

НОВОМУ ХЛЕБУ БЫТЬ!



На снимке: технолог Г.Н. Качалич,
ген. директор В.Г. Гаркушка и зав.
пищевым производством М.Ж. Митченко

В последнее время в диетических рекомендациях, врачи часто советуют людям исключить хлеб из рациона. По мнению диетологов, хлеб, как крахмалистый продукт, – источник «лишних» калорий, способствующих избыточному весу.

Хлеб не содержит таких овощных витаминов, как аскорбиновая кислота, растительных масел, без которых не может обойтись организм человека. Клейковина мягкой пшеницы (глютен) у чувствительных людей вызывает целиакию – атрофию всасывающих клеток кишечника.

Можно упомянуть ещё немало аргументов, касающихся неполезности хлеба.

Указанные выше причины, а также действительно плохое качество хлебо-булочных изделий в городских магазинах приводят к ежегодному снижению общего потребления хлеба в России.

Нужно в корне изменить технологию производства хлебопродуктов, чтобы хлеб стал вкусной и здоровой пищей.

В 21-м веке обновленные виды хлеба будут источником и белка, и энергии. И они, конечно, значительно потеснят в пищевом рационе мясные продукты – основные разрушители человеческого организма.

В этой брошюре мы представляем читателям разработки лаборатории селекции и лаборатории пищевого зерна НПО «КОС-МАИС». Все, кто хочет употреблять здоровые хлебопродукты и каши, смогут в домашних условиях приготовить их по нашим рецептам.

Генеральный директор В. Г. Гаркушка и весь коллектив НПО «КОС-МАИС».



БЕЛОЗЕРНАЯ КУКУРУЗА

В том, что кукуруза полезное пищевое растение, ни у кого нет сомнения.

В США используется ежегодно около 3,5 млн. т. кукурузного зерна на пищевые цели. Производство белозерной кукурузы достигает 2.0 млн. т. в год. Из них около половины используется в этой стране, остальное идёт на экспорт, в основном в Мексику (до 1 млн. т.) и Японию (до 60 тыс. т.).

В России, на Кавказе, белозерная кукуруза уже не одно столетие используется в качестве хлебной культуры, из неё готовятся разные виды бездрожжевых лепёшек и каши.

Когда мы говорим о полезности питания кукурузой, то следует заметить, что наши долгожители живут в основном именно на Кавказе, а среди развитых стран как раз в Японии самая большая продолжительность жизни.

Преимущество кукурузы перед мягкой пшеницей, как хлебного зерна, заключается в отсутствии глютена или спирторастворимой клейковины, которая плохо переваривается. Кукурузная пища более легкая, не перегружает желудок. Благодаря лучшей её усвояемости человек может обходиться меньшим количеством пищи. Бытует справедливое мнение, что кукурузная каша – это очиститель нашего желудочнокишечного тракта.

В селекционном центре ООО НПО «КОС-МАИС» созданы белозерные гибриды из местных кавказских сортов. Поэтому наши гибриды унаследовали все их полезные пищевые качества.

Это и особенный нежный запах, и чистейшая белизна, и непередаваемый оригинальный вкус муки, продуктов и каши. Всего этого мы не получим из обыкновенных белозерных гибридов некавказского происхождения.

Прежде, чем новый гибрид запускается в производство, мы изучаем его хлебопекарные и другие ценные качества: объем хлеба, вкус, влажность, эластичность мякиша и т.д. Эту работу выполняет лаборатория технологии пищевого зерна кукурузы.

В кашах изучаются вкусовые качества, скорость приготовления.



КАША “КОРОЛЕВСКАЯ”

Ингредиенты:

2 стакана кукурузной белозерной крупы № 3;
5 стаканов воды;
соль по вкусу;
100 г. масла сливочного.

Приготовление:

Крупу промыть хорошо, засыпать в емкость, залить холодной водой, посолить и закрыть крышку. Кнопкой меню установить режим «Каша» на 30 минут при температуре приготовления 95°C. Нажать кнопку «Старт», дождаться окончания режима. Готовую кашу перемешать со сливочным маслом.

Примечание:

Рецепт для мультиварки «Марта»



МАНКА ИЗ БЕЛОЗЕРНОЙ КУКУРУЗЫ

Рецепт быстрого приготовления

Ингредиенты:

1 стакан манной крупы из белозерной кукурузы;
4 стакана воды;
щепотка соли;
щепотка сахара;
50 г. масла сливочного.

Приготовление:

Довести воду почти до кипения, высыпать манку, перемешивая, чтобы не образовывались комочки. По готовности добавить масло и сахар по вкусу.



