

Софья АРСЕНЬЕВА

■ В Беларуси начали производить хлеб, сухари и макароны с дальневосточными водорослями.

ПРИМОРСКИЙ - САМЫЙ МОДНЫЙ

В знаменитом хлебном магазине «Каравай» в Минске - своя география. Там стройные ряды «Английского» теперь соседствуют с «Приморским». У первого хлеба в составе обычные овсяные хлопья, а вот у второго - настоящему уникальный ингредиент - ламинария дальневосточная.

- «Приморский» разбирают сразу, он сейчас самый модный. Не успеваем на прилавки выкладывать, - признается продавщица.

На упаковке слоган - «Здоровье Охотского моря». Неужто с другого конца света для белорусского хлеба водоросли доставляют?

- Почему нет? У нашей страны с Дальним Востоком связи гораздо крепче, чем может показаться, - говорит минчанин Сергей Трифонов. Это он предложил обратить внимание на полезный ингредиент.

Сергей родился на Сахалине, но уже больше тридцати лет живет в Беларуси. Родственники же остались в Хабаровском крае.

- Они мне когда-то и рассказали про дальневосточную ламинарию вида ангустата. Это не обычная морская капуста. Кроме йода, содержатся витамины, аминокислоты и такая редкая вещь, как фукоидан, который обладает антиопухолевым свойством, - перечисляет минчанин.

Правда, растут такие водоросли только в Охотском море. Японцы давным-давно облюбовали аквакультуру. На ее основе научились делать все - от косметики до детских напитков.

Решили поэкспериментировать в этом направлении и в Беларуси. Первую выпечку с ламинарией «Белтехнохлеб» сделал еще в 2014 году. Тогда исследования показали: натуральный йод из водорослей полностью сохраняется в готовом продукте. На сто граммов хлеба приходится чуть больше 40 микрограммов, а ежедневная норма для взрослого - 150.

При этом никаких специальных технологий производства или сложной рецептуры придумывать не пришлось.

- Еще одно преимущество ламинарии - она содержит естественный йод. Он хорош тем, что ор-

МОРЕ ТАЕТ ВО РТУ

ганизм берет его ровно столько, сколько ему нужно, а остальное просто выводит. Переизбытка, как это может случиться с синтетическим из таблеток или соли, точно не будет, - рассказывает автор идеи.

На полноценное производство «Приморского» белорусам удалось выйти прошлым летом. Ценный ингредиент закупают у хабаровчан - в рыболовецком колхозе «Простор». Выпекать новинку рискнул хлебозавод № 3 - и не прогадал! Только за последний месяц его продажи выросли в двадцать раз. Теперь каждый день минские пекари выдают по 10 тонн полезных буханок.

Дальше - больше. Слуцкий хлебозавод, известный своими продуктами для здорового питания, вот-вот начнет сушить сухари с добавлением водорослей. А у частной минской компании есть планы наладить производство диетических хлебцев.

МОРОЖЕНОЕ СО ВКУСОМ ЙОДА

В Синеокой заведено: где хлеб, там и мясо, и молоко, и все остальные продукты. У Научно-практического центра по продовольствию Академии наук на дальневосточную ламинарию большие планы. Там уже выпускают макароны из крахмала с добавлением таких водорослей. Такой продукт может быть панацеей для деток с проблемами усвоения белка. Сами по себе спагетти - пустышка, а вот ламинария насыщает их необходимыми витаминами и минералами.

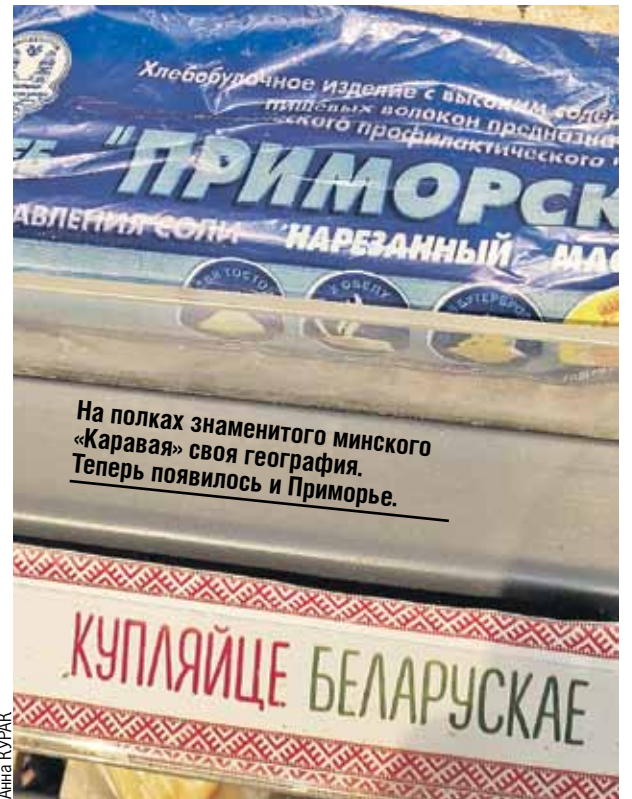
И восполняет дефицит йода. Он незаменим в регионах, где есть

последствия аварии Чернобыльской АЭС. С 2000 года в республике реализуется Национальная стратегия ликвидации недостаточности этого микроэлемента.

