

Нагога Денис Сергеевич, студент,
Уральский государственный аграрный университет,
г. Екатеринбург

Лопалева Надежда Леонидовна,
доцент, кандидат биологических наук
Уральский государственный аграрный университет,
г. Екатеринбург

**ПОЛЕЗНЫЕ ДЕСЕРТЫ: МЕДОВИК
И ОБЛЕПИХОВЫЙ КОНФИТЮР ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ
HEALTHY DESSERTS: HONEY CAKE
AND SEA BUCKTHORN JAM FOR HEALTH AND BEAUTY**

Аннотация: в данной статье рассказывается о рецепте миндального медовика без глютена с облепиховым конфитюром. Это вкусный и полезный десерт, который состоит из нескольких слоев миндального коржа, сметанного крема и облепихового конфитюра.

Abstract: this article describes a recipe for gluten-free almond honey cake with sea buckthorn jam. This is a delicious and healthy dessert, which consists of several layers of almond cake, sour cream and sea buckthorn confiture.

Ключевые слова: миндальный медовик, миндальная мука без содержания глютена, облепиховый конфитюр, технология приготовления.

Keywords: almond honey cake, gluten-free almond flour, sea buckthorn jam, cooking technology.

Сегодня правильное питание стало неотъемлемой частью нашей жизни. Это уже не просто модная фраза или подражание текущим фуд-трендам, а забота о нашем самочувствии и благополучии. Благодаря растительным аналогам традиционных продуктов мы можем наслаждаться более питательной и низкокалорийной пищей, которая при этом является настоящей поддержкой для нашего организма. В эту категорию полезных продуктов можно отнести миндальную муку.

Миндальная мука - это результат тщательного перемола миндаля. Применение этого продукта в десертах придает им богатый вкус и никого не оставляет равнодушным. Основное преимущество миндальной муки заключается в сохранении всех полезных витаминов и питательных элементов, которые содержатся

Мука представляет собой продукт, который содержит 50% жиров, 20% белков и 20% углеводов. Кроме того, в ее составе присутствует более 5% воды и витаминов.

Миндальное дерево (лат. *Prunus dulcis*) обладает рядом уникальных свойств, которые сделали его популярным и полезным продуктом.

- Прежде всего, миндаль является источником полезных жиров, белка, витаминов и минералов, включая кальций, магний, фосфор, калий, витамин Е и ненасыщенные жиры. Благодаря этому богатству питательных веществ, миндаль стал важным компонентом сбалансированного питания.

- Однако, одно из самых удивительных свойств миндаля заключается в отсутствии глютена. Именно поэтому миндальная мука идеально подходит для людей, страдающих целиакией или непереносимостью глютена. Она стала основным выбором многих, кто придерживается безглютеновой диеты.

- Еще одним преимуществом миндальной муки является ее низкое содержание углеводов. В отличие от пшеничной или других видов муки, миндальная мука содержит значительно меньше углеводов, что делает ее идеальным для низкоуглеводных диет.

- Миндальная мука обладает приятным мягким и сладким вкусом, который отлично сочетается со многими продуктами и блюдами. Она также создает кремовую



текстуру благодаря высокому содержанию жира, что делает ее идеальной основой для выпечки.

- Не менее значимой характеристикой миндальной муки является ее гипоаллергенность. Благодаря этому качеству, миндальная мука не вызывает аллергии и является безопасной для людей с аллергией на орехи.

- С точки зрения питательности, вкусовых качеств и совместимости с различными типами диет, миндаль и миндальная мука являются исключительными продуктами, которые можно использовать в разнообразных рецептах и диетических программах [2].

Облепиха - это ценный источник питательных веществ, известный своими ярко-оранжевыми ягодами. Всего в 100 граммах облепихи содержится примерно 200 мг витамина С, что составляет около 2-3 норм суточной потребности организма в этом витамине. Однако облепиха не только богата витамином С, но и является источником жирных кислот, включая редкую омега-7, а также фитонутриентов, которые могут оказывать антиоксидантные, противовоспалительные и антидепрессантные эффекты.

Облепиха является источником полезных веществ и витаминов. Ее ценные свойства включают:

- Богатый источник витамина С: облепиха содержит большое количество этого витамина, который укрепляет иммунную систему и способствует заживлению ран.

- Содержит омега-7: эти редкие жирные кислоты поддерживают здоровье кожи и слизистых оболочек.

- Антиоксидантные свойства: благодаря высокому содержанию антиоксидантов, облепиха помогает бороться со свободными радикалами и предотвращает окислительный стресс.

- Противовоспалительное действие: облепиха может быть использована для снижения воспаления в организме.

- Поддержка пищеварения: ягоды облепихи способствуют здоровому пищеварению и предотвращению запоров.

Эти свойства делают облепиху ценным продуктом для включения в сбалансированный рацион питания. Однако, как и с любым продуктом, у облепихи могут быть противопоказания, поэтому перед ее использованием рекомендуется проконсультироваться с врачом [3].

В данной работе были определены четыре опытных образца. Образец №1 выступал в качестве стандарта, содержание миндальной муки составило 0 грамм. Образец №2, содержание миндальной муки составило 100 грамм. Образец №3 с содержанием миндальной муки 140 граммов. Образец №4 с содержанием миндальной муки 200 граммов.

