Статья на тему: «Организация технологичсеких процессов производства и приготовления сложных холодных десертов».

Подготовила: Клус Л. Г.

Десерт - обширное понятие, происходящее от древне-французского desservir (убирать со стола). Десертом может быть все, что подается после основного блюда: сыр, фрукты, ягоды, орехи, соки. Традиционно, к десертам относятся торты, пироги, пирожные, печенье, конфеты, мороженое, пастила, варенье, шоколад, ликеры и множество сладостей восточных и европейских национальных кухонь.

Обычай заканчивать трапезу десертом появился в Европе только в 19 веке, вместе с ростом производства сахара. До этого сладости были привилегией богатых и появлялись на столе простолюдинов только по праздникам. Отсюда происходит обычай уделять большое внимание украшению десертов, ведь праздничное блюдо должно выглядеть впечатляюще.

Сладкие фрукты и мед были первыми общедоступными десертами. Множество сладких блюд появились на основе натуральных подсластителей, которые позже были заменены сахаром. Те сладости, что мы имеем сегодня, далеки от оригинальных блюд по вкусу, питательной ценности и содержанию витаминов. Большинство сегодняшних десертов - богатые источники глюкозы.

К холодным десертам относят свежие фрукты и ягоды, компоты и фрукты в сиропе. Профессиональная кулинария постоянно совершенствуется и развивается, поэтому, помимо основных холодных десертов, сюда входят: разнообразные фруктовые салаты, холодные пудинги, десерты с добавлением шоколада, творога и йогурта, щербеты и т.д.

Для улучшения вкуса и ароматизации сладких холодных блюд широко используют ванилин, корицу, цедру цитрусовых плодов, лимонную кислоту, кофе, какао, виноградные вина, ликеры и т.п.

В качестве желирующих веществ при изготовлении киселей, желе, кремов употребляют желатин, агар-агар и крахмал, главным образом картофельный и значительно реже кукурузный (маисовый).

Плоды и ягоды имеют большое значение в питании, поэтому их необходимо включать в рацион взрослого человека и в первую очередь детей, поскольку в них содержатся легко усваиваемые сахара - глюкоза и фруктоза. Кроме того, в них имеются фруктовые кислоты (яблочная, лимонная, винная), соединения железа, витамины и ферменты. Плоды и ягоды являются одним из ценнейших источников минеральных веществ (калия, натрия, кальция, железа, фосфора, хлора, магния и др.). Важными элементами для нашего питания являются кальций и железо. Также плоды и ягоды - кладовая витаминов A, B1, C, P. Особенно они богаты витамином C, больше всего которого: в плодах шиповника, незрелых грецких орехах, черной смородине, лимонах, апельсинах. Многие витамины и в особенности аскорбиновая кислота (Витамин С) быстро разрушается при нагревании. Неправильная обработка и варка плодов при изготовлении блюд могут значительно снизить количество витаминов и микроэлементов в них. Поэтому сохранение витаминов при обработке плодов и ягод - одна из важнейших задач каждого кулинара. Помимо указанных ценных питательных веществ, в плодах содержится ещё некоторое количество клетчатки, которая организмом почти не усваивается, но играет важную роль в усилении перистальтики кишечника и тем самым способствует пищеварению. Яблоки, абрикосы, апельсины, мандарины богаты пектиновыми веществами, которые подавляют гнилостные процессы в кишечнике, уменьшают газообразование и всасывание многих вредных веществ. Пектин в соединении с кислотой и сахаром образует желе. Благодаря этому, плоды и ягоды, содержащие пектин, наиболее пригодны для изготовления некоторых холодных сладких блюд, например самбуков.

Холодные десерты с добавлением шоколада - питательны и высококалорийны. Шоколад содержит алкалоиды - теобромин и кофеин, которые снимают усталость, повышают работоспособность. Также этот весьма питательный и вкусный продукт улучшает настроение: за счёт него в организме вырабатывается «гормон счастья» - эндорфин.

Многие холодные сладкие блюда богаты липотропными веществами, препятствующими ожирению печени и нормализующими жировой обмен, - метионином, холином, инозитом и др. Особенно важны эти вещества в питании людей пожилого и среднего возраста. Метионина много в твороге. Холином богаты желтки яиц. Инозитом богаты апельсины.

Десерты на основе молока и молочных продуктов тоже обладают высокой пищевой ценностью. В состав молока входит более 100 компонентов, основными из которых являются полноценные белки, жиры, молочный сахар (лактоза), минеральные вещества (кальций, калий, магний, железо, йод и др.), витамины, ферменты и др. Кисломолочные продукты, также используемые для приготовления холодных десертов, очень полезны. По сравнению с молоком они содержат больше витаминов, лучше усваиваются, так как белки в них находятся в свернувшемся состоянии.

Десерты на основе йогуртов - это изящные молочные фантазии с добавлением свежих фруктов, соков, орехов, мюсли, меда или желе. Этот кисломолочный продукт приостанавливает гнилостные процессы в организме человека, лечит желудочно-кишечные заболевания, туберкулёз, детскую грудную астму; обогащает организм витаминами и минеральными веществами.

В состав многих холодных сладких блюд входят и орехи - арахис, миндаль, грецкий орех, миндаль. Во всех орехах содержится неповторимый уникальный баланс витаминов и микроэлементов. В них колоссальное количество калия, необходимого для роста и укрепления организма, нормальной работы сердечно-сосудистой системы. Марганец и фосфор также обеспечивают нормальную работу мозга и сердца. Сера, медь, цинк, йод, содержащиеся в орехах в большом количестве, активизируют иммунные силы организма, повышают устойчивость к радиации, поддерживают функции щитовидной железы, стимулируют деятельность половых желез и стимулируют работу мозга.

Правильно приготовленные десерты - источники витаминов, минеральных веществ, органических кислот и ферментов. Поэтому употребление их в пищу положительно влияет на организм человека.