

СЭНДВИЧИ – ВКУСНО, УДОБНО И ЭКОНОМНО

Немного истории.....

С давних времен блюдо из сыра, мяса и хлеба пользовалось популярностью, среди всех слоёв населения. В средние века существовала традиция укладывать куски тушеного мяса на большие ломти черствого хлеба, которые в процессе употребления пропитывались соком и подливкой. Но специального названия это блюдо все еще не имело.

Начало было положено в 18 веке, Джоном Монтегю, четвертым графом Сэндвичем. Он дал более точное определение сочетанию данных продуктов, обозначив их как индивидуальное блюдо. Существуют по крайней мере две версии возникновения названия этой еды. По одной из них граф был заядлым игроком в карты, он проводил много времени за игральным столом, и что бы ни отвлекаться на еду, просил подавать себе кусок ростбифа между двумя кусками хлеба. Это дало ему возможность продолжать игру, держа еду в одной руке и не пачкая карт. Другие посетители заведения, глядя на графа, стали требовать себе «того же, что ест Сэндвич!». Так родилось название нового кушанья.

По другой, более правдоподобной версии, граф Сэндвич был очень занятым человеком, находясь в должности министра иностранных дел, военно-морского министра Британской империи, ему приходилось много работать над серьезными проектами. Для того, что бы иметь возможность не отвлекаться во время работы, граф Сэндвич изобрел удобную для своей работы не дорогую еду. К тому же для весьма стесненного в средствах графа, это было неплохим способом сэкономить.

Это изобретение быстро нашло интерес и у других людей. Сэндвичи стали популярны в тавернах Англии. История сэндвича продолжается, и в 1840 году в Америке вышла книга рецептов, в которой предлагался первый рецепт сэндвича с ветчиной и горчицей. К началу 20-ого века, сэндвич завоевывает бешенную популярность в Америке, как дешевая и удобная еда. Это подвигло производителей хлеба выпускать хлеб в нарезке.

В 1990 годы на территории России и стран бывшего СССР появились рестораны быстрого питания, где предлагали различные виды сэндвичей.

Тенденции и дистрибуция

В наши дни постоянного дефицита времени, способ питаться «на ходу» приобрел огромную популярность. Статистика показывает активный рост в потреблении сэндвичей.



Например, во Франции с 1960 года процент французского населения, питающегося вне дома, вырос с 5% до 13%, и к 2020 году может составить 17%. За 2007 год французы потребили 1,2 миллиарда сэндвичей. В ходе соц. опросов выяснили, что 70% активного населения Франции потребляют сэндвичи во время обеда. За период с 2000 года продолжительность обеденного перерыва сократилось более чем в два раза, что привело к увеличению количества рабочих, обедающих на рабочем месте.

За последние пять — восемь лет наблюдается эффективное развитие предприятий по производству сэндвичей, оно в 6 раз эффективнее развития небольших пекарен (+68% против +11%).

Сэндвич — самый популярный из продуктов быстрого питания. Если раньше его воспринимали, как простой перекус между основными блюдами, то сейчас он может являться одним из главных приемов пищи. Расставив приоритеты в продуктах быстрого питания на примере рынка Франции, мы можем получить следующую картину: сэндвичи 30%; гамбургеры 13%; пицца 10%; прочие снеки 2%. Наиболее успешна реализация через сети супермаркетов, маленькие магазинчики, особенно расположенные при станциях обслуживания.

Проводя аналогичные исследования в других странах, можно увидеть, что в Германии количество проданных сэндвичей составило 2,8 миллиарда единиц в год, причем в основном это сэндвичи, приготовленные вручную. Здесь наиболее популярными местами продаж являются булочные, затем мясные лавки.

В Испании активно функционируют и развиваются кафе-сэндвичей. Так же большое количество сэндвичей продается в барах.

В Италии количество людей, питающихся днем вне дома, составляет всего 20% итальянцев. На их долю приходится 400 миллионов проданных единиц сэндвичей, из них 15% изготовлено

на промышленных предприятиях. Основными местами потребления сэндвича являются бары.

Для Великобритании доля рынка сэндвичей более значимая. В этой стране ежегодно потребляется примерно 11 миллиардов сэндвичей, т. е. на каждого человека приходится примерно по 200 сэндвичей ежегодно. При этом 60% сэндвичей произведено на промышленных предприятиях. Вкусовые приоритеты так же имеют свою особенность: 70% сэндвичей производят на основе тостового хлеба, начинку в 30% случаев изготавливают на основе курицы. Реализация в большей степени осуществляется через булочные и сети гипермаркетов, к тому же помимо потребления сэндвичей днем «на ходу», 57% сэндвичей англичане потребляют дома.