РУЛЕТ БИСКВИТНЫЙ “ФИРМЕННЫЙ”

Ингредиенты:

4 куриных яйца (взбить в пышную пену);
180г. сахара;
1/2 стакана муки из белозерной кукурузы;
1/2 стакана пшеничной муки;
2 пак. ванилина.



Приготовление:

Аккуратно перемешать со взбитыми яйцами остальные ингредиенты. Вылить на смазанный маслом пергамент. Выпекать 7 мин. в разогретой до 200°C духовке. Свернуть горячим, смазав вареньем или джемом.

ХЛЕБ ПШЕНИЧНО- КУКУРУЗНЫЙ ИЗ БЕЛОЗЕРНОЙ МУКИ

Ингредиенты:

120 г. муки из белозерной кукурузы;
480 г. пшеничной муки;
380 г. воды;
3 мерной чайной ложки дрожжей;
2 мерной чайной ложки соли;
2 столовой ложки сахара;
2 столовой ложки масла растительного.



Приготовление:

Готовится в автоматической хлебопечке «Panasonic SD-2500», режим «Основной быстрый» (02).

ВЫСОКОЛИЗИНОВАЯ КУКУРУЗА

Эта разновидность кукурузы появилась в результате естественной мутации гена опейк -2. Внешне зерно отличается рыхлой мучнистой, непрозрачной структурой.

Высокая питательность такого зерна определяется сбалансированным аминокислотным составом белка. Так, в сравнении с обычной кукурузой, в высоколизиновой содержание аминокислоты лизина в белке 4,2%, против 2,7 % в обычной кукурузе.

Высоколизиновая кукуруза также имеет повышенное содержание триптофана и аргинина при одновременном снижении количества лейцина и фенилаланина.

Такая перебалансировка аминокислот приближает белок кукурузы по питательности к белку молока.

Поедая только высоколизиновую кукурузу, молодняк свиней и домашней птицы имеет привесы в 2-3 раза выше, чем при скармливании обычной кукурузы.

При питании взрослых людей продуктами из высоколизиновой кукурузы, можно практически обойтись без пищи животного происхождения, лишь иногда включая в рацион куриные яйца.

Такая диета – путь к оздоровлению организма.



ВЫПЕЧКА КОНДИТЕРСКАЯ ИЗ МУКИ ВЫСОКОЛИЗИНОВОЙ КУКУРУЗЫ

ШАРЛОТКА “ПОДСОЛНУХ”

Ингредиенты:
250 г. муки из высоколизиновой кукурузы;
180 г. сахара;
4 яйца;
2 пачки ванилина;
1 яблоко.

Приготовление:
Яйца взбить до пышной пены, частями добавить просеянную муку и ванилин. Яблоко, порезанное мелкой соломкой, добавить в тесто. Силиконовую форму смазать растительным маслом, вылить в форму тесто и поставить в разогретую духовку. Выпекать при температуре 150°С в течение 50 мин. Готовую шарлотку немного остудить и выложить на блюдо, перевернув форму.



ПИРОЖКИ

Ингредиенты:
1 стакан молока;
1 яйцо;
8 чайных ложек сахара;
3 г. соли;
5,5 г. дрожжей быстродействующих;
20 г. масла сливочного;
0,5 столовой ложки масла растительного;
180 г. муки из высоколизиновой кукурузы;
240 г. муки пшеничной;
200 г. повидла.

Приготовление:
Все ингредиенты смешать, добавить муку, замесить тесто. Тесто поставить в тёплое место для подъёма, накрыв его полотенцем (будет подниматься около 40 мин). Затем тесто обмять и снова поставить подниматься. После этого разделить на небольшие лепёшки, толщиной в 1 см. Начинку (повидло и др.) уложить на середину лепёшки и защипнуть края, сформовав пирожок. Пирожки уложить на смазанный маслом противень и поставить в тепло, чтобы подошли. Когда пирожки подойдут, смазать их сверху яйцом. Поставить пирожки выпекаться в духовку, разогретую до 200°С, на 20 мин.



ПЫШКИ

Рецепт быстрого приготовления

Ингредиенты:
0,5 л. кефира;
500 г. муки из высоколизиновой кукурузы;
2 яйца куриных;
0,5 чайной ложки соды;
щепотка соли;
щепотка сахара;
50 г. пшеничной муки (для разделки);
лимонная кислота на кончике ножа.

Приготовление:
В кефир добавить соль, сахар, яйцо. Хорошо размешать, добавить часть муки, затем соды и разбавленную в столовой ложке воды лимонную кислоту, замесить мягкое тесто, добавляя остаток муки. Тесто разделить на 4 части, скатать в шар и на пшеничной муке раскатать, жарить на сковороде в растительном масле до золотистого цвета.



ГАЛУШКИ

Рецепт быстрого приготовления

Ингредиенты:
200 г. воды;
250 г. муки из высоколизиновой кукурузы;
1 яйцо куриное;
щепотка соли.