Образец №2. Показал удовлетворительные результаты. Внешний вид как и у остальных образцов получился хороший. Крошливость получилась средняя, так как за счет повышенного содержания клейковины изделие плохо крошилось. Цвет у данного образца получился золотисто – песочный. Что касается запаха данного образца, он ни чем не отличался от стандарта, но чувствовались тонкие нотки миндального аромата. Консистенция изделия удовлетворительная. Вкус получился хороший, но отчетливо чувствовалось содержание пшеничной муки в составе коржа. При пропитывании кремом данный корж показал очень хорошие результаты сочности.

Образец №3. Показал хорошие результаты. Внешний вид хороший. Крошливость получилась хорошая, за счет более низкого содержания клейковины. Цвет образца получился песочно – золотой. Запах от стандарта уже отличался ароматом миндального ореха. Консистенция изделия хорошая. Вкус получился хороший, чувствуются вкрапления миндального ореха. Применение крема для пропитывания этого коржа привело к выдающимся результатам, впечатляющим своей невероятной сочностью.

Образец №4. Показал отличные результаты. Внешний вид отличный. Крошливость коржа показала отличные результаты, так как миндальная мука не содержит клейковины.



Цвет образца оказался великолепным, словно покрытый песчаным золотым блеском. В запахе отчетливо чувствовался миндальный орех. Консистенция изделия отличная. Вкус получился потрясающий, в котором запечатлены неповторимые оттенки миндального ореха. Применение крема для пропитки данного торта привело к удивительным достижениям, впечатляющим своей непревзойденной сочностью.

Миндальный медовый торт - это пикантный и вкусный десерт, состоящий из слоев тонкого миндального коржа, сметанного крема и небольшого количества облепихового конфи. В отличие от традиционных медовых тортов, он не содержит муки и, следовательно, глютена. Это делает его подходящим для людей с целиакией или непереносимостью глютена, а также для тех, кто заботится о своем здоровье и фигуре.

Миндальная мука, которая используется для приготовления коржей, обладает высокой питательной ценностью (602 ккал на 100 грамм) и содержит много белка (26 грамм на 100 грамм), клетчатки (2,6 грамм на 100 грамм), витаминов и минералов. Она также придает данному десерту нежный ореховый вкус и аромат[4].

Конфитюр из облепихи используется для украшения тортов, придавая им кисло-сладкий акцент. Конфитюр из облепихи можно приготовить самостоятельно из свежих или замороженных ягод, сахара и лимонного сока, а можно купить готовый в магазинах [5].

Медовый десерт с миндальной мукой без глютена и облепиховым конфитюром - идеальное сочетание изысканного вкуса и заботы о здоровье. Благодаря безглютеновой миндальной муке он подходит для людей с целиакией и тех, кто следит за своим питанием.

Конфитюр из облепихи придает медовому тарту особый аромат и неповторимый вкус, превращая ее в шедевр кулинарного искусства. Поскольку облепиха богата витаминами и микроэлементами, этот десерт не только вкусен, но и полезен.

Медовый торт с миндальной пудрой и облепиховым конфи - идеальный выбор для тех, кто хочет порадовать себя и своих близких вкусным и полезным десертом. Каждый кусочек этого торта приносит удовольствие и наслаждение, а его неповторимый вкус запомнится на долгие годы [6].

Исследование, проведенное с миндальной мукой, позволило выявить ее уникальные свойства, которые делают ее идеальным компонентом для кулинарных изделий. Помимо высокой пищевой ценности, миндальная мука богата ненасыщенными жирами, витаминами и минералами. Но при использовании данного ингредиента необходимо быть внимательным, поскольку излишнее количество может повлиять на вкусовые качества и текстуру блюда.

Список литературы:

1. Миндальная мука - что такое и что приготовить из нее // Шокодел URL: https://ekb.chocodel.com/news/mindalnaya_muka_chno_takoe_i_chno_prigotovit_iz_nee/ (дата обращения: 01.03.2024).

2. Полезна ли Вам миндальная мука? // Bob's Red Mill URL: <https://www.bobsredmill.com/blog/healthy-living/is-almond-meal-good-for-you/> (дата обращения: 01.03.2024).

3. Облепиха // Еда+ URL: https://edaplus-info.turbopages.org/edaplus.info/s/produce/sea_buckthorn.html (дата обращения: 01.03.2024).

4. Медовик: калорийность, польза и вред нежного райского торта: <https://fb.ru/article/416315/medovik-kaloriynost-polza-i-vred-nejnogo-rayskogo-torta> // FB URL: <https://fb.ru/article/416315/medovik-kaloriynost-polza-i-vred-nejnogo-rayskogo-torta> (дата обращения: 01.03.2024).

5. Чем полезна облепиха // Роскачество URL: <https://rskrf.ru/tips/eksperty-obyasnyayut/chem-polezna-oblepikha/> (дата обращения: 01.03.2024).

6. Матулис, В.П., и др. "Медовик как источник биологически активных веществ." В сборнике "Биоактивные вещества растений: биотехнологический и медицинский аспекты." Материалы VII Всероссийской научной конференции с международным участием. Под редакцией В.А. Громова. 2020.

