

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Школа № 6
имени Героя Советского Союза Самохина Н.Е.»**

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

на тему:

Приготовление цукатов из тыквы

Выполнила ученица 11А класса:

Литвинова Виктория

Александровна

Научный руководитель:

Лихобаба Анастасия Ивановна

Допуск к защите: _____

Ростов-на-Дону г., 2024

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава1. История цукат	4
1.1. История появления цукат в разных странах	4
1.2. Распространенность и общий процесс производства.....	4
Глава2. Создание индивидуального рецепта цукат.....	6
2.1. Полезные и вредные свойства цукат	6
2.2. Рецепт цукат из тыквы	10
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	11
Список литературы:	12

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы – в магазинах, будь то одна из точки сети магазина или его веб страница, мы видим большой ассортимент различных продуктов. Хоть раз в жизни вы читали состав желаемого продукта. Количество химикатов и искусственных заменителей, высокая цена оставляют желать лучшего. Домашние лакомства могут проигрывать внешним видом и потраченным временем для его получения, но они будут гораздо полезнее фабричных.

Полезно и вкусно не значит сложно. Готовя сладости самостоятельно, вы всегда будете уверены в их качестве. Продукты производства никогда не смогут сравниться с ручной работой.

Объект исследования – цукаты

Предмет исследования – рецепт домашних цукат из тыквы

Цель работы: создать индивидуальный рецепт цукат

Задачи:

1. Изучить историю появления цукат
2. Изучить основу приготовления цукат
3. Выбрать продукты для своего рецепта
4. Создание индивидуального рецепта цукат на основе изученной информации

Гипотеза: домашние лакомства могут быть простыми в готовке, а так же очень полезными и приятными на вкус.

Методы исследования – поиск информации в сети Интернет, анализ, синтез, сравнение, систематизация, обработка информации, опыт старшего поколения

Практическая значимость: домашние лакомства могут быть простыми в готовке, а так же очень полезными и приятными на вкус. В домашней готовке продукты меньше подвержены едкой химической обработке, тем самым сохраняя свои полезные свойства. Домашние лакомства могут проигрывать внешним видом и потраченным временем для его получения, но они будут гораздо полезнее фабричных. Готовка не всегда отнимает много свободного времени, но помогает нам лучше и безопаснее заботиться о своем здоровье. Она не требует больших затрат на продукты и довольна проста. Иногда стоит разнообразить свой рацион.

Глава 1. История цукат

1.1. История появления цукат в разных странах

Цукаты — это небольшие кусочки фруктов или орехов, заключенные в сахар. Они используются в кондитерском искусстве для украшения и придания вкуса различным десертам и выпечке. Запах цукатов уже заставляет развеваться аппетит, а их вкус переносит нас в мир сладостей и удовольствия. Но откуда же взялись эти волшебные лакомства?

История цукатов насчитывает несколько тысячелетий и уходит своими корнями на Восток, где их изначально придумали и начали производить. Они стали популярными сладостями благодаря своему аромату, вкусу и полезным свойствам. С течением времени цукаты распространились по всему миру и стали любимым лакомством многих людей. Они используются в десертах, пирогах, печеньях и других кулинарных произведениях и придают им неповторимый вкус и вид.

Впервые они появились в Древней Греции, где фрукты сушили на солнце и затем обмакивали в мед или сироп. Такие сладости назывались «цыкона» и считались настоящей роскошью. Позже, в Средние века, цукаты стали популярными во Франции. Французы смогли добиться идеального сочетания фруктов и сахара, и их мастерство в приготовлении цукатов стало известным по всей Европе.

С течением времени, цукаты стали незаменимым ингредиентом во многих кухнях мира. В Италии их называют «конфетти», в Германии — «нагетс», в Испании — «кок» и т.д. Каждая страна имеет свои традиции и секреты в приготовлении этих сладостей. Но независимо от названия и рецепта, цукаты всегда остаются невероятно ароматными и вкусными.

