

С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ

Студентка МГУП разрабатывает блюда для больных артериальной гипертензией

Успешной научной работой можно заниматься не только в статусе ученого, но и будучи студентом вуза. Наталия Сивенкова начала работу над разработкой рецептур блюд для больных артериальной гипертензией, учась еще на третьем курсе химико-технологического факультета Могилевского государственного университета продовольствия. Результаты ее научных исследований внедрены в производство.

— **Наталия, почему вы решили поступить на специальность «Производство продукции и организация общественного питания»?**

— На самом деле я мечтала поступать в медицинский университет и готовилась к этому основательно. Три года училась в химико-биологическом классе Белорусско-Российского лицея, участвовала в олимпиадах по биологии. Но за один месяц до сдачи ЦТ родители меня переубедили. Мама с бабушкой посоветовали не ехать в другой город по многим причинам, а поступать в МГУП на общественное питание, рассказали, что мне будет интересно учиться и что в будущем у меня будет престижная работа. Я согласилась и вместо биологии пошла сдавать математику. Сдала ЦТ и прошла по конкурсу на бюджет.

— **Как занялись наукой?**

— Научно-исследовательской работой я заинтересовалась еще во время учебы в лицее. В университете продолжила заниматься с ней с третьего курса под руководством профессора кафедры технологии продукции общественного питания и мясопродуктов Татьяны Ивановны Пискун.

Она многие годы работает над этой темой и предложила мне поучаствовать в разработке рецептуры блюд для больных артериальной гипертензией. Также она привлекает меня к участию в различных международных научно-технических конференциях и к публикации в научных сборниках.

— **Тема научной работы вам самой интересна?**

— Конечно. Через питание осуществляется биохимическое управление внутренней средой человеческого организма, определяющей в целом его жизнедеятельность. При правильной организации питания, включающей знания о влиянии пищи на состояние здоровья, удается значительно снизить общую заболеваемость населения, повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды, увеличить продолжительность жизни людей.

— **Как разрабатываются блюда функционального назначения?**

— При разработке и создании блюд для больных артериальной гипертензией я изучала химический состав сырья, пищевую ценность, специальные приемы технологической обработки. В экспериментальную часть вошли такие технологические процессы, как

составление технологических карт, расчет пищевой ценности, минеральный и витаминный состав, интегральный скор блюда. В пищу необходимо включать продукты, богатые кальцием, магнием, калием и натрием. Объектами моих исследований стали такие продукты, как свекла, клюква, яблоки, ананас, горох, бананы, куркума и другие.

— **Некоторые из разработанных вами блюд уже внедрены в производство...**

— Да. «Рулетики куриные с клюквой и ананасом», «Десерт из свекольного желе» были внедрены в производство могилевского ресторана «Идиллия».

— **Подрабатывают ли студенты университета продовольствия в общепите? Насколько такой опыт помогает в учебе?**

— Да, большинство наших студентов подрабатывают в учреждениях общественного питания. Трудолюбие студентов уважают и ценят! Ведь правильно планировать свое время и совмещать учебу с подработкой — это успех. Я начала подрабатывать с 1 курса. В основном официанткой, также был опыт работы поваром на кухне. Для себя поняла, что подработка развивает дисциплину, четкое планирование времени и распределение дел.

— **Вы занимаетесь не только научной деятельностью, но и участвуете в конкурсах, где нужны практические навыки. Расскажите подробнее про стартап-фестиваль кулинарного искусства «Национальная кухня: вчера, сегодня, завтра», в котором вы победили.**

— Международный стартап-фестиваль кулинарного искусства проходил на базе нашего университета в 2018 году. Фестиваль был составной частью Недели современного кулинарного искусства в сфере HoReCa. Проходил он в два тура. На первый, заочный, было подано 39 проектов от студентов вузов пищевого профиля из Литвы, Польши, Болгарии, России, Казахстана, Украины и Беларуси. Студенты работали командами и придумывали свои проекты, а потом с презентацией представляли их жюри.

В фестивале я участвовала с одногруппницей Ксенией Пусковой. Мы предложили конкурсное блюдо для бистро-кафе на основе белорусской национальной кухни — картофельные корзиночки «Антошкино лукошко». Наш проект был отмечен Дипломом первой степени в номинации «Кулинарный бренд».