Приготовление:
В холодную воду добавить соль и яйцо, хорошо размешать и, постепенно добавляя муку, замесить густое тесто. Чайной ложкой набирать тесто и выкладывать в кипящую подсоленную воду, затем варить 15 минут помешивая. По готовности слить воду и добавить зажаренный на подсолнечном масле репчатый лук.



ПЕЧЕНЬЕ В ФОРМЕ КНИЖКА

Ингредиенты:

260г. муки из высоколизиновой кукурузы;
180г. маргарина;
200г. сахара;
3 шт. яйца;
3 п. ванилина;
0,5 чайной ложки соды;
на кончике ножа лимонной кислоты.



Приготовление:

Муку прожарить, яйца с сахаром взбить до пышной пены, влить маргарин, размешать, затем всыпать муку, соду, лимонную кислоту и хорошо размешать. Дать тесту постоять 30 мин. Поставить на огонь форму и по 1 столовой ложке теста выложить на середину формы. Прикрыть сверху и выпекать до золотистого цвета.

ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-КУКУРУЗНЫЙ

Ингредиенты:

180 г. муки из высоколизиновой кукурузы;
420 г. пшеничной муки;
3 чайных ложек дрожжей;
2 чайных ложки соли;
2 столовой ложки сахара;
2 столовой ложки масла растительного;
420 г. воды.



Приготовление:

Готовится в автоматической хлебопечке «Panasonic SD-2500», режим «Основной быстрый» (02).

ПОЛБА

Полба – это древняя тетраплоидная пшеница. Ее латинское название *Triticum diccosum* – пшеница двузернянка.

Зерно полбы заключено в цветочные и колосковые чешуи – пленки. Поэтому после уборки комбайном требуется дополнительная операция шелушение, освобождение зерна от пленок.

Не нужно путать полбу с другими видами пленчатых пшениц – со спельтой, гексаплоидной пленчатой пшеницей, возделываемой в Дагестане под названием Чахар или американской спельтой – Камут.

В современное сельскохозяйственное производство полбу ввели бывший заведующий отделом пшениц ВИРа (г. Санкт-Петербург), ныне покойный профессор А.Ф. Мережко и селекционеры Краснодарского НИИСХ им. П.П. Лукьяненко.

А.Ф. Мережко изучил всю коллекцию полб, выделил лучшие по продуктивности линии и передал часть из них в КНИИСХ: в группу селекции редких видов пшениц.

Краснодарские селекционеры выделили наиболее продуктивную линию и районировали под названием Руно.

Питательность полбы Руно определяется, прежде всего, повышенным содержанием белка в зерне – по нашим данным 20-27% в зависимости от условий выращивания. Для сравнения: у мягкой пшеницы в среднем 14% белка. В зерне полбы содержится кроме того больше незаменимой аминокислоты лизина.

Вкусовые качества каши из полбы уникальны в своем роде. Наши русские предки давно оценили ее достоинство и отличались завидным здоровьем.

Лаборатория пищевого зерна НПО «КОС-МАИС» разработала рецепты приготовления хлебо-булочных изделий, каш и выпечки из полбы сорта Руно.

Причина, по которой кукурузный селекционер занялся полбой, объясняется следующим.

Будучи в прошлом подразделением ВИРа, мы сохранили тесные творческие связи с учеными Вавиловского института, включая профессора А.Ф. Мережко.

Поэтому жена профессора, В.Е. Мережко (бывшая сотрудница отдела пшениц) передала нашему селекционеру 9 линий голозерной полбы для изучения в условиях Кубани и дальнейшего внедрения в производство. Работа с полбой органично вписалась в работу лаборатории пищевого зерна кукурузы.

КАША ИЗ ДРОБЛЕННОЙ ПОЛБЫ

Ингредиенты:
250 г. полбы;
1,450 л. воды;
щепотка соли;
50 г. масла сливочного.

Приготовление:
Крупку хорошо промыть, залить холодной водой и поставить на сильный огонь. После закипания огонь убавить и томить 40 минут, периодически помешивая. Под конец добавить масло.



ПЛОВ ИЗ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА С ГРИБАМИ

Ингредиенты:
2 стакана полбы цельной;
1 кг шампиньонов;
2 луковицы лука репчатого;
4 столовых ложки масла топленого;
соль, перец по вкусу.

Приготовление:
Растопить масло в глубоком сотейнике, сковороде или казане. Полбу слегка обжарить в топленом масле, влить 5 стаканов воды, посолить. Закрыть крышкой и томить до готовности, пока не уйдёт вся вода.
Грибы отварить, крупные можно порезать.
Лук нарезать полукольцами, обжарить в масле.
Добавить к луку отваренные грибы, предварительно слив воду. Грибы слегка обжарить с луком.
Добавить обжаренные с луком грибы в уже готовую полбу, аккуратно перемешать, прогреть, добавить душистого молотого перца.
Подавать горячим.