История цукатов уходит своими корнями в глубокую древность. Уже в древних цивилизациях, таких как древний Египет и Римская империя, фрукты консервировались и использовались для приготовления различных десертов. Однако, тогдашние методы консервирования фруктов были далеки от современных технологий, и цукаты не приобрели своих характеристических свойств до средневековья.

В средние века в Европе цукаты стали очень популярными и широко используемыми в кондитерском деле. Их готовили из различных фруктов, таких как персики, абрикосы, чернослив и другие, путем их варки в сиропе. Приготовление цукатов включало несколько этапов, которые требовали определенных навыков и времени, что делало их очень ценным и востребованным товаром.

1.2. Распространенность и общий процесс производства

Распространенность. Цукаты широко используются в различных кондитерских изделиях. Они добавляют не только вкус, но и визуальную привлекательность. Например, в традиционном итальянском десерте Панеттоне, цукаты придают яркий цвет и фруктовый вкус. В мороженом они

добавляют текстуру и аромат. В печенье они создают интересную композицию и вкусовые оттенки.

Цукаты также широко используются в домашней кондитерской. Многие любители выпечки применяют их при приготовлении пирогов, маффинов, кексов и прочих сладостей. Они дают возможность придать своим кулинарным шедеврам яркость, свежесть и оригинальность.

Процесс производства цукатов

Для производства цукатов необходимы только два основных ингредиента — фрукты (или орехи) и сахар. Процесс приготовления цукатов включает ряд этапов, каждый из которых важен для сохранения вкуса и текстуры продукта.

Выбор фруктов или орехов. Для изготовления цукатов используются самые сочные и сладкие фрукты, такие как вишня, груша, апельсин или абрикос. Орехи, такие как грецкий орех или миндаль, также подходят для приготовления цукатов.

Подготовка фруктов. Фрукты нарезают на небольшие кусочки или нарезают их на зубочистки, чтобы придать им форму. Орехи могут быть использованы целиком или слегка измельчены.

Обработка сахаром. Фрукты или орехи обмакивают в сироп из сахара, которому иногда добавляются специи или ароматизаторы.

Высыхание. Затем цукаты оставляются на воздухе или в специальной сушилке, чтобы высохнуть и стать твёрдыми и хрупкими.

Весь процесс приготовления цукатов требует мастерства и терпения. Сохранить сочность и насыщенный вкус фруктов при полном покрытии их слоем сахара — это настоящее искусство, которым владеют только настоящие профессионалы в области кондитерского дела

Цукаты — это замечательный ингредиент, который способен преобразить любую сладость. Их история уходит в глубокую древность, но со временем они приобрели свою неповторимую текстуру, вкус и аромат. Сегодня цукаты неотъемлемая часть кондитерских изделий во всем мире. Они добавляют в мир сладости яркость и радость.

Но в создание своего рецепта, ты прежде всего задумываешься о выборе продукта для дальнейшей обработки. Необходимо учитывать все нюансы.

Глава 2. Создание индивидуального рецепта цукат

2.1. Полезные и вредные свойства цукат

Цукаты сегодня не являются каким-то дефицитом. У нас есть возможность купить их в магазине упакованными в подарочную коробку или просто на развес на рынке. В большинстве случаев современные цукаты – яркие кубики и дольки, как правило, суховатые и грубоволокнистые, с выраженным сладким вкусом. У людей, следящих за своим питанием, возникает справедливый вопрос: что тут в составе? Насколько полезен такой продукт?

С технической точки зрения цукаты можно сравнить... с картофельными чипсами! Производители последних все как один пишут на упаковке “Из натурального картофеля”, не уточняя, что этот самый картофель во многих случаях первоначально превращается в пюреобразную массу. Впоследствии она прессуется, высушивается и нарезается на одинаковые кусочки. Как минимум, именно так изготавливаются все чипсы, реализуемые в картонно-фольгированных тубах.

