

Тимофеева Анастасия Михайловна

канд. техн. наук, доцент

Симакина Анна Андреевна

магистрант

Торгово-экономический институт

ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»

г. Красноярск, Красноярский край

**ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТВОРОЖНОГО СЫРА
«РИКОТТА» В ПРОИЗВОДСТВЕ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ
ПОВЫШЕННОЙ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Аннотация:** показаны перспективы использования творожного сыра «Рикотта» в производстве кулинарной продукции для школьников.*

***Ключевые слова:** «Рикотта», пищевая ценность, школьное питание.*

«Рикотта» – итальянский творожный мягкий сыр, который изготавливают из сыворотки, остающейся после приготовления других сыров. Сыром данный продукт называют условно, потому что это промежуточный продукт, имеющий сходства и с молодыми сырами, и с творогом. От традиционного творога «Рикотта» отличается тем, что творог готовят из молока путем коагуляции казеина (молочного белка), а «Рикотту» – из сыворотки путем коагуляции альбумина (сывороточного белка) [1].

Сывороточные белки (альбумины и глобулины) обладают ценнейшими полезными биологическими свойствами, они содержат оптимальный набор жизненно необходимых аминокислот и с точки зрения физиологии питания приближаются к аминокислотной шкале «идеального белка», то есть белка, в котором соотношение аминокислот соответствует потребностям организма [2].

В таблице 1 приведен сравнительный аминокислотный состав белков казеина и лактоальбумина [2].

Таблица 1

Сравнение содержания аминокислот в белках молока (казеине)
и сыворотки (лактоальбумина), мг/г

Аминокислота	Содержания аминокислот в белках молока (казеине), мг/г	Содержания аминокислот в белках сыворотки (α -лактальбумине), мг/г
Лейцин	9,2	11,5
Изолейцин	6,1	6,8
Лизин	8,2	11,5
Метионин	2,8	2,0
Фенилаланин	5,0	5,5
Треонин	4,9	5,5
Триптофан	1,2	7,0
Валин	7,2	4,7

Таким образом, общее содержание незаменимых аминокислот в альбумине значительно выше, чем в казеине. Интегральный коэффициент биологической ценности белков, рассчитанный по методике ФАО/ВОЗ, оценивается в 1,3 по сравнению с казеином, что указывает на необходимость обязательного включения их в рацион питания.

Творожный сыр «Рикотта» обладает высокой пищевой ценностью. В творожном сыре содержится высокая концентрация витаминов и минералов, которые необходимы для человека. В частности, в нём содержится витамин Е, который отвечает за работу репродуктивной системы и существенно улучшает состояние организма в целом. Содержащиеся в нём витамин А отвечает за обновление клеток кожи, а витамины группы В поддерживают нервную систему и стимулируют ее восстановление. В творожном сыре «Рикотта» содержится кальций, который жизненно необходим для нормального состояния костей и селен, который улучшает работу мышц, участвует в формировании хрящевой ткани, участвует в выработке и активности ферментов, обладающих антиоксидантными свойствами, а также влияет на гормональный фон [3].

Проведен сравнительный анализ содержания белков, кальция и полиненасыщенных жирных кислот творожного сыра «Рикотта» (сыроварни «Formaggi», Bellini group, г. Красноярск) с массовой долей жира 10% и творога торговой марки «Исток» массовой долей жира 9%, рисунок 1 [1].

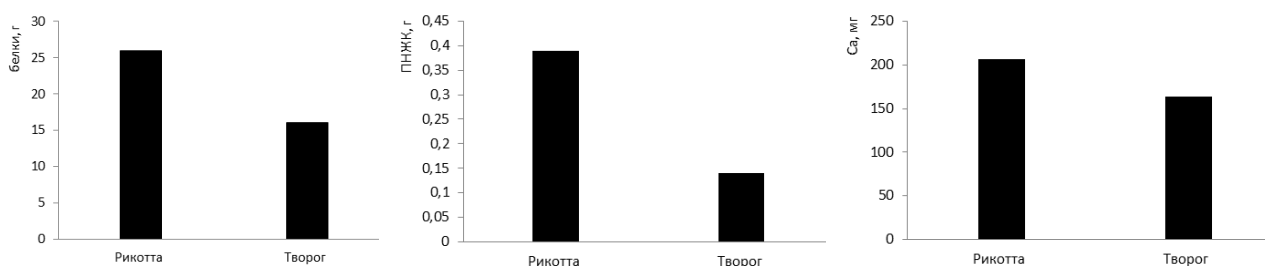


Рис. 1. Сравнительный анализ содержания некоторых нутриентов в твороге и творожном сыре «Рикотта»

«Рикотта» обладает более высокой пищевой ценностью по сравнению с творогом, при этом стоит аналогично ему.

«Рикотту» широко используют в Италии для приготовления таких блюд как равиоли, лазанья, паста, пиццы, десертов. В России «Риккота» – это новый продукт, который становится популярным и используется в приготовлении разнообразных блюд: сырников, вареников, запеканок, пудингов, салатов, холодных закусок, гарниров и другой кулинарной продукции. Особый интерес представляет комбинирование творожного сыра и рыбных фаршей для придания изделиям сочности, нежности и повышения пищевой ценности [4].

Высокое содержание полноценного белка, выгодная экономическая стоимость и новизна позволяют использовать творожный сыр «Рикотта» для производства рыбных рубленых изделий повышенной пищевой ценности, в том числе для школьного питания.

Список литературы

1. ТУ 10.51.40–284–37676459–2017 «Творожный сыр «Рикотта» (введ. 22.02.2017). – Красноярск: Стандартинформ, 2017. – 19 с.

2. Храмцов А.Г. Феномен молочной сыворотки: монография. – СПб.: Профессия, 2011. – 804 с.

3. Echon, R.M. Quantitative Evaluation of HHFKA Nutrition Standards for School Lunch Servings and Patterns of Consumption / R.M. Echon // The Journal of Child Nutrition & Management. – 2014. – №38.

4. Yon, B.A. School nutrition directors' perspectives on flavored milk in schools / B.A. Yon, R.K. Johnson, L. Berlin // The Journal of Child Nutrition & Management. – 2013. – №37. – Pp. 14–20.