ВЕРМИШЕЛЬ ИЗ ПОЛБЫ

Рецепт быстрого приготовления

Ингредиенты:
вермишель из полбы;
соль по вкусу;
вода по объёму вермишели.

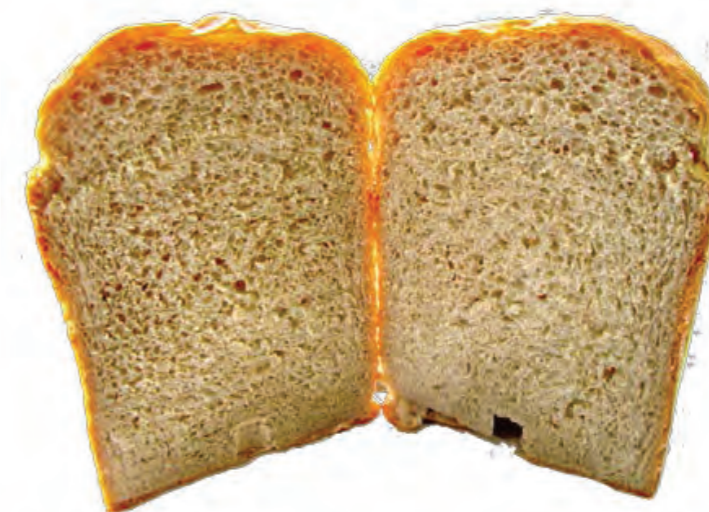
Приготовление:
Закипятить воду, добавить соль по вкусу. Затем всыпать вермишель. Варить 5-10 минут, после слить воду и заправить сливочным маслом или зажаренным луком. Вермишель используется как гарнир к мясным и овощным блюдам.



ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-ПОЛБЯНОЙ

Ингредиенты:
300 г. пшеничной муки;
300 г. полбяной муки;
390 г. воды;
3 чайной ложки дрожжей;
2 столовой ложки сахара;
2 столовой ложки масла растительного.

Приготовление:
Готовится в автоматической хлебопечке «Panasonic SD-2500», режим «Основной быстрый» (02).



БУЛОЧКИ ПОЛБЯНЫЕ С МАКОМ

Ингредиенты:

350 г. муки полбяной;
20 г. сахара;
2 столовых ложки мака;
30 г. масла сливочного;
5,5 г. быстродействующих
дрожжей;
1 столовая ложка масла
растительного;
250 г. молока (или 2 столовых
ложки сухого молока);
1 пачка ванилина;
3 г. соли;
1 яйцо куриное.



Приготовление:

В теплое молоко добавить дрожжи, сахар, соль, яйцо, ванилин, масло растительное, масло сливочное. Хорошо размешать и постепенно добавлять просеянную муку. Замесить мягкое тесто и поставить в теплый шкаф. Через 40 мин. провести обминку теста, затем ещё на 40 мин. поставить в теплый шкаф. Разделить тесто на 12 порций по 70 г., сформировать булочки. Уложить на противень, дать тесту подняться, смазать сверху булочки яйцом и посыпать маком. Выпекать при температуре 200°C 10 мин., затем при 150°C 5 мин.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Уважаемый читатель! Вы прочли книгу о новых и полезных, а зачастую и забытых старых энергетических и белковых продуктах.

Пословица «человек есть то – что он ест.» приобретает все большее значение в наше время, когда в супермаркетах большинство продуктов – опасные для здоровья химические смеси.

Поэтому, чтобы сохранить хорошее самочувствие, лучше готовить основные блюда дома из натуральных видов муки и крупы.

Эту работу очень облегчают современные автоматические хлебопечки и мультиварки.

Желаем Вам ярких кулинарных достижений и богатырского здоровья!

Описанные в этой брошюре зернопродукты Вы можете заказать по телефону и электронной почте в

Научно-производственном объединении «КОС-МАИС».

Наш адрес: 352183, Краснодарский край, Гулькевичский район, п. Ботаника, ул. Вавилова, 16.

Генеральный директор: Гаркушка Виталий Григорьевич.

**Тел/факс: (861-60) 9-85-98 — торговый отдел,
9-85-01 — бухгалтерия, 9-84-51 — гл. бухгалтер**

E-mail: kos-mais@rambler.ru kos_mais@mail.kuban.ru

<http://www.kosmais.ru>

© НПО «КОС-МАИС»

Содержание: В.Г. Гаркушка, Г.Н. Качалич, М.Ж. Митченко

Оформление: К.А. Подкуйченко, А.Н. Фролов