

УДК 637.521.42

## **ТЕХНОЛОГИЯ ПЕЛЬМЕНЕЙ В ОБОЛОЧКЕ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ МУКИ**

**Будько Т. Н., Закревская Т. В., Кивейша С. А.**

УО «Гродненский государственный аграрный университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

Гречневая, или гречишная мука – ценнейший продукт питания, получаемый путем измельчения гречневой крупы, которую дает нам, в свою очередь, злаковая культура под названием гречиха (лат. ругум). Пользу такой муки трудно переоценить. Помимо огромного количества содержащихся в ее составе витаминов и минералов, из нее можно приготовить несоизмеримо больше разнообразных блюд, чем из той же крупы. А разнообразие очень важно при составлении любого рациона, особенно диетического.

Мука содержит почти полный комплекс аминокислот, среди которых присутствуют триптофан, аргинин, треонин, лизин, тирозин и мн. др. На 100 г гречневой муки приходится 12,6 г белка, 70,5 г углеводов, а остальное занимает вода, жиры (липиды), витамины и минеральные вещества. При этом, несмотря на высокое содержание белка, калорийность гречневой муки довольно высока – порядка 335 ккал на 100 г продукта.

Гречневую муку мы использовали при производстве пельменей. Тестовая оболочка в нашем случае состоит из муки пшеничной в/с и муки гречневой в соотношении 1:1.

При замешивании теста вносили такие компоненты, как яйца куриные (яичный порошок), вода питьевая, соль йодированная пищевая. Тщательно вымешиваем тесто до образования однородной массы. Мясная начинка может состоять из различных видов мяса, в зависимости от рецептуры.

Формовку пельменей необходимо производить вручную вследствие того, что тесто немного рвется и толщина тестовой оболочки составляет 1 мм.

Раскатываем тесто, кладем мясную начинку и защипываем тщательно края изделия. Вес пельменей может быть любым.

Готовый полуфабрикат можно готовить в воде, а также можно жарить на сковороде.

Тем не менее это продукт по-настоящему диетический. Гречиха совершенно не содержит глютена, и в связи с этим все продукты из нее

особенно показаны людям с довольно частым в наши дни заболеванием – непереносимостью глютена. Она прекрасно усваивается и высвобождает энергию. Полезное свойство гречки – выводить лишнюю воду из тканей и снижать уровень сахара в крови, позволяет использовать ее при любых диетах, включая специальный рацион при диабете.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Рогов, И. А. Общая технология мяса и мясопродуктов: учебник / И. А. Рогов, А. Г. Забашта, Г. П. Козюлин. – Колос, 2000. – 357 с.
2. Технология мяса и мясопродуктов: Учебник / Под редакцией И. А. Соколова. – М.: Агропромиздат, 1988. – 576.
3. Тимошенко, Н. В. Технология хранения, переработки и стандартизация мяса и мясных продуктов. Учебное пособие в 2-х т. – М: ВНИИМП, 2008.

УДК 637.521.42

### РАЗРАБОТКА ТЕХНОЛОГИИ ПЕЛЬМЕНЕЙ В ОБОЛОЧКЕ ИЗ РИСОВОЙ МУКИ

**Будько Т. Н., Закревская Т. В., Кивейша С. А.**

УО «Гродненский государственный аграрный университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

Муку получают путем помола риса. Чаще всего сырьем служит белый шлифованный сорт, хотя в странах Азии используется и коричневый. Продукт из шлифованного риса имеет белоснежный цвет, пудрообразную консистенцию, лишен вкуса и запаха. Такая мука содержит много крахмала (80% объема муки) и вообще не содержит глютена (клейковины).

100 г рисовой муки включают белки – 5,95 г, жиры – 1,42 г, углеводы – 80,13 г.

Энергетическая ценность (калорийность) рисовой муки – 366 ккал. А содержание в ней витаминов выглядит следующим образом:

- В1 (тиамин) – 0,138 мг;
- В2 (рибофлавин) – 0,021 мг;
- В4 (холин) – 5,8 мг;
- В5 (пантотеновая кислота) – 0,819 мг;
- В6 (пиридоксин) – 0,436 мг;
- В9 (фолиевая кислота) – 4 мкг;
- РР (ниациновый эквивалент) – 2,59 мг;
- Е (токоферол) – 0,11 мг.

Рисовая мука также содержит в небольшом количестве различные макро- и микроэлементы: фосфор, калий, магний, кальций, марганец,