Всё о блинах в русских домах!

Русская национальная кухня сложилась под влиянием различных природных, социальных, экономических и исторических фактов.

Главной ее особенностью является обилие и разнообразие продуктов, используемых для приготовления блюд. С глубокой древности люди употребляли в пищу говядину, свинину, баранину, козлятину. Обширные заливные луга позволяли разводить скот, получать молоко, творог и сливки.

Русь также славилась своими хлебами. И это также нашло отражение в русской кухне. Всевозможные пироги, расстегаи, калачи и блины известны во всем мире как традиционные русские выпечные изделия». Пишет в своей книге Е.Ф. Барсукова «Русская кухня»

Блины - национальное русское кушанье. На Руси с ХIV века пекли пшеничные, ржаные, гречневые, гречнего - пшеничные и другие блины. В народной кухне популярны были блины с «припеками»: луком, мясом, рыбой и грибами.

Блины готовят на дрожжевом тесте, а блинчики без использования дрожжей. Для дрожжевого сдобного теста готовят опару-негустую, рыхлую массу, состоящую из 1/3 муки и дрожжей, разведенных на молоке или воде. Опару ставят в теплое место. Через 30-40 минут опара увеличивается в 3 раза, после появления крупных пузырей нужно добавить масло, яйца, сахарный песок, остаток муки, замесить тесто. После двух обминок перед выпечкой можно ошпарить тесто кипящим молоком для прекращения брожения и предотвращения скисания.

Независимо от рецептур теста блины выпекают одинаково. Огонь должен быть равномерным, а сковорода чугунная или металлическая без эмалированного покрытия. Сковороду, на которой пекут блины смазывают жиром. Тесто выливается на середину и равномерно распределяется наклонными движениями по всей поверхности сковороды.

В книге Е. Ф Барсуковой «Кулинария» указаны блины дрожжевые, блины-скородумки, блины «Проводы зимы», блины ржаные, блины гречневые, блины овсяные. Также мне встретились рецепты блинчиков. Блинчики с яблоками, блинчики с начинкой, блинчики пряженые (жареные во фритюре).

Вот несколько рецептов:

**Блины дрожжевые (сдобные)**

1. Мука 400г
2. Молоко 500г
3. Масло топленое 40г
4. Яйца 2-3шт
5. Дрожжи 20г
6. Сахарный песок 15г
7. Соль 15 г

Слегка подогреть стакан молока, растворить в нем дрожжи, перелить в глубокую посуду, добавить муку, размешать. Тесто консистенции сметаны поставить в теплое место, присыпать мукой, дать опаре подойти. Оставшееся молоко подогреть, растопить в нем масло, прибавить соль, сахарный песок, желтки, все тщательно перемешать, присоединить к опаре с остатком муки. Дать тесту подняться, сделать две обминки. Перед выпечкой в тесто ввести взбитые белки, тогда блины будут легкие, пористые.

Мелкопористые блины получаются из хорошо выбродившего теста. Из не добродившего теста блины выходят пресными, тяжелыми. Такое тесто надо поставить в теплую воду добродить. Из перебродившего теста блины получаются бледными, сухими, кислыми. В такое тесто надо добавить сахарный песок, муку, влить горячее молоко и испечь блины.

Блины могут печься на ржаной, пшеничной, овсяной, гороховой муке.

Изучив книгу Барсуковой Е.Ф. «Кулинария» я не обнаружила блинов на гороховой муке, А ведь именно горох является русским продуктом.

Горох – это один из традиционно русских натуральных продуктов, который очень широко используется только в нашей, ну и еще, разве что, в кухне народов ближнего Востока, а во всех остальных странах этот продукт куда менее известен и популярен. Горох был одним из ключевых продуктов на столах наших предков в средние века: из него делали суп, кашу, кисель и даже лапшу, пекли пироги, да и с удовольствием употребляли в свежем виде. Питательная ценность и польза гороха высоко ценились поварами Древней Руси, поэтому разнообразие блюд с использованием этого продукта было огромным. Кстати, многие из придуманных тогда рецептов и приемов использования гороха в салатах или пирогах, до сих пор не утрачены.

