**ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЧЕРЁМУХОВОЙ МУКИ**

**И ФИЗАЛИСА НА ПРИМЕРЕ ДЕСЕРТА «МЕДОВИК»**

ГОГИН Е.Г.

ОГБПОУ «Костромской торгово-экономический колледж», г. Кострома

**Аннотация:** в статье рассматривается возможность применения в кулинарии и кондитерском деле физалиса и черемуховой муки, обладающих уникальными химическими свойствами и активными веществами. Физалис и черемуховая мука являются незаслуженно забытыми ингредиентами русской национальной кухни, повышающими качество и полезность готового продукта.

**Ключевые слова**: Меморандум о развитии и популяризации новой русской (российской) региональной (локальной) кухни, национальная кухня, кулинария, черемуховая мука, физалис, овощные и ягодные десерты.

**Abstract:** the article considers the possibility of using physalis and cherry flour, which have unique chemical properties and active substances,in cooking and confectionery. Physalis and cherry flour are undeservedly forgotten ingredients of Russian national cuisine, which increase the quality and usefulness of the finished product.

**Keywords:** Memorandum on the development and popularization of the new Russian (Russian) regional (local) cuisine, physalis, cherry flour, national cuisine, cooking, vegetable and berry desserts.

В рамках профессионального международного выставочного проекта «PIR Expo» в сентябре 2014 года подписан Меморандум о развитии и популяризации новой русской (российской) региональной (локальной) кухни и аутентичных отечественных региональных продуктов. В создании меморандума приняли участие Национальная ассоциация производителей и поставщиков региональных продуктов, Федерация рестораторов и отельеров России, Национальная гильдия шеф-поваров России.

Одной из приоритетных целей, сформулированных в документе, является изучение и исследование кулинарного наследия русской (российской) региональной кухни, систематизация и сохранение старинных рецептур, приемов и способов приготовления блюд и возвращение их в общественное пользование. Меморандум предусматривает разработку новых, а также переосмысление, переработку и совершенствование старинных рецептур с учетом современных ожиданий потребителей [1. с.2].

Несмотря на широкий ассортимент доступных продуктов, потребители, тем не менее, находятся в поиске оптимальных для себя решений и эмоционального удовольствия. Нишевые товарные позиции выбирают, прежде всего, те, кто ценит качество продукции и разбирается в рецептурах, следит за весом, отдает предпочтение натуральным и минимально обработанным продуктам с пониженным содержанием сахара или жиров, а также те, кто любит «побаловать себя» или покупает необычные продукты питания «по поводу».

Эти потребности удовлетворяются при помощи «возрожденных» продуктов или

продуктов «с историей», которые не так просто найти на традиционных рынках питания.

**Исходя из актуальных интересов потребителя, отечественные специалисты сферы питания все чаще обращают свое внимание на возрождение** богатейших кулинарных традиций российских регионов, в том числе, и костромского.

Известно, что в рацион наших предков достаточно органично входили гастрономические и кондитерские изделия из черемуховой муки и физалиса.

Черемуховая мука пока рассматривается как экзотический вариант среди множества разновидностей муки. Исторически ее применение в нашем регионе было достаточно обычным делом. Сегодня черемуховая мука становится все более популярным ингредиентом. Но только настоящие гурманы сумели оценить ее вкусовые и питательные свойства.

Мука производится из спелых плодов черемухи. Для этого ягоды полностью высушивают, а потом перетирают до состояния порошка. Получается мука темного цвета, похожая на какао. Черемуховая мука отличается неповторимым насыщенным терпко-сладким вкусом с ноткой миндаля. В этой муке нет клейковины, потому самостоятельно ее не используют, а добавляют порциями к традиционной пшеничной [муке](https://www.pudov.ru/muka_pudoff1-muka-pshenichnaya-hlebopekarnaya-v/s-s_pudovnne-1-kg).

Рецепты выпечки из черемуховой муки известны еще с древности. Ее употребляли как в сладких, так и в соленых блюдах. Необычный и яркий вкус измельченных ягод черемухи

привлекает современных кулинаров и кондитеров. Но главная польза черемуховой муки состоит в ее богатом химическом составе и низкой калорийности.

Благодаря содержанию целого комплекса витаминов, микро- и макроэлементов, она

обладает противовоспалительным действием, способствует очищению кишечника и нормализации работы желудочно-кишечного тракта, эффективна при профилактике простудных заболеваний и укреплении иммунитета, повышает эластичность сосудов, улучшает работу почек, суставов, успокаивающе действует на нервную систему.

Анализ литературы показывает, что данного вида муки нет ни в одной стране мира и используется она только в России. К сожалению, применение черемуховой муки пока не носит системного характера.

Изучая свойства муки было выявлено, что тесто, приготовленное на черемуховой муке, значительно отличается от классического с использованием пшеничной муки высшего сорта.

Отличительные особенности: нежный шоколадный оттенок, миндальный аромат, чуть заметная горчинка.

