

**Министерство образования Московской области**  
Государственное образовательное учреждение высшего образования  
Московской области «Государственный гуманитарно-технологический  
университет»  
(ГГТУ)

**Социально-технологический техникум**

**ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ**

**Тема:**

**«NE MOLOKO»**

**Автор:** Козинова Ксения

**Группа:** ПКК.16.А

**Научный руководитель:** Иванова Наталья Михайловна преподаватель спец.  
дисциплин высшей категории

г. Орехово – Зуево  
2018

## Содержание

1. Введение.....	3
2. Миндальное молоко .....	4
3. Соевое молоко.....	5
4. Рисовое молоко.....	6
5. Тыквенное молоко.....	6
6. Кокосовое молоко .....	6
7. Молоко из кешью .....	7
8. Маковое молоко .....	7
9. Картофельное молоко .....	8
✓ Картофельное молоко из университетской лаборатории	
✓ Что представляет собой готовое картофельное молоко	
✓ Картофельное молоко: перспективы.	
10. Овсяное молоко.....	9
✓ Nemoloko	
✓ Исследование .....	10
11. Заключение .....	14
12.Список использованной литературы .....	15

### 1. Введение

Тема моего проекта **«NE MOLOKO»**.

**Актуальность и значимость данной темы** обусловлена тем, что с детства мы привыкли считать, что нужно обязательно пить много молока — для здоровья костей, красоты зубов и ногтей. Но если десяток-другой лет назад ещё можно было дополнять свой рацион качественным молоком и производными продуктами, то сейчас ситуация меняется в худшую сторону. Одни озабочены поиском мест, где можно найти наиболее полезное молоко животного происхождения, прошедшее как можно меньше обработки; другие в силу разных причин (недоверие к производителям, непереносимость лактозы, веганская диета) ищут альтернативу «классическому» коровьему молоку. Вариантов, оказывается, немало, причём встречаются самые неожиданные. Я решила провести небольшое анкетирование и попробую на его основе выдвинуть свои предположения о пользе «NE MOLOKO».

При работе над проектом мною была поставлена следующая **цель**: выяснить, какие виды молока могут заменить в нашем рационе питания натуральное коровье и козье молоко.

А также сформулированы следующие **задачи**:

- ✓ Найти альтернативу «классическому» коровьему молоку.
- ✓ Изучить, какое молоко бывает кроме коровьего и козьего;
- ✓ Используя анкетирование, выяснить какие виды молока, кроме коровьего и козьего, знают обучающиеся СТТ ГГТУ.

**Предметом исследования** является NE MOLOKO.

**Методы исследования** опрос, анализ, анкетирование, систематизация.

**Практическая направленность работы** может заключаться в умении делать выводы о питательной ценности и ассортименте молока на растительной основе.

**Миндальное, кокосовое, рисовое, овсяное, маковое, соевое** — я расскажу, какие виды молока существуют, какие полезные свойства они

**содержат и почему, если вы никогда не пробовали что-то из этого списка, я очень рекомендуем попробовать.**

Главное преимущество веганского молока в том, что оно не содержит белок казеин, который присутствует в животном молоке. Детский организм его усваивает, а вот взрослый — уже нет. Именно поэтому взрослым людям лучше употреблять хотя бы козье, а не коровье молоко, потому что в нём меньше казеина, или вовсе переходить на растительное молоко.

Нужно сказать, что молоко на растительной основе зачастую не только не уступает животному молоку по своей пользе, но в отдельных случаях даже превосходит его. Учитывая, что процент людей с непереносимостью лактозы растёт, безлактозное молоко — отличный выбор, так как оно не вызывает аллергии. Кроме того, оно гораздо лучше усваивается, не оказывая негативного влияния на пищеварительную и сердечно-сосудистую систему, а также обеспечивая организм белком, сложными углеводами, витаминами и минералами. Перечисляем ниже наиболее полезные варианты, способные стать заменой обычному молоку животного происхождения.

## **2. Миндальное молоко.**

Оно считается самым популярным видом безлактозного молока. Хорошую репутацию этому продукту удалось заслужить благодаря нежнейшему вкусу — сладкий (но не приторный), со сливочным оттенком, чем нравится даже тем, кто от привычного коровьего молока отказываться не собирается. Приятный вкус — важная, но не основная причина, по которой миндальное молоко заслуживает похвалы. В числе нутриентов, которыми продукт может обеспечить наш организм — омега-3, много магния, фосфора, кальция и цинка. Все они гарантировано окажутся в вашем стакане, если научиться готовить такое молоко самим — для этого вам понадобится миндаль, замоченный на ночь и очищенный от кожицы, вода, ваниль и мёд, которые нужно будет смешать в блендере. В наших супермаркетах пакет подобного молока не такая уж редкость, так что сделать такой продукт частью своего рациона будет нетрудно.

