

Клин под овсяный блин

Пять вопросов про любимую кашу и завтраки

Огромная работа — вырастить злаки, но не менее интересен процесс превращения их в готовые блюда. Продукция наших КХП и других перерабатывающих предприятий не залеживается на полках магазинов. Но все ли мы знаем о пресловутой гречке или, к примеру, овсянке? Какие тренды сейчас завоевывают популярность, верны ли мифы о пользе тех или иных каш и полуфабрикатов из зерна? В новом совместном проекте специалисты НПЦ НАН Беларуси по продовольствию смогут рассказать на страницах «Сельской газеты» о технологиях получения и приготовления продуктов на основе различных круп, их пользе, о новых разработках ученых в сфере продуктов питания.

Геркулесовые хлопья или овсяная крупа найдутся на кухне любой хозяйки. Но так ли мы хорошо знакомы с ними, как кажется? Чем отличаются хлопья для каши-минутки и цельные зерна, которые приходится еще и замачивать перед приготовлением? Сегодня модными стали готовые завтраки — как их производят? Экструзионные хлебцы из овса на полке магазина — безопасен ли такой способ изготовления перекуса? Специалист отдела технологии продукции из корнеклубнеплодов и новой техники НПЦ НАН по продовольствию Ленина ФИЛАТОВА приоткрыла нам кухню производителей и подсказала, на что следует обратить внимание при выборе продуктов.

Чем отличается овес от других злаков в качестве основы для приготовления блюд?

— Каждая крупа и злак уникальны по составу, содержат различное количество витаминов и микроэлементов. Не могу точно сказать, почему британцы предпочитают именно овсянку. В этом зерне — достаточно высокое содержание жиров по сравнению с другими. К примеру, в ржаной муке содержание жира — от полутора до двух граммов на 100 грамм продукта, в овсяных хлопьях — 6,2—6,8 процента. При этом по калорийности они превосходят ржаную муку примерно на 10 процентов. Минус в том, что сроки годности продуктов из овса ниже: другие крупы могут лежать 9—12 месяцев, овсяные — не больше трех-шести. В овсе также содержится много калия.

Есть ли разница между хлопьями, которые готовили разное время (от минуты до 20), и обычной вареной крупой из овса?

— Есть миф, будто продукты быстрого приготовления менее полезны. Подробные исследования на эту тему мы не проводили, но объясню суть. Хлопья в отличие от зерен расплющили и заранее обработали так, чтобы вам было удобнее и быстрее получить готовое блюдо. У всех людей разные предпочтения: одним больше по вкусу каша, которую варили час, другим — овсяные хлопья за пять минут. Но нужно понимать, что после обработки и применения различных технологий теряются определенные межклеточные связи. А в цельном зерне они сохраняются, что не дает ему быстро развариться.

Для сравнения нужно изучать состав каждого продукта, а не делать общие выводы. Давайте, к примеру, сравним состав хлопьев, не требующих варки, и крупу одного из белорусских производителей. Разница будет зависеть также от способов переработки зерна. Подчеркну, что речь о самом базовом составе, указанном производителем: белки, жиры, углеводы, витамины и минералы. В продовольственном зерне овса содержится 10 процентов белка, в овсяной крупе — 12,3 процента. А содержание жира практически одинаково. В обоих также присутствуют витамины и микроэлементы.

Что лучше — обычные овсяные хлопья или смесь из нескольких злаков?

Алена Яско. Клин под овсяный блин

— Сейчас в перерабатывающей отрасли нашей страны используют более восьми видов злаков. Одна из тенденций в современной пищевой промышленности — мультизлаковые готовые завтраки. Потребитель предпочитает продукт из нескольких составляющих, поэтому научно-практический центр и предприятия активно их разрабатывают. В этом есть смысл, так как разнообразие обеспечивает баланс полезных веществ, ведь у каждого злака — особенный состав. Поэтому мы придерживаемся рекомендации: каждый день недели — новая каша. Тогда питание будет наиболее разнообразным.

Влияет ли мода на состав и способ изготовления сухих завтраков?

— Несколько лет назад мы работали над рецептурами сухих завтраков: около 50 процентов в составе — кукуруза, остальное — другие ингредиенты. С каждым годом употребляем все больше рафинированных продуктов. Один из таких примеров — манная крупа, которая полностью лишена клетчатки, поэтому легко усваивается организмом. Она хороша для быстрого приготовления, пшеничная же из крупы с сохранившейся оболочкой варится дольше. Но и витаминов в ней больше. Сейчас технологии изменились, усовершенствовалось качество готовых продуктов. К примеру, известное витебское предприятие-производитель сухих завтраков начинало производство сухих завтраков трех-четырех наименований. В их составе основным ингредиентом была обычная кукуруза. Сейчас производители соревнуются в разнообразии: добавляют гречку, лен, рис. Люди больше интересуются здоровым питанием, и производитель на это реагирует.

Конкуренция высока, поэтому сегодня технологи каждого предприятия стараются самостоятельно разрабатывать новые рецептуры. В моде здоровое питание: мультизлаковые смеси, витаминизация, добавление клетчатки.

Экструзионные хлебцы и снеки из крупы — насколько это здоровое питание?

— Сейчас экструзия, как перспективный способ обработки сырья, находит широкое применение. Это расщепление зерен при определенной температуре, влажности и давлении. Можно получать их по-разному, но, по сути, это маленький взрыв, во время которого расщепляются молекулярные связи и питательные вещества усваиваются легче. Почему мы предпочитаем варить кашу, а не грызть зерна? При варке крахмал кристаллизуется, человеку такой продукт больше нравится на вкус. А в случае с экструзией сухой завтрак за несколько секунд горячим взрывом доводят до готовности к употреблению в пищу. Это безопасно в отличие от жареных снеков, к примеру, чипсов. На все эти продукты есть нормативные документы, где прописаны требования к их качеству и безопасности.

Экструзия — идеальный технологический процесс для обогащения продуктов белками, пищевыми волокнами, витаминами, минеральными веществами и другими добавками.