— **Вы также участвовали в Международном молодежном лагере «Предприниматель в качестве первооткрывателя» в Болгарии...**

— Этот молодежный лагерь состоялся в музее Архитектурно-исторического заповедника «Баженцы». Помимо нашей белорусской команды были также ребята из Болгарии, Израиля, Польши и России. На протяжении недели мы изучали секреты бизнеса и предпринимательства, развивали творческое мышление. Помогали нашему обучению тренеры и преподаватели от фонда «Бауэрзакс» (Пловдив), а также успешные болгарские молодые предприниматели. Мы разыгрывали реальные бизнес-ситуации для оценки

полезности и устойчивости идеи и узнали, как могли бы их финансировать через различные европейские программы и финансовые инструменты.

Важно также, что обучение и тренинги проходили исключительно на английском языке, как и все общение в лагере. Это было очень интересно и полезно для меня, поскольку изучение английского — мое хобби!

— **Знаю, что студенты вашего вуза, в том числе и вы, принимали активное участие в организации питания участников в период подготовки и проведения II Европейских игр. Это был полезный опыт?**

— Прежде всего хочется отметить грандиозность и масштаб мероприятия. На II Европейских играх от нашего

Наша справка:

- ▶ Наталия Сивенкова, студентка 5 курса МГУП, учится на специальности «Производство продукции и организация общественного питания».
- ▶ Стипендиат Президентского фонда по поддержке талантливой молодежи.
- ▶ За высокие профессиональные достижения в 2019 году Наталия была награждена специальной премией облисполкома в социальной сфере «Образование» и получила Диплом Могилевского областного исполнительного комитета.

университета работал студенческий отряд в КУП «Бизнес-центр «Столица», где было организовано питание участников. Мы чувствовали большую ответственность, ведь от нас зависело мнение иностранных спортсменов об уровне питания и возможности сервиса питания по стране в целом. Было не просто и тяжело. Европейские игры помогли набраться опыта в организации обслуживания в сфере общепита большого количества людей. Участие в работе Игр стало одним из ярких и важных событий в моей профессиональной деятельности.

— **Вы без пяти минут специалист, как оцениваете уровень общепита в Могилеве? Что хотелось бы усовершенствовать, что радует?**

— Хотелось бы отметить, что общепит в нашем городе развивается! Открываются новые заведения, специализирующиеся на разных кухнях. Также в Могилеве стала популярна выездная организация питания. Распространилось питание на вынос и доставка еды. Это очень удобно.

— **В будущем кем себя видите?**

— Хотела бы заниматься научно-исследовательской деятельностью. Поступить в магистратуру, далее в аспирантуру. Разрабатывать и изучать новые блюда, заниматься разработкой рационов питания и внедрять их в объекты общественного питания.

Беседовала
Елена АЛЕЩЕНКОВА.
Фото из архива
Наталии СИВЕНКОВОЙ.

Рецепт десерта из свекольного желе для больных гипертензией от Наталии Сивенковой

На 1 порцию:

• 80 г свекольного сока, 12 г меда, 0,6 г сока лимона, 5 г желатина, 30 г воды.

Для овсяного печенья: 21 г овсяных хлопьев, 20 г кефира, 7 г меда, 0,4 г корицы, 0,004 г ванилина.

Для творожного крема: 18 г молока, 2 г желатина, 16 г воды, 13 г обезжиренного творога.

• 5 г меда.
• 13 г очищенных грецких орехов, 70 г груш.

В свекольный сок добавляют мед, лимонный сок, вводят подготовленный желатин (замоченный в воде) и прогревают. Заливают желе в формы и охлаждают при температуре 2–6°C 1–2 часа.

Для печенья: хлопья заливают кефиром, оставляют на 1 час. Добавляют мед, ванилин и корицу, перемешивают. Из массы скатывают шарики, придают им форму лепешки. Выкладывают печенье на противень. Выпекают при температуре 180–200°C 20–25 минут.

Для крема: в кипяченое молоко добавляют подготовленный желатин, нагревают до растворения. Вводят обезжиренный творог и мед, взбивают до увеличения массы и охлаждают. Грушу нарезают тонкими дольками, обжаривают на сухой сковороде. На застывший слой желе укладывают слой крема, посыпают массой из измельченного печенья и орехов. Подают десерт с грушей. Температура подачи блюда — 7°C.