А при чем здесь цукаты? Дело в том, что для их производства фруктово-овощное сырье доводится до состояния, близкого к сахарному желе. В процессе вываривания сахар замешает воду, образуя густую и липкую массу. Которая, впрочем, сохраняет волокнистость структуры. Далее полученная масса точно также сушится и нарезается на те или иные формы. Так что не стоит думать, что цукаты – это высушенные кусочки натуральных фруктов. Сходство, безусловно, есть, причем немалое, и по консистенции, и по цвету, и по аромату – однако это сходство достигается искусственным путем.

Важно: Врачи и диетологи не рекомендуют покупать цукаты насыщенно-яркого цвета с выраженным фруктовым запахом, поскольку это является показателем использования большого количества красителей и ароматизаторов в составе. Натуральный же продукт обладает тонким ароматом и не имеет яркого цвета в силу долгой термической обработки.

Кроме того, нужно учитывать, что в большинстве случаев цукаты, представленные на прилавках, сделаны с применением сахара, из чего вытекает их высокая калорийность. Поэтому заменять ими обычные фрукты и овощи едва ли будет полезно для фигуры. К тому же если в натуральных плодах преобладает фруктоза, то в разноцветных кубиках и дольках используется преимущественно глюкоза. Следовательно, и с осторожностью должны употреблять люди, страдающие сахарным диабетом.

Бывают ли цукаты без сахара?

Да, в последнее время на рынке появляется все больше диетических вариантов этого лакомства. Сахар в них заменяют различными подсластителями – как натуральными, так и синтетическими:

- Мальтит;
- Сукралоза;

- Циклакат;
- Стевизоид (продукт из листьев стевии);
- Сироп топинамбура и т.д.

Однако по-прежнему основным подсластителем остается обычный сахар, что относится, в первую очередь, к цукатам массового промышленного производства. Дело в том, что он работает еще и как консервант, увеличивая срок годности готового продукта. Альтернативные же варианты в большей степени подходят для мелкосерийного, “крафтового” производства. Впрочем, даже в фабричных вариантах содержание сахара может варьироваться в широком диапазоне.

Полезные свойства цукатов

Раз уж мы затронули вопрос, что содержится в цукатах, и сразу заявили о высоком содержании сахара, то стоит сразу же сказать и о пользе этого лакомства. Прежде всего, в нем сохраняется достаточно большое количество витаминов и микроэлементов, содержащихся в исходном сырье. Например, в цитрусовых плодах ценно все содержимое — кожура, мякоть, сок, косточки. А ведь именно цитрусы – апельсины, кумкваты, грейпфруты – чаще всего и используются для изготовления цукатов.

Многие диетологи позиционируют цукаты как альтернативу конфетам, печенью и прочим кондитерским радостям. Да, сахар во фруктовых кубиках и дольках тоже присутствует в цукатах, его тут немало, но пользы от них явно больше. Как минимум, для их производства не используется маргарин и прочие трансжиры. Да и вообще, если масла здесь есть, то натуральные фруктовые. Калорийности они прибавляют совсем незначительно. Одновременно в цукатах присутствует клетчатка, микро- и макроэлементы, хоть и в гораздо меньшем количестве, чем в свежих фруктах. В сравнении же с обычными кондитерскими изделиями это действительно полезное лакомство. Вот лишь некоторые примеры:

Из цитрусовых — источник витамина С, благотворно влияющего на синтез коллагена, здоровье кровеносных сосудов.

Из ананасов – наименее калорийный вариант (ок. 90 ккал на 100 г), а содержащийся в этом фрукте протеолитический фермент бромелайн еще и способствует расщеплению жиров.

Из имбиря, яблок и ягод станут приятным перекусом, в котором содержится целый спектр биологически активных компонентов.

Разумеется, что с цукатами, как и с любыми другими сладостями, нужно знать меру. Энергетическая ценность 100 г этого лакомства составляет в среднем 250-400 ккал.

