УДК 664
Кравченюк Р.Ю. – аспірант
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

КВАС З БУРЯКІВ: ІДЕАЛЬНА ПОЖИВА ДЛЯ РІДКОЇ ОПАРИ

Науковий керівник: д.т.н., професор Стадник І.Я.

Kravcheniuk R.
Ternopil Ivan Puluj National Technical University

KVAS FROM BEET: IDEAL FOOD FOR LIQUID STEAM

Supervisor: Prof. Dr. Stadnyk I.

Врахування усього спектру досліджень поданих у літературних джерелах відносно перспективної сировини для збагачення хлібних виробів, дозволив обрати продукт переробки столового буряка. Україна відома на весь світ своєю першою стравою із-за використання в її рецептурі червоного столового буряка— найпоширенішої й найбільш вживаної овочевої культури з багатим хімічним складом поживних речовин**.** Буряк столовий має широкий спектр застосування в народній медицині, завдяки своїм корисним і цілющим властивостям. Корисні властивості буряка обумовлені наявністю в коренеплодах різних вітамінів, бетаїну, мінеральних речовин, біофлавоноїдів. Вживається як загальнозміцнюючий продукт, що покращує травлення і обмін речовин[1**]**.

Також столовий буряк цінне джерело фолату, що є основою для утворення натуральної фолієвої кислоти, яка сприяє омолодженню тканини організму та стимулює утворення червоних кров'яних тілець. Крім цього коренеплід містить багато йоду, а це — здоров'я щитоподібної залози: пам'ять, бадьорість, працездатність. Кобальт, що міститься в буряку, допомагає організму синтезувати вітамін В12, а йод захищає щитовидну залозу, зберігає пам'ять і працездатність. Дуже важливою речовиною, що містяться в буряку, є бетаїн, біологічно активна речовина, необхідна для повного засвоєння білка. Бетаїн настільки активний, що дозволяє засвоювати білки, що містяться в м'ясі, майже на 100 % [2]

Буряковий квас - давній і простий, але дуже важливий для української кухні інгредієнт. Квас є відомий ще з часів Київської Русі. Враховуючи цінні властивості столового буряка, нами запропоновано рецептури приготування квас із різними добавками: порошку калини; пророщеного льону, сироватки; сухого житнього хліба та дріжджів (рис). Приготування базувалося на тому, що відбирали неушкоджені корені, їх промивали чистою водою, очищали ножем та нарізали до 6-9 мм товщиною за допомогою різальної машини (900г). Зрізи занурювали теплою водою і дозували 90-120г цукру. Добавляли корки чорного хліба (300г), порошок калини (50г.); пророщеного льону (80г); сироватки (100г). При кімнатній температурі (23 ± 1°С) протягом 24-36 год відбувалося вистоювання. Зберігали на протязі 24 год в холодильнику при 4 ± 1 °С для подальшого використання.

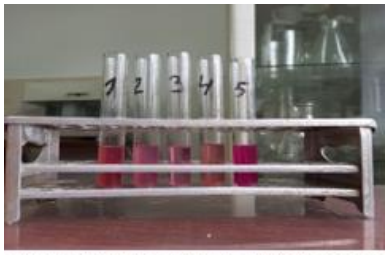

Рис.1 Буряковий квас із різними добавками

Буряковий квас є дуже корисним, він чудово очищає організм від шлаків. Особливо корисним він є для гіпертоніків, понижує тиск та очищає судини, а також нормалізує серцево-судинні ритми. Завдяки великому вмісту мінералів та вітамінів, має позитивний вплив для всього організму. Враховуючи вище згадані властивості квасу, нами розроблено ряд технологічних рецептур приготування хлібобулочних виробів, які в подальшому будемо досліджувати.

Література

1. Джерело: https://dovidka.biz.ua/buryak-himichniy-sklad-kaloriynist-korisni-vlastivosti-2 2. Джерело: https://dovidka.biz.ua/buryak-himichniy-sklad-kaloriynist-korisni-vlastivosti-