Типы сэндвичей

Увеличение спроса диктует увеличение предложений. Ассортимент «быстрой и удобной» пищи неизменно расширяется.

Проведем условную классификацию сэндвичей из того, что сегодня предложено потребителю. Основным отличительным моментом является способ подачи или вид хлеба, на который укладывают начинку. В качестве основы для сэндвичей, используют следующие виды хлебобулочных изделий:

- **французский багет**



Французский багет по-прежнему остается национальным видом хлеба во Франции. Не удивительно, что 92% от общего рынка сэндвичей во Франции приходится на сэндвич на основе багета. Для французского багета характерна тол-

стая и хрустящая корочка с подрывом в месте надреза в виде гребешка, мякиш может быть как мелкопористым (промышленное производство), так и крупнопористым, эластичным (мелкие пекарни).

- **венский багет, полярный хлеб**

Венский багет отличается своей мягкостью и тоненькой корочкой. Внешне его сразу можно узнать по яркой поверхности с частыми косыми надрезами. Напротив, «Полярный хлеб» (или «Скандинавская лепешка») характерна белой корочкой (выпекается по технологии «частичная полувывпечка»). Начинку укладывают между двумя лепешками или в центр одной, разрезая ее на две части.

- **средиземноморский хлеб (Панини, Чиабатта, Фокаччо)**

Фокаччо, Чиабатта — типичные представители итальянских хлебов. Итальянская Чиабатта является массовым продуктом. Это хлеб разнообразной формы, похожий на домашний тапочек, что и означает в переводе его название. Тонкая хрустящая корочка, легкий эластичный мякиш с крупными порами отлично



сочетаются с такими начинками, как сыр, копченая ветчина, базилик, сушеные помидоры.

Панини — «белый итальянский хлеб» выпекают по технологии «классическая полувывпечка», при этом корочка остается белая и тоненькая. Как правило, готовый сэндвич с такой основой подвергают повторному обжариванию на раскаленной решетке, в результате чего на корочке появляются ярко коричневые полосы от гриля.

- **англо-саксонский хлеб (булочки для гамбургеров, бэйгл)**



Традиционная булка для сэндвичей в городах Британии характерна тоненькой корочкой, мелкопористым нежным мякишем, который остается таковым в течение 3–10 дней. Чаще всего для изготовления сэнд-

вичей здесь используют булку для гамбургера или «Тостовый хлеб», который может быть нарезан цельными кусочками или разрезан по диагонали на треугольники. Часто корочка у хлеба срезается со всех сторон.

Для США и Канады очень популярен снэк в виде бублика. «Классический» бэйгл, который разрезают вдоль и наполняют сырым кремом, копченым лососем или другими наполнителями. Поверхность изделий обычно посыпают семенами кунжута, маком или жареным луком. Так же традиционными остаются хот-доги.

- **хлеб стран Востока (пита)**



Национальными здесь считаются плоские хлеба. Пита или «арабский хлеб» распространен по всему Востоку под разными названиями и формами. В идеале выпечка осуществляется в глиняной

земляной печи, лепешка похожа на «хлебный кармашек», который заполняют мясом или овощами. Средний диаметр традиционной арабской питы обычно 15–20 сантиметров. Кроме арабской питы, существует ещё несколько разновидностей пит; например, к таким разновидностям можно отнести грузинский лаваш (большие пышные караваи без кармашка), иракские лафы (тонкий лаваш), друзские питы (чрезвычайно тонкие, но очень большие лепёшки), индийские чапати.

• Латинская Америка



Тортилья — национальный мексиканский хлеб: это основной элемент в любом национальном блюде, и иногда входит в состав многочисленных блюд, начиненная мясом, рыбой, или сыром.

Различают тортильи из кукурузной и пшеничной муки. Чаще всего на основе тартильи делают сэндвичи, заворачивая начинку вовнутрь. Тортилью намазывают соусом, укладывают начинку, сворачивают рулетом и разрезают пополам. Возможны начинки из овощей (вегетарианская тортилья), с крабовым мясом или креветками и кукурузой. Такой вид сэндвичей популярен в Мексике, в Англии он не нашел широкого применения.

Все вышеперечисленные виды сэндвичей можно встретить в разных странах мира. Для того, чтобы максимально приблизить качество изделий к оригиналам, необходимо знать некоторые правила в хлебопечении.



magimix

Для достижения необходимого качества изделий компания «Саф-Нева» предлагает несколько рекомендаций по производству хлебов для сэндвичей:

«Мажимикс» с фиолетовой этикеткой.