Основной ингредиент такого напитка, как миндальное молоко — это не обжаренный миндаль. В магазинном варианте такого молока чаще всего используют как раз обжаренный, но после такой процедуры он теряет большинство своих полезных свойств. А у миндаля их много — в нём содержится фолиевая кислота, необходимая для женской половой системы, цинк, который хорош для людей с избыточным весом (он отвечает за чувство сытости), магний, который важен для здоровья центральной нервной системы, ненасыщенные жирные кислоты, которые влияют на уровень «хорошего» холестерина, и так далее. Таким образом, миндальное молоко я бы посоветовала беременным или желающим забеременеть женщинам, а также тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями.

### **3. Соевое молоко.**

Для производства ещё одного особенно популярного (в первую очередь в азиатских странах, где его не только пьют в чистом виде, но и используют для производства других продуктов, например тофу) вида растительного молока используют соевые бобы. Пить соевое молоко, как и миндальное, — одно удовольствие. Всё благодаря тому же мягкому сливочному вкусу. А низкая энергетическая ценность (менее 60 калорий) и большое количество белка и аминокислот в составе делает соевое молоко находкой для спортсменов. Содержание кальция в соевом молоке почти такое же, как и в обычном коровьем, а ещё оно является отличным источником магния и марганца, фосфора, селена и калия. При всём этом соевое молоко — очень доступный продукт: часто встречается в продаже и стоит недорого.

Одно из самых популярных в последнее время, но при этом оно самое жирное (жирность составляет 2%) — почти как коровье. Соевое молоко изготавливается из размоченной проваренной сои, которая содержит эстрогены — женские гормоны — растительного происхождения. Они подавляют выработку тестостерона, так что соевое молоко больше рекомендуется женщинам.

### **4. Рисовое молоко.**

И без глютена, и без лактозы — речь идёт о рисовом молоке. Конечно, не только в этом заключаются преимущества этого продукта. К ним также относятся нежный и сладкий вкус рисового молока, оптимальное соотношение белков и сложных углеводов в составе, присутствие в нём же витаминов (например В и D), кальция, антиоксидантов, а также относительно низкая цена.

Рисовое молоко делают из коричневого риса. В нём много пищевых волокон (т.е. клетчатки), поэтому оно способно улучшать работу желудочно-кишечного тракта и очищать его. Это молоко также богато сложными углеводами — соответственно оно может обеспечить длительное насыщение. Оно хорошо для завершения приёма пищи — десерта.

### **5. Тыквенное молоко.**

Тыквенные семена тоже можно использовать для получения безлактозного молока, и обратить на него внимание следует тем, кто любит продукты с пряным привкусом. Смешиваете семена с водой (соотношение — 1 к 2) и натуральными подсластителями (в их качестве можно использовать ваниль, мёд, финики) в блендере — и получаете продукт, который будет полезен организму своим содержанием белка, кальция, цинка, железа, магния и фосфора.

### **6. Кокосовое молоко.**

Если вкус этого экзотического ореха вызывает у вас нежные чувства, обязательно попробуйте кокосовое молоко. Вкус у него слаще, чем у всех других видов веганского молока, однако никакого вреда здоровью и фигуре это не несёт — дело в том, что кокосовое молоко содержит очень мало сахара (а фруктозы в его составе и вовсе нет). Зато других веществ, более полезных для организма, в нём предостаточно — это и разные витамины (В1, В2, В2, С), и кальций, и селен, и медь, цинк, железо, марганец, а также лауриновая кислота, которая славится своей способностью бороться с вирусами и укреплять иммунитет. Кокосовое молоко легко приготовить самим. Необходимо залить мякоть кокоса тёплой водой (соотношение — 1 к 3) на полчаса-час, а затем процедить.

Кокосовое молоко — единственное из всех нелактозных содержит лауриновую кислоту. Именно она способствует повышению иммунитета, подавляя распространение вирусов. Поэтому я рекомендую кокосовое молоко для осени и зимы, когда нужно позаботиться о своём иммунитете.