Нужно помнить и про угрозу аллергии. Практически все виды фруктов, овощей и орехов, из которых изготавливаются цукаты, относятся к аллергенам – и остаются такими в высушенном и порезанном на кубики и дольки состоянии.

Какие овощи и фрукты подходят для производства цукатов

Важный момент: далеко не каждый плод можно превратить в цукат. Это значит, что, чтобы сделать действительно вкусную восточную сладость, нужно подобрать подходящие для их производства ягоды, фрукты и овощи.

Основную массу сырья для цукатного производства в промышленных масштабах составляют:

Цитрусовые – апельсины, лимоны, лаймы, грейпфруты;

Ягоды – клубника, черника, малина, ежевика;

Тропические фрукты – ананас, манго, киви, папайя;

Сухофрукты – изюм, финики, инжир, абрикосы

Также прекрасно превращаются в цукаты такие овощи, как морковь, тыква и даже кабачки. Используются и фруктовые оболочки: корки арбуза и дыни, кожура лимонов и апельсинов. Причем сырье может быть как свежим, так и замороженным.

Что касается степени зрелости, то более подходящими будут слегка недозревшие плоды. Недостаток сахара в них компенсируется во время варки. А более плотная консистенция обеспечит итоговому продукту более высокую плотность и стабильность формы. В то же время сладость и кислотность итогового кондитерского изделия в значительной степени зависит от того, из каких плодов оно приготовлено.

Варианты технологий производства

Различаются цукаты также и по методу приготовления. На сегодняшний день распространены 3 основных вида:

Откидные. Домашний вариант, еще такие цукаты называются сухим вареньем или киевским. А наименование “Откидные” обусловлено тем, что после вываривания плоды и ягоды как бы “откидывают” на сито и дают сиропу стечь. При таком методе производства на поверхности лакомства образуется сахарная пленка из подсохшего перенасыщенного сиропа.

Кандированные. Данная технология предполагает двойное погружение в сироп, в результате чего на поверхности формируется напоминающая стекло блестящая сахарная оболочка.

Тираженные. Наиболее полезная технология, поскольку фруктово-овощное сырье находится в сиропе всего несколько минут. Основным этапом производства здесь является длительная сушка с последующей холодной обдувкой.

Производство цукатов

Ручной способ производства начинается с того, что выбранные свежие фрукты и овощи очищают от кожуры и семечек, измельчают до однородного пастообразного состояния или кусочков, брусков. Затем соединяют их с сахарным песком, сиропом.

Полученная смесь вываривается в течение 30 минут. Задача такой обработки состоит в том, чтобы в сырье набралась требуемая высокая концентрация сахара. После этого можно при необходимости добавить вкусовые добавки.

Смесь готова, теперь ее можно разливать по формам – маленьким резным поддонам из оцинкованной стали или раскладывать процеженную нарезку. Теперь нужно выждать время – полученное должно высохнуть и затвердеть. В зависимости от используемой технологии сушка может протекать в различных условиях:

В закрытом или открытом режиме;

При разных температурах;

С обдувом или без него.

Покрытие высохшей цукатной массы кристаллизованным сахаром, выполняющим роль натурального консерванта.

По завершении этого этапа цукаты готовы для фасовки. Идеальный вариант упаковки для цукатов – запаиваемые полиэтиленовые пакеты, поскольку они обеспечивают полную герметичность продукта. Следовательно, он не будет впитывать влагу из воздуха. Далее индивидуально распределяются по коробкам в зависимости от требуемой партии.

А что происходит с сиропом?

После вываривания фруктово-овощного сырья остается большое количество сахарного сиропа. Утилизировать его как отходы производства было бы слишком накладно – тем более с учетом стабильного повышающихся цен на сахар. Да, какую-то часть сахара забирают плоды – однако далеко не всю.

В качестве решения данной проблемы некоторые производители налаживают безотходный цикл производства. Здесь оставшаяся сладкая вода используется для приготовления варений, джемов, соусов и других продуктов.

Почему именно тыква?

Тыква – род травянистых растений семейства Тыквенные.