Также главное полезное свойство гороха, как и остальных представителей семейства бобовых, состоит в высоком содержании белка, содержащего ценные и не заменимые аминокислоты (лизин, триптофан, цистеин, метионин). Этот продукт всегда входит в рацион питания веганов и вегетарианцев, тех, кто держит пост, а также нуждается в усиленном белковом питании (спортсмены, люди тяжелых профессий). Кроме белковой составляющей в горохе также содержится крахмал, натуральные сахара, жиры (насыщенные жирные кислоты), клетчатка. Витаминный ряд, представленный в горохе, содержит бета-каротин, аскорбиновую кислоту, витамины группы В, Е, Н, РР. Необычайно широк и разнообразен набор минеральных солей. Горох по праву можно назвать рекордсменом по содержанию микро и макроэлементов, в его составе содержится: калий, кальций, натрий, магний, стронций, олово, сера, хлор, фосфор, йод, цинк, марганец, железо, алюминий, молибден бор, фтор, ванадий, титан, никель, кремний, стронций, хром.

Такой богатый набор ценных веществ во многом и объясняет пользу гороха для здоровья человека. Молодой зеленый горошек обладает антисептическими свойствами, способен выводить глистов из пищеварительного тракта, положительно влияет на работу сердечно-сосудистой и кровеносной систем, помогает убрать отечность. Высокое содержание органических кислот (лимонной и щавелевой) позволяет горошку выводить из почек песок, что является отличной профилактикой мочекаменной болезни.

Гороховые блины являются традиционным русским кушаньем. Меня заинтересовал рецепт этих блинов, и дабы их найти, я взяла на изучение вторую книгу В.В. Похлебкина «Национальные кухни наших народов» В этой книге я увидела интересные рецепты таких блинов как: гречневые блины на воде, гречневые блины на молоке, пшеничные блины, пшеничные блины красные. Парочка рецептов из этой книги:

**Гречневые блины на молоке:**

1. 4 стакана гречневой муки
2. 5 стаканов молока
3. 25г дрожжей
4. 2 яйца
5. 25г сливочного масла
6. 1ч. ложка соли
7. 0.5 стакана подсолнечного масла

Две трети приготовленной по рецепту пропорции молока, дрожжи, муку, сливочное масло, желтки вымешать, дать подойти.

Добавить соль, сахар, обварить остальным молоком, взбить. Ввести взбитые белки, дать подойти вторично и сразу же печь.

**Гречнево-пшеничные блины:**

1. 3.5 стакана гречневой муки
2. 1.5 стакана пшеничной муки
3. 2.5 стакана теплой воды
4. 2 стакана кипящего молока
5. 25 г дрожжей
6. 25 г сливочного масла
7. 2 яйца
8. 1ч. ложка сахара
9. 1ч. ложка соли
10. 0.5 стакана растопленного масла

В воде развести дрожжи, прибавить всю пшеничную муку и равный объем гречневой, дать подойти.

Высыпать оставшуюся гречневую муку, вновь дать подойти.

Заварить тесто горячим молоком, остудить, положить сахар, соль, масло. Дать подойти и затем печь.

В.В Похлебкин сделал акцент на гречневых блинах, но ни слова не сказал о гороховых.

В надежде отыскать хоть что-то о гороховых блинах я взяла в библиотеке третью книгу автора Н.Н. Ковалева «Рассказы о русской кухне». Автор предлагает нам блинчики фаршированные, блины сдобные, и блины гречневые

**Блины сдобные:**

Для опары:

1. Мука пшеничная 190г
2. Молоко 200г
3. Сахар 6г
4. Дрожжи 30г

Для теста:

1. Мука пшеничная 175г
2. Молоко 325
3. Яйца 2 шт
4. Сахарный песок 15

Для выпекания:

1. Масло топленое 20 г

Молоко подогревают, растворяют в нем дрожжи и немного сахара, добавляют просеянную муку и быстро перемешивают. Опару накрывают крышкой или чистой тканью и помещают в теплое место для брожения. Сахар и яйца, взбивая, нагревают до 450С, а затем, взбивая, охлаждают до 30-350С и вместе с остальными продуктами добавляют к выбродившей опаре, после чего замешивают тесто и ставят его для подъема.