— Производство французского багета. Обеспечивает формуустойчивость, хорошее открытие гребешка.

— Производство булки для гамбургера, венского багета. Обеспечит мелкопористую структуру мякиша, придаст дополнительную мягкость

«Мажимикс» с синей этикеткой.

— Производство булочки для гамбургера, «Тостового» хлеба. Обеспечит белоснежный мелкопористый мякиш, придаст дополнительную мягкость изделиям, продлит срок свежести хлеба.

«Мажимикс» с зеленой этикеткой.

— Производство хлеба «Фокаччо», пиццы. Упростит процесс разделки, сократит время замеса, что положительно влияет на вкус готовых изделий.

«Мажимикс» с голубой этикеткой.

— Крупнопористый «Французский» багет, «Чиабатта». Обеспечит крупнопористую структуру мякиша, хорошее раскрытие гребешка у багета.

«Мажимикс» с белой этикеткой.

— Продлит срок свежести для любого вида хлеба.

«RS-190 star».

— идеально подходит для изготовления плоских хлебов, улучшая машинную обработку теста и внешний вид готовых изделий за счет снятия напряжения с клейковинного каркаса.

Инновации в развитии

Рынок сэндвичей продолжает расти вверх во всем мире, и привлекает к себе все больше внимание со стороны потенциальных производителей. Для того, что бы достойно выдержать конкуренцию,

необходимо постоянно думать об инновациях в этой отрасли. Например, необычного вида сэндвичи «Doggy by Mongo» сразу привлекают внимание, он имеет продолговатую форму, внутри которой расположена начинка (сыр, ветчина, курица или мясной ролл). Сэндвич устанавливается на деревянную палочку, внешне напоминая мороженное «Эскимо». Ешь как мороженное, подогретое несколько минут в микроволновой печи или в тостере. Или «Тосты от Sodebo», имеют форму ломтика, этот сэндвич можно употреблять горячим или холодным. С этим сэндвичем предлагается три вида начинки: копченая ветчина с сыром и помидорами; ветчина вареная с козьим сыром и помидорами; тунец с моццарелой и помидорами. Сэндвичи Roscas — сэндвич из Испании, который так же можно увидеть и во Французских магазинах. Такой продукт выделяется своей необычной формой — в виде кольца. Неплохая альтернатива Пицце. Этот сэндвич обычно состоит из 2 частей (на 2 или 3 персоны) и встречается с 5 видами начинки (основные составляющие сыр и ветчина или другие мясные продукты). Так же достаточно необычно звучит «сэндвич с синим сыром и черносливом» или полярный хлеб с овощным маринадом, оливковым маслом, обычным и козьим сыром. Напоминает сэндвич домашнего приготовления «Пикник с ломтиком хлеба», где для основы используют ломтики хорошего деревенского хлеба «Terroir». В качестве начинки выкладывают различные колбасные изделия или утку.

Питание и здоровье.

Далеко не последнюю роль у современного населения играет вопрос здоровой и безопасной пищи. Проблема избыточного веса и ожирения стала носить характер «эпидемии 21 века»! В большей степени это проблема промышленно развитых стран. Всего в мире 1,1 миллиарда человек имеют избыточный вес, т. е. более 1/6 части всего населения планеты, а 312 миллионов страдают от ожирения.

В основе рационального и правильного питания заложено сбалансированность пищи и суточная норма потребляемых веществ. Всем известны три основных компонента, участвующие в метаболических процессах нашего организма: белки, жиры, углеводы.

Каждый из них несет в себе определенную функцию.

Углеводы. Представлены моносахаридами (глюкоза, фруктоза) и полисахаридами (сахароза, крахмал, пищевые волокна). Углеводы составляют 60–80% калорийности пищевого рациона. Освобожденная при расщеплении углеводов энергия используется для поддержания жизненных функций нашего организма. Пищевые волокна улучшают перистальтику кишечника, противодействует заболеваниям сердечнососудистой системы и раку кишечника.

Жиры. Мы потребляем жиры как в «чистом» виде, используя в приготовлении пищи масло и маргарин, так и в «скрытом», потребляя их вместе с продуктами, в которые они содержатся (мясопродукты, молочные продукты). Растительные масла содержат ненасыщенные жирные кислоты, в число которых входят две незаменимые, т. е. не синтезируемые человеком. Основная роль жиров — это источник энергии, при расщеплении 1 грамма жира, освобождается 9 ккал энергии. К тому

же незаменимые жирные кислоты учувствуют в формировании мембраны клеток, развитии нервной системы человека, а так же оказывают влияние на содержание холестерина и кровообразование.

