОТКА РЕЦЕПТУРЫ И ТЕХНОЛОГИИ КЫРГЫЗСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО БЛЮДА ИЗ СУБПРОДУКТОВ

*Азисова М., Карпунина Л.И., Абдыкалыкова С.С.
КГТУ им. И.Раззакова, г
E-mail: see-gull@mail.ru*

В работе рассматривается разработка рецептуры и технологический процесс приготовления кыргызского национального блюда (кулинарного изделия) из субпродуктов

Любой этнос имеет свою своеобразную кухню. Именно в пище древние традиции народа оказались наиболее устойчивыми. Сложившиеся и отработанные за века ассортимент блюд и способы их приготовления глубоко самобытны и оригинальны.

Кыргызская кухня богата и своеобразна. Жизненный уклад кочевников представлял собой постоянное перемещение с места на место по степям и среди гор, в холодную и теплую погоду и поэтому их еда была калорийной и питательной.

Одна из особенностей кыргызской кухни состоит в том, что продукты большей частью сохраняют свой натуральный вид и вкус. Главными же из них остаются мясо, молоко, широко используются мучные изделия.

Из поколения в поколение передаются навыки приготовления различных блюд. Меняются названия, термины, совершенствуется технология, а сущность старинных рецептов сохраняется до наших дней.

Основным источником рецептов блюд в предприятиях общественного питания являются официально рекомендованные сборники. Однако, число таких документов, к сожалению, ограничено, особенно это касается сборников национальных блюд, и не все блюда включены в действующие сборники [1]. Этот фактор зачастую является ограничивающим для изготовления многих блюд на предприятиях общественного питания.

Одним из таких блюд, к примеру, является старинное кыргызское блюдо «Олово», которое в народе иногда называют просто «легкое с молоком».

Поэтому, целью данной работы было формирование документов, необходимых для внедрения в общественное питание нового блюда, разработанного с учетом требований времени.

Нашей задачей было сохранить особенности технологии и набор рецептурных ингредиентов, при этом разработать рецептуру как традиционного, так и усовершенствованного блюда «Олово». Блюдо готовилось по известной технологии [2], но адаптированной к современным условиям, с учетом национальных особенностей.

Были рассмотрены все ингредиенты данного блюда, их пищевая ценность, химический состав.

Для приготовления «Олово» используют чаще всего бараньи легкие. Иногда это блюдо готовят из легких молодых телят или жеребят. Тогда количество молока и масла увеличивают.

Легкие относятся к субпродуктам II категории. Они содержат много воды, кровеносных сосудов и соединительной ткани, особенно коллагена и эластина, придающих легким жесткую консистенцию, которая мало изменяется и после варки. Количество полноценных белков в легких невелико, и усваиваются они хуже белков мяса [3]. Структура легких позволяет заполнить их жидкостью, например, молоком, которое не только изменяет консистенцию готовых легких, делая ее более нежной, но и повышает вкусовые показатели. Это и легло в основу традиционного рецепта приготовления «Олово».

Пищевая и биологическая ценность молока и молочных продуктов выше, чем у других продуктов, встречающихся в природе. В молоке содержится более 120 различных компонентов, в том числе 20 аминокислот, 64 жирные кислоты, 40 минеральных веществ, 15 витаминов, десятки ферментов и т.д. Молоко служит постоянным источником поступления в организм минеральных веществ, наибольшее значение из которых имеют макроэлементы - кальций, фосфор, калий, натрий и магний. Больше половины всех минеральных веществ составляют соли кальция и фосфора. Микроэлементы молока (железо, медь, йод, марганец, цинк, кобальт и др.) имеют большое значение для нормального обмена веществ в организме, синтеза витаминов, ферментов, гормонов. В молоке находятся все жизненно необходимые витамины [4].

Легкая усвояемость – одно из наиболее важных свойств молока, как продукта питания. Более того, молоко стимулирует усвоение питательных веществ других пищевых продуктов, что особенно важно, учитывая низкую пищевую ценность и невысокие вкусовые достоинства легких.

Топлёное масло – очищенный сливочный жир, приготовляемый из сливочного масла удалением из него воды, молочных белков и молочного сахара. Повышение сохранности масла при перетапливании известно с давних времён и особенно распространено в Южной Азии.

В Кыргызстане среди сельского населения популярен метод выделения топлёного масла из сметаны. Верхняя, самая жидкая и чистая, часть аккуратно переливается в другую ёмкость, а на дне остаётся чёбөгө – густая тёмная масса. По-киргизски топлёное масло «сары май».

Топлёное масло содержит намного меньше воды, чем сливочное, что позволяет хранить его значительно дольше – около 9-ти месяцев при

комнатной температуре, до 15-ти месяцев в холодильнике. Оно практически не содержит воды и представляет собой на 99,8 % молочный жир, в состав которого входит до 36 % полиненасыщенных жирных кислот в соединении с витаминами А, Е и D.

Топленое масло используется в кулинарии с древних времен, что является в основном следствием его долгого хранения. Но это далеко не единственная причина. Оно обладает сильным ореховым ароматом и вкусом и является важнейшим пищевым жиром, на котором готовят большинство национальных блюд.

Из указанного набора продуктов в лабораторных условиях было проведено контрольное изготовление блюда «Олово» по традиционной и усовершенствованной технологии, в результате чего определены нормы отходов и потерь при технологической обработке и разработана рецептура.