В интернете мне попалась интересная ссылка

<http://oede.by/recipe/vtorye_blyuda/bliny_blinchiki_i_oladi/gorohovye_bliny/>

Где на 6 порций предлагают взять такие ингредиенты:

1.гороховая мука 150 г,

2. яйцо 1 шт.,

3.сахарный песок 1 ч. л.,

4.растительное масло 0,5 ст. л.,

5.вода 200 мл,

6.соль по вкусу.

Мне стало интересно и я проверила данный рецепт путем проведения контрольной проработки.

Первая контрольная проработка.

Тесто должно, получится жидким и без комочков.

Сначала перемешивается яйцо с сахаром, а потом, перемешивая, добавляется мука.

В последнюю очередь добавляется вода и замешивается жидкое блинное тесто.

Разогревается сковорода для блинов, смазывается маслом (только для первого блина) и выпекайте гороховые блины.

Готовые блины обязательно смазывается сливочным маслом.

При его разработке выяснилось, что сковороду надо смазывать после каждого блинчика, т.к. блины прилипают к сковороде.

Готовые блинчики получаются непористые, не воздушные, плотные. На вкус обладают ярко выраженным вкусом гороха с привкусом горечи.

Рецепт нуждается в доработке, а именно: масло растительное для смазки сковороды необходимо увеличить; улучшить внешний вид блинов, увеличив пористость, убрать привкус горечи. Было решено доработать блины.

Вторая контрольная проработка.

Мною было решено доработать блины. Были взяты следующие ингредиенты:

1.гороховая мука 150 г,

2.пшеничная мука 50гр.,

3.яйцо 1 шт.,

4. сахарный песок 1 ч. л.,

5.растительное масло 2 ст. л.,

6.вода 200 мл,

7.соль по вкусу.

Яйцо перемешивается с сахаром, добавляется пшеничная мука.

В последнюю очередь добавляется вода и постепенно при непрерывном взбивании всыпается гороховая мука. Взбивается до исчезновения комочков. Если необходимо тесто можно процедить.

Тесто должно получится жидким и без комочков.

Сковородаразогревается, смазывается маслом наливается тесто, распределяется его по всей поверхности сковороды. Выпекаются гороховые блины с двух сторон.

Готовые блины обязательно смазываются сливочным маслом.

Готовые блинчики получились более пористые и эластичные. Вкус и запах стали более мягкими. Я решила приготовить дрожжевое тесто, ведь именно оно превращает тесто для блинчиков в тесто для блинов. Традиционным русским кушаньем являются именно блины.

Третья контрольная проработка.

Были взяты следующие ингредиенты:

1.гороховая мука 150 г,

2.пшеничная мука 50гр.,

3. дрожжи 2гр.,

4.яйцо 1 шт.,

5.сахарный песок 1 ч. л.,

6.растительное масло 2 ст. л.,

7. вода 200 мл,

8.соль по вкусу.

Дрожжи разводят в теплой воде при температуре 30-350С. Из пшеничной муки готовят опару: муку просеивают и всыпают в теплую воду (1/3 от нормы, предусмотренной рецептурой), предварительно разведя в ней дрожжи, и ставят в теплое место. После того как опара поднимется и осядет, вливают остальную воду, всыпают гороховую муку, перемешивают до образования однородной массы. Замешанное тесто оставляют в теплом месте (25-350С), в процессе брожения тесто обминают. После того как тесто увеличится в объёме, добавляют яичные желтки, сахар, соль, перемешивают и вводят взбитые яичные белки. Аккуратно перемешивают.

Блины выпекают с обеих сторон на нагретых сковородах, смазанных растительным маслом.

Блины получились очень пористые, мягкие. Вкус и запах приятные свойственные гороховой и пшеничной муке, горечь отсутствует.

