

УДК 641.55/56:663.911.1

РАЗРАБОТКА РЕЦЕПТУРЫ И ТЕХНОЛОГИИ БЛИНЧИКОВ ЧЕЧЕВИЧНЫХ СО ШПИНАТОМ

Татьяна Николаевна Сухарева

кандидат сельскохозяйственных наук, доцент

t-suh@inbox.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

Аннотация. В статье рассмотрено создание блинчиков с заранее предусмотренным составом на основе красной чечевицы и шпината, служащих поставщиком белка, макро- и микроэлементов, витаминов, пищевых волокон.

Ключевые слова: рецептура, технология, блинчики, красная чечевица, шпинат, здоровое питание.

Здоровое питание на протяжении всей жизни способствует профилактике неправильного питания во всех его формах, а также целого ряда неинфекционных заболеваний и нарушений здоровья [1, 4, 6].

Здоровое питание - важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также, неперемное условие достижения активного долголетия [2, 3, 5].

Точный состав разнообразного, сбалансированного и здорового питания зависит от индивидуальных особенностей (таких как возраст, пол, образ жизни и степень физической активности), культурного контекста, имеющихся местных продуктов и обычаев в области питания. Однако основные принципы здорового питания остаются одинаковыми [5, 7, 10].

И как только привычка правильно питаться становится образом жизни, сразу не замедляют появляться приятные последствия такого выбора: потеря лишнего веса, хорошее настроение, легкость, бодрость в теле, улучшение состояния организма и, как результат, продление полноценной, здоровой жизни [8, 9, 10].

Целью нашей работы является разработка рецептуры и технологии блинчиков чечевичных со шпинатом.

При употреблении таких блинчиков, происходит профилактика неинфекционных заболеваний, включая сахарный диабет, болезни сердца, инсульт и онкологию.

При подборе рецептуры была исследована возможность замены в рецептуре «Блинчики полуфабрикат» муки пшеничной на красную чечевицу, шпинат, приправы (таблица 1).

Таблица 1

Рецептура блинчиков чечевичных со шпинатом.

Название	Расход сырья на 1000 г, г			
	брутто	нетто	брутто	нетто

Мука пшеничная	416	416	-	-
Красная чечевица	-	-	416	416
Вода или овощной бульон	1040	1040	1040	1040
Яйца	2 ¹ / ₁₃ шт.	83	-	-
Сахар	25	25	-	-
Соль	8	8	-	-
Шпинат	-	-	15	15
Шпик	21	20	-	-
или кулинарный жир, жир животный топленый, масло растительное	16	16	-	-
Приправы	-	-	¹ / ₂ -1ч.л.	12
Выход	-	1000	-	1000

Красная чечевица полезна для организма, так как содержит до 25% белка (в сухом виде, после отваривания, из-за набора воды, белок составляет 8-9% на 100 грамм). Он полностью усваивается желудочно-кишечным трактом. Чечевица является источником триптофана. Эта аминокислота стимулирует в организме процессы выработки гормона счастья – серотонина. Кроме того, в составе чечевицы много фолиевой кислоты, железа и клетчатки.

Красная чечевица – это ценный продукт питания, который помогает справиться с проблемой лишнего веса, сахарного диабета, болезней сердца и сосудов. Её регулярное употребление благоприятным образом отражается на состоянии кожных покровов и волос. Человек становится энергичнее, перестаёт быстро уставать. У него стабилизируется масса тела.

Шпинат полезен при авитаминозе, нервном истощении, рахите, туберкулезе, сахарном диабете.

Этот листовый овощ способен предотвратить развитие остеопороза и облегчить его симптомы. Ученые долго изучали влияние экстракта шпината на кости человека, и пришли к выводу, что содержащиеся в нем вещества помогают восстановить обменные процессы, протекающие в костных тканях. Исследования доказали, что шпинат способен выводить из костей скапливающиеся в них в течение жизни человека вредные вещества и соли. Кроме того, он обладает мочегонным эффектом, поэтому окажет тонизирующее влияние на весь организм в целом.