- Предусмотрено обогащение йодом пищевых продуктов, в частности соли. Но йод - летучее соединение. Каждый раз, открывая новую пачку, мы можем «выпустить» в воздух все полезное, что в ней есть, - рассказывает Елена Войтехович, заведующая сектором стандартизации и нормирования молочной отрасли Института мясо-молочной промышленности НАН Беларуси. - Другое дело, йодсодержащие компоненты, которые существуют в природе. Это грецкий орех, клюква, клубника и, конечно, ламинария. Они легче усваиваются организмом и гарантированно не приведут к передозировке, которая гораздо опаснее, чем нехватка.

Институт совместно с Минздравом начал разрабатывать рецептуру молочных продуктов с дальневосточной ламинарией. Процесс не быстрый - займет минимум три года. Зато появится целая линейка полезных лакомств - от молока, кефира и йогуртов до творога, масла и даже мороженого. Причем в продуктах для детей и взрослых содержание ценного компонента будет отличаться в зависимости от их потребности.

Есть планы и на мясную продукцию. Несколько лет назад этой темой занимались белорусские ученые. И пришли к выводу, что сосиски и колбасы с ламинарией - перспективный продукт. Но дальше теории пока, увы, так и не продвинулись.



СОЛОНО-ЗЕЛЕНО, СОКРАЩАТЬ ВЕЛЕНО

30Ж

Тренд на здоровое питание для Беларуси не в новинку. В республике давно говорят о том, что пора менять стандарты питания в школах и приучать к правильной пище.

Врачи советуют уменьшить содержание соли на 20 - 25 процентов в детском меню. Рекомендаций полно, а как на практике осуществить задуманное, никто не знает. Тем временем ученые делают ставку на продукты с водорослями - они фактически заменяют соль.

По последним рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, суточная норма потребления соли не должна превышать 5 граммов. А сколько мы по факту ее съедаем? В одном только хлебе содержание поваренной соли варьируется в интервале 0,5 - 1,5 процента. Съел кусочек - вот тебе треть суточной нормы. Не говоря уже о фаст-фуде, чипсах и копченостях.

КСТАТИ

Дальний Восток - место уникальное, спору нет. Там и амурские тигры, и бамбук растет. Отчего так? Эти края не затронуло последнее оледенение. Вот и в акватории Охотского моря сохранилась ламинария ангустата. Она растет 3 - 4 года, в два раза дольше, чем остальные водоросли, и за это время успевает накопить внушительное количество макро- и микроэлементов.

Ламинария полезна для самых маленьких, а ее вкус почти не чувствуется.

КАПУСТУ КИТАЙСКУЮ ЖУЙ

Несколько раз пытался Сергей привезти в Беларусь дальневосточную морскую капусту не в качестве ингредиента, а как отдельный продукт. Но местные переработчики аквакультур на контакт не идут.

Говорят, проще работать с китайским сырьем - предельно низкая цена и нет проблем с логистикой доставки.

- Но ведь и качество не то. Она почему у нас такая черная в магазинах? Китайские производители выращивают ее даже не у себя на побережье, а в акватории Чили. Сюда привозят в сухом виде, а потом уже замачивают, маринуют в большом количестве уксуса. Полезные свойства теряются. Йод в составе остается, но содержание невысокое. Чтобы получить суточную норму, нужно съесть несколько килограммов.

Дмитрий ТРАВНИКОВ/Фотобанк Лори

БЛИЗКИЙ ДАЛЬНИЙ ОТ САХАЛИНА ДО БРЕСТА

■ Несмотря на тысячи километров и часовые пояса, Беларусь и дальневосточные регионы России объединяет успешная кооперация.

На Сахалине несколько лет назад специалисты из Синеокой возвели целый агрогородок по своим разработкам и технологиям. Во Владивостоке в этом году откроют единый сервисно-бытовой центр производителей белорусской сельскохозяйственной, коммунальной и иной техники. Минсельхозпрод республики

рассчитывает наладить поставки племенного скота на бескрайние приморские поля. В Хабаровском крае ждут минских специалистов по мелиорации.

Кроме того, еженедельно во все регионы Дальнего Востока отправляют белорусские продукты - молоко и сыр, кондитерские изделия и конфеты, мясо и даже хлеб. Везут его замороженным, чтобы не терял свои полезные свойства в пути. «Приморский» от минских пекарей россияне тоже, вполне возможно, увидят на своих прилавках.