После третей контрольной проработки было решено провести дегустации в группе ТПП-2. Результат: 20/20 подтвердили, что вкус блинов улучшился.

В современных учебниках по кулинарии доказано, что блинчики хорошо сочетаются с сытной начинкой, я решила попробовать добавить припек

Что такое припёк? Это один из способов положить начинку в блин. Но только начинку впекают в тесто. Блины с припёком очень оригинально выглядят, у них необычный вкус, они очень интересно смотрятся на праздничном столе. Есть три способа сделать блин с припёком:

1. положить измельчённую начинку непосредственно в тесто (я выбрала подкопчённое мясо);

2. налить тесто на сковороду, на которую уже выложена начинка;

3. налить часть теста, подождать чуть-чуть, чтобы схватилось, выложить начинку и залить второй половиной теста. Каждый способ по-своему хорош. При первом блинчики получаются тонкие, начинка с ними слилась, и иногда её сразу и не заметишь, но она придаёт цвет, аромат и особенный вкус. В последнем случае надо быть осторожным, так как блин может получиться довольно толстым. Если же печёте блины с припёком по второму способу, то нужно обращать внимание на то, чтобы начинка ни в коем случае не пристала к сковороде. И не со всеми видами начинки блины бывает удобно переворачивать. Припёки обычно бывают довольно простые, часто состоят из одного, но только измельчённого продукта. Хотя можно сделать и сложный припёк, соединить несколько компонентов, нужно только учитывать, что вся конструкция будет жариться на сковороде, её нужно будет перевернуть и снять потом со сковороды.

Четвертая контрольная проработка.

Ингредиенты:

1.гороховая мука 150 г,

2.пшеничная мука 50гр.,

3.дрожжи 5гр.,

4.яйцо 1 шт.,

5. сахарный песок 1 ч. л.,

6.растительное масло 2 ст. л.,

7.вода 300 мл,

8. соль по вкусу.

Дрожжи разводят в теплой воде при температуре 30-350С. Из пшеничной муки готовят опару: муку просеивают и всыпают в теплую воду (1/3 от нормы, предусмотренной рецептурой), предварительно разведя в ней дрожжи, и ставят в теплое место. После того как опара поднимется и осядет, вливают остальную воду, всыпают гороховую муку, перемешивают до образования однородной массы. Замешанное тесто оставляют в теплом месте (25-350С), в процессе брожения тесто обминают. После того как тесто увеличится в объёме, добавляют яичные желтки, сахар, соль, перемешивают и вводят взбитые яичные белки. Аккуратно перемешивают.

Копченую грудинку нарезать мелким кубиком и соединить с готовым тестом.

Блины выпекают с обеих сторон на нагретых сковородах, смазанных растительным маслом.

Блины получаются пористые, тонкие. Имеется послевкусие мясокопченостей благодаря мясному припеку.

После четвертой контрольной проработки также была проведена дегустация. Результат: В дегустации принимали участие 20 человек. 18 человек отметили, что гороховые блины достаточно вкусные, но с припеком из копченой грудинки вкуснее. 2 человека отметили, что вкуснее гороховые блины.

После проведенных контрольных проработок составлена технологическая документация и рассчитана калорийность блюд.

Отчет по контрольным проработкам.

По третьей и четвертой контрольным проработкам проведена дегустация. В дегустации принимали участие 20 человек. Все участвовавшие в дегустации студенты отметили, что гороховые блины очень приятные на вкус, разработанная рецептура имеет право на публикацию для пользования всеми желающими.

Вывод: разработан рецепт гороховых блинов с припеком адаптированный к современной русской кухне. Разработана технологическая документация технологическая карточка и технико-технологическая карта, посчитана калорийность блюда.

Список литературы:

1. Е.Ф. Барсукова «Русская кухня»
2. В.В. Похлебкин «Национальные кухни наших народов»
3. Н.Н. Ковалев «Рассказы о русской кухне».
4. <http://oede.by/recipe/vtorye_blyuda/bliny_blinchiki_i_oladi/gorohovye_bliny/>