Под словом «тыква» в России обычно понимается вид Тыква обыкновенная (*Cucurbita pepo*), широко распространённый и культивируемый как пищевое и кормовое растение. Овощ с удовольствием употребляется в пищу, используется для профилактики и при лечении многих заболеваний.

Состав тыквы:

90 % — вода; 10 % - витамины А, С, В, В2, Е, РР, Т, каротин (в 5 раз больше, чем в моркови), белок, клетчатка, минералы, сахар.

Тыква - это естественное средство очищения организма, для выведения жидкости, улучшения пищеварения, в качестве мочегонного средства. Ее применяют в программах лечебных диет, для улучшения зрения, обмена веществ, при гипертонии, туберкулезе. В профилактике онкологии она также эффективна.

Тыкву разрешается употреблять, как детям, так и взрослым. Избегать следует лишь при индивидуальной непереносимости продукта.

Исключения:

Тяжелую форму сахарного диабета. Обладая высоким гликемическим индексом, она стимулирует резкое повышение сахара в крови.

Пониженную кислотность желудочного сока, гастрит (тыква стимулирует ощелачивание).

Заболевания ЖКТ из-за наличия салициловой кислоты, которой особенно много в семечках.

Кишечные колики, вздутие живота.

В ручном производстве мы сами контролируем концентрацию сахара его количеством или выбранными продуктами в смеси.

2.2. Рецепт цукат из тыквы

Из-за широкого распространения тыквы в России, у нас легко получилось вырастить её самим без высоких денежных затрат и сильной химической обработки, пытаюсь сохранить её натуральность и полезные свойства.

Рецепт цукат из тыквы:

- Обработка тыквы: мытье, чистка от кожуры и косточек, нарезка кусочками
- Засыпание тыквы большим количеством сахара (на 10л кастрюлю 1,5-2 кг сахара, если используется сироп , то добавляем 1-1,5 кг сахара)
- Оставляем настояться на ночь, накрывая крышкой. При возможности стоит насыпать тыкву с горкой, ведь из-за процесса брожения и её объемности, с утра вы увидите лишь половину объема содержимого.
- Доводим до кипения и помешиваем.
- Оставляем остывать
- Шумовкой выкладываем кусочки на сушильные блины на расстоянии друг от друга для легкого снятия
- Сушим в сушильной машине на 50 градусов (следа за их твердостью)
- Фасуем готовые цукаты в пакеты и отправляем охлаждаться или замораживаться для продления срока годности. По желанию, предварительно обваливаем в сахарной пудре или крахмале.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

У меня получилось выполнить поставленные задачи:

- Изучить историю появления цукат
- Проанализировать часто использующиеся продукты для цукат
- Обосновать выбранный продукт
- Изучить основу приготовления цукат
- Создание индивидуального рецепта цукат
- Приготовить цукаты из тыквы
- Проанализировать возникшие трудности

Благодаря опыту старшего поколения, трудностей не возникло.

В домашнем производстве не стоит сильно стараться в выборе продукта, форме, упаковке. Вы используете доступные продукты и технику для своего творчества, не противоречите своим вкусовым предпочтениям. Творя, вы уже создаете индивидуальный продукт. Для общественного обозрения нужно лишь грамотно подать изделие и заинтересовать, убедив обоснованием собственного выбора. Таким способом распространяется популярность приготовления домашних лакомств. Это и было моей целью, создать и преподнести.

Список литературы:

1. Н. Петровская: Приготовление цуката и сухого варенья, Издательство: Секачев В.Ю., 2023 г.
2. «Битвы за еду и войны культур. Тайные двигатели истории»- Том Нилон, Издательство Альпина Паблишер 2017 г.
3. <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/poleznye-svoystva-tykvy/>
4. https://foodbay.com/wiki/it_is_interesting/2023/07/24/kak-i-iz-chego-delayut-cukaty/
5. <https://cukaty.net/>

Вся информация с сайтов бралась 21.12.2023г.