Другой ингредиент – физалис. Представляет собой ягоды шарообразной формы, помещенной в объемную оранжевую чашечку. «Физо» в переводе с греческого означает «вздутый». Разведением физалиса традиционно занимались в Средней Азии, Прибалтике, на Кавказе. Уже в XIXв. в дворянских усадьбах Костромской губернии повара стали выписывать и применять физалис в кулинарных и кондитерских целях. Плоды физалиса полезны в свежем и переработанном виде. Из них делают витаминные заготовки на зиму: конфитюры, соки, икру. Ягоды также добавляют в салаты, вторые блюда, консервы. Отварные плоды применяются в виде приправы к овощным супам.

Многие авторы отмечают высокую концентрацию антиоксидантов и полифенолов, входящих в состав физалиса. Эти вещества защищают клетки ДНК от воздействия канцерогенов. Они укрепляют сосуды, помогают при диабете, артрите.

Автором статьи предпринята попытка использовать черемуховую муку и физалис при изготовлении популярного десерта «Медовик».

Предварительно было проведено лабораторное исследование, целью которого было определение вкусовых характеристик данных ингредиентов, подвергшихся тепловой обработке.

Следующий этап исследования был направлен на расчет калорийности готового десерта.

Заключительный этап исследования заключался в экспертном оценивании результата. На данном этапе работе также осуществлена сравнительная характеристика муки пшеничной и черемуховой по целому ряду показателей (таблица).

Таблица

Сравнительная характеристика пшеничной и черемуховой муки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Пшеничная мука** | **Черёмуховая мука** |
| Вода, г | 14,5 | 11 |
| Белки, г | 11,5 | 0,7 |
| Жиры, г | 3,3 | 0,28 |
| Углеводы | 1,7 | 11,42 |
| Крахмал, г | 64,8 | - |
| Клетчатка, г | 0,7 | 1,5 |
| Зола, г | 1,1 | 1,2 |
| Натрий, мг | 10,0 | 13 |
| Калий, мг | 211 | 157 |
| Кальций, мг | 27 | 6 |
| Магний, мг | 83 | 7 |
| Фосфор, мг | 233 | 17 |
| Железо, мг | 2,7 | 0,17 |
| Каротин, мг | 0,02 | - |
| В1, мг | 0,42 | 0,028 |
| В2, мг | 0,04 | 0,026 |
| В3, мг | - | 0,417 |
| В3, мг | - | 4 |
| В5, мг | - | 0,135 |
| В9, мг | - | 5 |
| РР, мг | 1,55 | 2,4 |
| Энергетическая ценность, ккал | 342 | 119 |
| Пищевые волокна, г | - | 1,4 |

В ходе неоднократной апробации процедуры приготовления десерта автором обнаружено, что тесто, приготовленное с заваренной черемуховой мукой, обладало наилучшими вкусовыми качествами. Благодаря такой технологии приготовления получаем из муки максимальный спектр вкуса и аромата, так как при заваривании из муки выделяется особенно большое количество сахаров.

Сравнительная характеристика основных показателей качества медового полуфабриката и качество готового десерта демонстрируют убедительные преимущества использования черемуховой муки.

Сводными результатами исследований стали:

1. при тепловой обработке черемуховая мука и физалис придают медовику более интересный вкус и аромат;
2. по сравнению с классическим медовиком, разработанным по ГОСТ, авторский медовик показал значительное снижение показателей калорийности;
3. дегустационная комиссия, сформированная из специалистов-технологов, зарегистрировала преимущественные показатели качества готового десерта по вкусовым, органолептическим свойствам и энергетической ценности.

В дополнение основного исследования осуществлена процедура сравнения качественных характеристик физалиса ягодного и овощного.

По итогам лабораторного анализа с использованием технологий молекулярной кухни приготовлены: мармелад, мусс, лапша, икра. Основные выводы по результатам дополнительного этапа испытаний: ягодные сорта физалиса намного меньше по размеру, чем овощные, и слаще, а следовательно, расход сахара на порцию в разы меньше, за счет чего удаётся снизить калорийность десерта.

Таким образом, сегодня перед специалистами сферы общественного питания стоят задачи поистине национального значения. Среди приоритетных: использование потенциала территории России для выявления и отбора уникальных продуктов местного происхождения и представления их на рынке; изучение и исследование кулинарного наследия русской (российской) региональной кухни; систематизирование и сохранение старинных рецептур, приемов и способов приготовления блюд и возвращение их в общественное пользование; разработка новых, а также переосмысление, переработка и совершенствование старинных рецептур с учетом современных ожиданий потребителей.

Изучение традиционных основ кухни Костромского региона позволяет исследователям и практикам вернуть из забвения незаслуженно забытые рецептуры наших предшественников – людей, умеющих найти полезное в простом и близком.

**Список используемых источников**

1. Меморандум о развитии и популяризации новой русской (российской) региональной (локальной) кухни и аутентичных отечественных региональных продуктов. Москва, Россия. 23 сентября 2014 г. Международная выставка PIR Expo.
2. Черёмуховая мука [Электронный ресурс]. URL:

<https://www.pudov.ru/cheremuhovaya-muka>

1. Физалисная история. [Электронный ресурс]. URL: <https://iledebeaute.ru/gurmaniya/2015/12/26/64061/>
2. Физалис. Рецепты [Электронный ресурс]. URL: <https://alimero.ru/fizalis>