Белки. Участвуют в насыщении организма азотом и обеспечивают поступление незаменимых аминокислот. Ферменты так же являются белковыми веществами. Белки (гемоглобин) учувствуют в транспортировке кислорода во все ткани организма. Так же белок является строительным материалом для построения мышечного каркаса человека. Иммуитет организма находится в прямой зависимости от белкового состава (иммуноглобулин). Основные источники белка-это мясо, молочные продукты, рыба, яйца, злаковые культуры, сушеные фрукты и орехи.

Для хорошего самочувствия и поддержания формы необходимо соблюдать энергетический баланс, а именно количество потребляемой и расходуемой энергии.

Для среднестатистического человека энергия расходуется следующим образом: базовый метаболизм 60%, термогенез 10%, физическая активность 30%. Средняя суточная потребность для женщин составляет 2000 ккал/сут, для мужчин 2500 ккал/сут. Из них на белки приходится 15–20%; на жиры 30–35%; на углеводы 50–55%. В реальной жизни равновесие смещается в сторону увеличения потребления жиров: белки 15–20%; жиры 40%; углеводы 40%.

Хлеб представляет собой достаточно полезный продукт с точки зрения составляющих его веществ. Основное преимущество — сложные углеводы (крахмал) и небольшое содержание простых сахаров. Так же хлеб является источником пищевых волокон, которые оказывают влияние на чувство насыщения человека. К тому же хлеб-это продукт с невысоким содержанием жира (в случае «французских хлебов»). Хлеб является источником минералов и витаминов группы В (особенно хлеб из цельнозерновой муки). Сегодня на рынке присутствует большое разнообразие сэндвичей. Они сильно различаются и по энергетической ценности и по соотношению компонентов.

Как любой другой продукт, сэндвич может способствовать пищевому равновесию. Существует несколько простых правил для создания сбалансированного сэндвича.

— Для основы лучше использовать хлеб из цельнозерновой муки или многозерновой, чем пшеничный хлеб или сдоба;

— Для начинки лучше использовать ветчину, курицу, говядину, тунец, лосось.... При изготовлении сэндвича с колбасой, выбирать менее жирные виды (сырокопченая или вареная), при этом добавление масла не желательно;

— Сырые либо вареные овощи разнообразят вкус и будут соответствовать здоровому питанию. Для придания вкуса лучше использовать корнишоны или горчицу, чем майонез или жирные соусы;

— Для мясного сэндвича лучше использовать салат, нежели свежие овощи;

— Желательно избегать одновременного употребления сэндвича с алкогольными напитками;

Питание должно быть сбалансированным как на протяжении дня, так и на протяжении недели.

Заключение.

На территории РФ можно отметить большой потенциал на рынке сэндвичей. Все больше людей, особенно в крупных городах, переходят на «офисный режим работы», т. е. проводят обеденный перерыв в офисе. Так же достаточно удобен такой способ питания при путешествии в поездах и авиа-перелетах. Сегодня можно встретить в сетевых магазинах, заправочных станциях витрины-морозильные лари с определенной линейкой сэндвичей. Традиционные пироги, пирожки, слоеные изделия так же являются альтернативой «Fast Food». В сравнении денежный оборот по рынку хлеба России сопоставим с денежным оборотом по рынку сэндвичей в Германии. Учитывая привлекательность данного рынка, в России ожидается появление новых серьезных производителей продукции «Fast Food» и развитие уже существующих.



Компания Саф-Нева — российское предприятие группы Lesaffre (Франция)

Адрес: Московская обл., г. Химки ул. Марии Рубцовой, д.7

Тел.: (495) 510 13 14

Факс: (495) 510 13 15

Филиал в г. Санкт-Петербург

Адрес: ул. Белоостровская, д. 13

Тел.: (812) 326 87 00

Факс: (812) 326 87 01

www.lesaffre.ru

В таблице приведен сравнительный подсчет энергетической ценности различных видов сэндвичей:

Тип сэндвича	Ккал/порция	Покрытие в рекомендуемой суточной нормы, %	Углеводы, %	Жиры, %	Белки, %
Сэндвич клуб (жареная курица, овощи, сыр, майонез)	362	14,5	47,5	31,3	20,8
Гамбургер (котлета, салат, сыр, майонез)	497	19,9	32,0	44,0	21,3
Сэндвич багет (салями, масло)	760	30,4	36,8	52,3	10,9