Шпинат также способствует росту волос, благодаря содержанию витаминов В и омега-3 жирных кислот.

Польза приправ огромна. Острые и жгучие пряности (перец чили, черный перец, сушеный чеснок, имбирь) считаются природными антибиотиками, которые способны бороться с болезнетворными микроорганизмами.

Кроме этого, перец, чеснок и куркума содержат полезные антиоксиданты, которые работают как профилактика онкологии.

Корица нормализует уровень глюкозы в крови и снижает тягу к сладкому, поэтому ее рекомендуют диабетикам. Лавровый лист, гвоздика, тмин и укроп содержат эфирные масла, которые очищают верхние дыхательные пути, облегчают дыхание и останавливают кашель. Паприка известна способностью активизировать метаболизм и благодаря этому помогает избавиться от лишнего веса.

Помимо разных полезных для здоровья свойств, некоторые пряности помогают избавиться от лишних килограммов.

Когда применяются красная чечевица, шпинат, приправы возникает возможность обогатить продукт белком, микро- и макроэлементами, витаминами, пищевыми волокнами (таблица 2).

Таблица 2

Удовлетворение суточной потребности в питательных веществах.

Пищевая ценность	Суточная потребн - ость, г	Блинчики полуфабрикат (оболочка), контроль		Блинчики чечевичные со шпинатом, опытный образец	
		Содержится в 100г	Степень удовлетворения суточной потребности, %	Содержится в 100г	Степень удовлетворения суточной потребности, %
1	2	3	4	5	6
Углеводы, г	365	27,2	7,45	43,9	12,0
Жиры, г	83,0	6,6	7,95	14,1	16,9
Белки, г	75,0	8,1	10,8	22,8	30,4
Пищевые волокна, г	30,0	0,1	0,33	10,8	36,0
Витамины					

Витамин С, мг%	100,0	0	0	1,86	1,86
Витамин В ₁ , мг%	1,5	0,14	9,3	0,47	31,3
Витамин В ₂ , мг%	1,8	0,22	12,2	0,2	11,1
Витамин РР, мг%	20,0	0,62	3,1	1,7	8,5
β - каротин, мкг%	5	0,02	0,4	152,6	3052,0
Минеральные вещества					
Кальций, мг%	1000	179	17,9	81,5	8,15
Фосфор, мг%	1000	150	15	369,0	36,9
Магний, мг%	400	19	4,75	77,9	19,5
Калий, мг%	3500	105	3,0	631,0	18,0
Натрий, мг%	2400	622	25,9	52,4	2,18
Железо, мг%	12	1,2	10	11,2	93,3

Удовлетворение суточной потребности человека в питательных веществах представлено в таблице 2.

Из таблицы 2 видно, что содержание белка увеличивается на 19,6% по сравнению с контрольным образцом. Витамины: β - каротин, В₁, РР, С удовлетворяют суточную потребность на 3051,6%, 22,0%, 5,4%, 1,86% соответственно. Степень удовлетворения суточной потребности в минеральных веществах по сравнению с контрольным образцом увеличилась: магния – на 14,75%, калия – на 15,0%, фосфора - на 21,9%, железа – на 92,1%.

Технология блинчиков чечевичных со шпинатом следующая: Замочить красную чечевицу в теплой воде на 4 часа, затем добавить молодой шпинат и приправы и взбить блендером. Блинчики выпекают на антипригарных разогретых сковородах диаметром 24-26 см. Налитое тесто поворачиванием сковороды распределяют ровным слоем по всей поверхности и обжаривают с одной стороны, после чего блинчики снимают и охлаждают.

Список литературы:

1. Гридчина А.С., Ничипоренко А.А. Нетрадиционные виды сырья в пищевых продуктах для пожилых // Сборник: Молодые исследователи агропромышленного и лесного комплексов – регионам. 2021. С.188-191.

