

Актуальность. Простокваша Мечникова известна своим благоприятным воздействием на пищеварительную систему и иммунитет, что делает ее неотъемлемой частью рациона людей, стремящихся к оздоровлению и поддержанию физической формы. В условиях растущего интереса к здоровому образу жизни и питанию может вновь обрести популярность.

Цель исследования изучить уровень осведомленности жителей г. Новосибирска о существовании, рецептуре приготовления и пользе употребления простокваши Мечникова, а также изучить влияние использования молока различной жирности на процесс изготовления простокваши Мечникова и качество конечного продукта

Использование молока разной жирности при изготовлении простокваши Мечникова

Участник: Семёнова Дарья Сергеевна
Научный руководитель: Свечникова Жанна Викторовна, мастер производственного обучения
ГБПОУ НСО «Новосибирский технологический колледж питания»

Задачи:

1. изучение информированности жителей г. Новосибирска о простокваше Мечникова;
2. изучение рецептуры простокваши Мечникова и проведение лабораторного эксперимента по приготовлению простокваши Мечникова из молока разной жирности;
4. определение влияния жирности используемого для приготовления простокваши молока на ее пищевую и энергетическую ценность, время заквашивания;
5. разработка рекомендаций использования простокваши Мечникова для различных категорий потребителей.

Методы исследования: социологический опрос, эксперимент, наблюдение, фокус-группа, изучение, наблюдение и анализ

Объект исследования: процесс сквашивания молока различной жирности с использованием закваски, содержащей лактобактерии, для получения простокваши Мечникова

Предмет исследования: вкусовые и текстурные характеристики простокваши Мечникова, полученные из молока жирности 6%, 3,2%, 0,5%, а также влияние жирности исходного сырья на потребительские свойства готового продукта.

Изучение информированности жителей г. Новосибирска о простокваше Мечникова



Проведение лабораторного эксперимента по приготовлению простокваши Мечникова из различных видов молока



1. Закваска
При комнатной температуре молоко скисает в течение 10-12ч. Для быстрого получения кислого молока можно положить в свежее молоко хлебную корку или налить немного уксуса или лимонного сока и подогреть.

2. Простокваша
Молоко нагреть до кипения, а затем охладить до 40—50°. После этого внести в него закваску (2—3 чайные ложки на литр молока), закрыть крышкой и поставить в теплое место. Через 10—12 часов молоко свертывается в простоквашу. Ее охлаждают в холодной воде и выдерживают при температуре не выше 8° в течение 8—10 часов.

В дальнейшем для закваски можно использовать 2—3 ложки готовой простокваши. Их берут, удалив предварительно верхний слой простокваши.

Оценка влияние жирности молока на вкусовые и текстурные характеристики простокваши

№	Вид молока	Цвет	Вкус	Запах	Консистенция	Время заквашивания
1	Молоко коровье домашнее жирность 6%	молочно-белый	Кисло-ватый	Кисло-молочный	сгусток плотный, ненарушенный, без газообразования	6-8 часов
2	Молоко коровье пастеризованное, жирность 3,2%	молочно-белый	Кисло-ватый	Кисло-молочный	сгусток плотный, ненарушенный, без газообразования	6-8 часов
3	Молоко восстановленное (из сухого обезжиренного молока жирность 0,5%)	молочно-белый	Кисло-ватый	Кисло-молочный	сгусток плотный, ненарушенный, без газообразования, жидковатый	6-8 часов

Рекомендаций использования простокваши Мечникова для различных категорий потребителей



Простокваша из обезжиренного молока легко усваивается организмом подходит для блюд, необходимых для лечебно-диетического питания при болезнях сердца, печени или почек



Простокваша с жирностью 3,2% подходит людям, которые нуждаются в калориях



Простокваша с жирностью 6% полезна людям с дисбактериозом и при сниженном иммунитете

Влияние жирности используемого молока для приготовления простокваши на пищевую и энергетическую ценность



Оценка результатов эксперимента фокус-группой



Вывод

Использование в приготовлении простокваши молока различной жирности позволяет получать продукт с разными вкусовыми и текстурными характеристиками. Жирность молока влияет на вкус и свойства продукта, но не влияет на время заквашивания.

Полезные свойства простокваши Мечникова

Не содержит: искусственные ароматизаторы и красители

Витамины: A, B1, B2, B6, B12, C

Минералы: кальций, магний, цинк, хром, незаменимые аминокислоты



Выводы. Произведя приготовление простокваши по рецепту профессора И.И. Мечникова с использованием молока разной жирности, оценив и проанализировав качество готового продукта в зависимости от жирности,

изучив и проанализировав материал о полезных свойствах простокваши по рецепту И.И. Мечникова пришли к выводу, что простокваша — это несправедливо забытый пробиотический продукт, который приводит в норму бактериальную флору кишечника, обогащая организм кальцием, аминокислотами, молочным белком, витаминами и ферментами.

Из простокваши можно приготовить вкуснейшие десерты, выпечку и салаты, которые не только понравятся детям и взрослым, но и принесут им невероятную пользу.

Использование молока разной жирности позволяет регулировать жирность и калорийность простокваши, при этом не влияет на технологию приготовления конечного продукта, его полезные свойства, делая продукт востребованным у потребителей различных категорий.

Предлагается рекомендовать производителям кисломолочной продукции производить простоквашу по рецепту И.И. Мечникова с разной жирностью с целью популяризации продукта как компонента здорового питания и расширения ассортимента.