В дополнение к традиционному набору сырья, в рецептуру усовершенствованного блюда «Олово» были добавлены следующие ингредиенты: яйца, мука из смеси круп. Эти ингредиенты обогащали холодное блюдо дополнительными полноценными белками, витаминами, микроэлементами и.д.

Яйца – ценный пищевой продукт, так как они содержат полноценные белки, хорошо усваиваются организмом. Они также имеют в своем составе достаточное количество жиров, минеральных веществ, витаминов и т.д. Яйца содержат полный набор незаменимых аминокислот. В них содержатся витамины групп А, D, Е, В₃, В₁₂, а

также холин и фолиевая кислота. Из числа минеральных веществ в них имеются соединения йода, цинка, кальция, магния, железа, фосфора.

В состав муки из смеси круп входили: овсяная крупа, пшено, ячмень, рожь и кукуруза.

Овсяная крупа содержит калий, кальций, натрий, магний, фосфор, железо, цинк, витамины В₁, В₂, РР, Е. Овсяная крупа содержит в большом количестве натуральные антиоксиданты – вещества, повышающие сопротивляемость организма к различным инфекциям и воздействиям окружающей среды. Овес является богатым источником незаменимой аминокислоты метионина, и магния, необходимых для нормальной деятельности центральной нервной системы.

Её дополняет пшено, которое богато жирными кислотами и витаминами группы В, а также токоферолом (Е).

Ячмень отличается высоким содержанием железа, калия, фосфора и кальция. Также содержит следующие виды витаминов: В₆, Е, В₄, РР.

Рожь богата витаминами Е, А, РР и группы В, а также кальцием, фосфором, цинком, марганцем и другими микроэлементами и минеральными веществами. Белок ржаного зерна имеет в своем составе такие полезные аминокислоты, как лизин и треонин.

Кукуруза славится высоким содержанием (до 80%) ненасыщенных жирных кислот, которые позволяют влиять на уровень холестерина.

В таблице 1 приведены данные, характеризующие средний химический состав зерна злаковых культур [5].

Таблица 1 - Средний химический состав зерна, %

Продукт	Вода	Белки	Липиды	Углеводы	Клетчатка
Пшено	14,0	12,0	1,7	68,7	2,0
Рожь	14,0	11,0	1,7	69,9	1,9
Ячмень	14,0	10,5	2,1	66,4	4,5
Кукуруза	14,0	10,0	4,6	67,9	2,2
Овес	12,8	10,2	5,3	59,7	10,0

В лабораторных условиях готовились два варианта «Олово»: традиционным способом и «Олово с пятью злаками и яйцом».

В первом варианте в промытые легкие вливали теплое подсоленное молоко, смешанное с топленным маслом. Во втором варианте в молочную смесь добавляли взбитые яйца и измельченную до состояния муки на кофемолке крупу из пяти злаков.

Исследованы образцы, в которых определяли влажность, жир, золу и органолептические характеристики готовых изделий.

В результате проведенных исследований, наилучшей рецептурной композицией по совокупности выше отмеченных показателей качества был признан образец, рецептура приготовления которого приведена в табл.2.

Таблица 2 – Рецептура «Олово с пятью злаками и яйцом»

Наименование сырья	Количество продуктов, г	
	Бр	Нг
Легкие бараньи	910	900
Смесь яично-молочная со злаками:		
Масло топленое	85	85
Яйцо	85	74
Крупа	76	76
Молоко	3005	3005

Соль	55	55
Масса смеси:	-	3295
Масса легкого с молочной смесью:	-	4195
Выход:	-	1780

Технология приготовления

Целые, неповрежденные легкие (с гортанью и трахеей) промывают и замачивают в холодной воде. Затем тщательно прополаскивают легкие, вливая в них через трахею воду и выливая до тех пор, пока легкие не станут светлыми. В промытые легкие вливают молочную смесь. Гортань наполненного легкого заполняют кусочком мяса и крепко перевязывают, опускают в воду и варят на слабом огне около часа. По готовности олово охлаждают, нарезают кусками и подают в качестве холодной закуски 150 г на порцию. С использованием олово можно приготовить разнообразные блюда, включая салаты, бутерброды и др.

Литература

1. Ибрагимова С.Ш. Современная Киргизская кухня: Сб. рецептов – Фрунзе, 1991.- 224 с.
2. Борубаев Т. Киргизская кухня. – Фрунзе, 1982. – 176 с.

Мука из злаков и яйца, добавленные к молоку, придают комбинированным изделиям из субпродуктов новые свойства.

При органолептической оценке образцов изделий установлено, что частичная замена молока мукой из злаков и яйцами оказывает положительное влияние на органолептические показатели. После тепловой обработки изделия очень хорошо сохраняют форму.

Разработанное блюдо, по нашему мнению, может внести весомый вклад в расширение ассортимента блюд национальной кыргызской кухни в предприятиях общественного питания.

3. Любченко В.И. Новые технологии рационального использования субпродуктов. //Мясная индустрия. -1997. - № 2.-20 с.
4. Барабанщиков Н.В., Шуварикив А.С. Молочное дело. М., 2000. - 347 с.
5. Иванова, Т.Н. Товароведение и экспертиза зерномучных товаров. – М.: Академия, 2004. – 288 с.