

Використання псиліуму та червоної сочевиці у виробництві безглютенового хліба

Сергій Боковець

Сумський національний аграрний університет, Суми, Україна

Вступ. Виробництво безглютенового хліба стало актуальним питанням для харчової промисловості у зв'язку з підвищенням обізнаності про здоровий спосіб життя та зростанням популярності безглютенових дієт. У цьому контексті дуже важливо підібрати інгредієнти, які не тільки забезпечать безглютенову структуру хліба, але й збережуть його смак і поживну цінність.

Матеріали та методи. При написанні цієї роботи було використано широкий спектр джерел, які охоплюють як внутрішні, так і зовнішні аспекти використання псиліуму та червоної сочевиці у виробництві безглютенового хліба. Зокрема, проведено аналіз наукових статей та публікацій вітчизняних та міжнародних дослідників у галузі безглютенового харчування.

Результати та обговорення. Безглютеновий хліб - це продукт, створений спеціально для людей із целиакією або іншими розладами, пов'язаними із непереносимістю глютену. Існує кілька видів безглютенового хліба, призначених для задоволення різних смакових та дієтичних вимог. Однією з популярних альтернатив є хліб, виготовлений із безглютенових зернових, таких як кукурудза, рис або гречка [1]. Проте використання таких компонентів у складі хліба, як псиліум та червона сочевиця залишається маловивченим.

Псиліум – це волокнистий матеріал, який отримують з оболонки насіння рослин родини подорожникові. Він володіє властивістю утворення густої слизової маси, що є важливою у створенні текстури безглютенового тіста. Червона сочевиця, багата білком, вітамінами та мінералами, використовується як альтернативний джерело борошна у безглютеновому хлібі. Вона додає тісту не тільки поживні речовини, але і зберігає його м'якість та смак.

Додавання псиліуму до безглютенового тіста виявилось ключовим аспектом для досягнення високої якості та консистенції хліба. Волокна в псиліумі створюють гелеподібну структуру, яка допомагає утримувати вологу та підтримувати еластичність тіста. Це особливо важливо в безглютенових рецептах, де відсутність клейковин може призводити до губчастої або тріснутої структури хліба.

Червона сочевиця, використовувана як альтернативне джерело борошна, вносить не лише багато білка, але й цінні вітаміни та мінерали. Її вплив на структуру та смак безглютенового хліба значущий. Сочевиця сприяє утворенню багатшої текстури тіста, що робить хліб соковитим та апетитним.

Оптимізація співвідношення цих інгредієнтів та докладне вивчення їх впливу на характеристики хліба залишаються ключовими аспектами для подальшого розвитку. Поєднання псиліуму та червоної сочевиці у безглютеновий хліб дозволить відкрити шляхи для подальших досліджень.

Висновок. Використання псиліуму та червоної сочевиці у виробництві безглютенового хліба дозволяє досягти оптимального поєднання структури, смаку та поживних властивостей хліба. Ці інгредієнти роблять хліб доступним не лише для тих, хто обмежений безглютеновою дієтою, але й для всіх, хто цінує здоровий спосіб харчування.

Література

1. Park J, Kim H-S. Rice-Based Gluten-Free Foods and Technologies: A Review. Foods. 2023; 12(22):4110.