2. Брыксина К.В., Ратушный А.С. Применение функционального ингредиента растительного происхождения с высокими антиоксидантными свойствами при разработке продукта для здорового питания // Приоритетные направления развития садоводства (I Потаповские чтения): Материалы Национальной научно-практической конференции, посвященной 85-й годовщине со дня рождения профессора, доктора сельскохозяйственных наук, лауреата Государственной премии Потапова Виктора Александровича, Мичуринск, 11–13 декабря 2019 года / отв. ред. Григорьева Л.В. Мичуринск: Мичуринский ГАУ. 2019. С. 281-284. EDN IJHIRK.

3. Донченко Л.В., Влащик Л.Г., Звягинцева В.В. Разработка Специализированных продуктов с использованием пищевых волокон // Горинские чтения. Наука молодых - инновационному развитию АПК: Материалы Международной студенческой научной конференции. Майский, 28–29 марта 2019 года. Том 2. Майский: Белгородский государственный аграрный университет имени В.Я. Горина. 2019. С. 183-184. EDN KLSYPY.

4. Коршикова А. О., Попенко В. П. Анализ сбалансированности питания студентов ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ // Горинские чтения. Наука молодых - инновационному развитию АПК: Материалы Международной студенческой научной конференции, Майский, 28–29 марта 2019 года. Том 2. Майский: Белгородский государственный аграрный университет имени В.Я. Горина. 2019. С. 296-297. EDN BISXCG.

5. Полянская И. С. Функциональные продукты питания: По стопам Вернадского, Покровского, Мечникова, Королева, Чижевского // Саарбрюккен:LAPLAMBERT. 2014. 139 с.

6. Патент № 2641623 С2 Российская Федерация, МПК А21D 2/36. Способ приготовления сдобного булочного изделия геропротекторной направленности:

№ 2015156672 : заявл. 28.12.2015 : опубл. 18.01.2018 / И. В. Сергиенко, Т. Н. Сухарева, В. А. Бабушкин и др.; заявитель федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Мичуринский государственный аграрный университет". EDN KMYVFQ.

7. Роль продуктов функционального назначения в питании человека / А. С. Ратушный, К. В. Брыксина, С. С. Борзикова и др. // Наука и Образование. 2018. Т. 1. № 1. С. 56. EDNVUAQWQ.

8. Скоркина И. А., Телегина А. В. Влияние пюре из баклажанов на влагосвязывающую способность свиного фарша // Технологии пищевой и перерабатывающей промышленности АПК – Продукты здорового питания. 2014. № 1 (1). С. 94-96.

9. Сергиенко И. В., Сухарева Т. Н., Селянинов С. Г. Высокобелковые ингредиенты в стабилизации хлебопекарных свойств муки // Приоритетные направления развития пищевой индустрии: Сборник научных статей, Ставрополь, 25–26 января 2016 года. Ставрополь: Ставропольский государственный аграрный университет. 2016. С. 525-528. EDN VQLXFD.

10. Сухарева Т. Н., Сергиенко И. В., Родина З. Ю. Питание при сахарном диабете // Агротехнологические процессы в рамках импортозамещения: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 85-летию со дня рождения заслуженного работника высшей школы РФ, доктора с.-х. наук, профессора Ю.Г. Скрипникова, Мичуринск, 25–27 октября 2016 года. Мичуринск: Общество с ограниченной ответственностью "БИС". 2016. С. 211-213. EDN YACJNJ.

UDC 641.55/.56:663.911.1

**DEVELOPMENT OF RECIPE AND TECHNOLOGY FOR LENTIL
PANCAKES WITH SPINACH**

Tatyana N. Sukhareva

candidate of agricultural sciences, associate professor

t-suh@inbox.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

Annotation. The article discusses the creation of pancakes with a predetermined composition based on red lentils and spinach, serving as a supplier of protein, macro- and microelements, vitamins, dietary fiber.

Keywords: recipe, technology, pancakes, red lentils, spinach, healthy eating.

Статья поступила в редакцию 10.05.2025; одобрена после рецензирования 20.06.2025; принята к публикации 30.06.2025.

The article was submitted 10.05.2025; approved after reviewing 20.06.2025; accepted for publication 30.06.2025.