### **7. Молоко из кешью.**

Кешью — ещё один орех, идеально подходящий для получения безлактозного молока. Хотя это гораздо менее распространённый продукт, чем миндальное, соевое и рисовое молоко, он всё равно достоин того, чтобы попробовать его хотя бы однажды и оценить все его преимущества. А их, к слову, немало: это молоко сочетает в себе приятный вкус и пользу для здоровья, которую обеспечивает содержание в нём большого количества белка и кальция.

Если выбирать между злаковым и ореховым молоком, лучше остановиться на последнем, так как в молоке из орехов есть и жиры, которые необходимы для желудочно-кишечного тракта, и белок. Та же овсянка содержит белок, но жиров в ней мало.

### **8. Маковое молоко.**

Ореховым вкусом также отличается молоко, изготовленное из маковых семян. Но это не единственное, чем оно способно удивить потребителя. Кажется невероятным, но в стакане макового молока — почти в 5 раз больше кальция, чем в стакане коровьего! Даже небольшая порция молока из мака позволяет нам получить больше кальция, чем положено по рекомендованной суточной норме, и это главная причина, по которой такой продукт стоит пробовать и добавлять в свой рацион.

У лактозного молока ещё немало других заменителей, но и оно само (если вы покупаете «живые» фермерские молочные продукты, которые не проходят заводскую обработку), конечно же, имеет свою пользу. Помимо коровьего выбирать стоит также овечьё или козье молоко — последнее содержит минимум лактозы, быстро усваивается, богато витаминами (А, группа

B, C, D), кальцием, марганцем, фосфором, медью, магнием, а ещё, к слову, может заменять детям грудное молоко.

### **9. Картофельное молоко:** учёные не перестают удивлять.

В современном мире всё большую популярность завоёвывают дары природы, которые часто используются в качестве сырья для производства самых неожиданных пищевых продуктов. О том, что растительная соя уже давно является именно таким сырьём многим прекрасно известно, более того, некоторые предпочитают употреблять в пищу только соевые продукты.

Соевое молоко пользуется сегодня особой популярностью, как и молоко, созданное из орехов, риса и овса. Шведские учёные, в качестве сырья для производства «своего» молока выбрали картофель, уточнив, что решили создать альтернативный соевому продукт в первую очередь для людей, страдающих непереносимостью лактозы. При этом учёные отметили, что по официальным данным, порядка трёх процентов населения Европейского Союза в настоящее время страдает непереносимостью лактозы, а это значит, им требуются подобные продукты.

#### **✓ Картофельное молоко из университетской лаборатории**

Группа исследователей из Лундского университета (Швеция) решила использовать для получения молока самый обыкновенный картофель. Картофель учёными был выбран не случайно, дело в том, что его проще обогащать полиненасыщенными жирными кислотами омега-3, которые, как известно в большом количестве содержатся в рыбе, что водится в северных морях. Такие жирные кислоты полезны для организма человека, в первую очередь тем, что способствуют понижению кислотности. Учёные отмечают, что придать растительному продукту нежный сливочный вкус не так-то просто, и дело в растительных белках, которые намного сложнее животных. Однако исследователи заметили, что процесс получения сливочного вкуса значительно упрощается, если особым образом увеличивать температуру белка и крахмала, что имеются в картофеле, постепенно добавляя к ним рыбные жирные кислоты и рапсовое масло.



### ✓ **Что представляет собой готовое картофельное молоко**

В отчёте учёных говорится, что им удалось создать новый продукт, который решено было назвать «картофельным молоком». В составе картофельного молока имеется около шести процентов рапсового масла, а также жирные кислоты, данный продукт не имеет в своём составе каких-либо аллергенов. Четверть литра такого продукта позволяет восполнять половину нормы жирных кислот, требующихся организму человека каждый день. Способ производства картофельного молока, а точнее эмульсии, уже защищён патентом, который является собственностью компании «Veg of Lund».

### ✓ **Картофельное молоко: перспективы.**

Учёные отметили, что им удалось достичь определённых договорённостей с потенциальными производителями, которые начнут поставлять новый продукт на прилавки продуктовых магазинов, где он будет предлагаться в первую очередь, как альтернатива обычному коровьему молоку. Кроме того, картофельное молоко будет использоваться в качестве сырья для производства йогуртов, мороженого, фруктово-ягодных коктейлей и кремов.

### **10. Овсяное молоко.**

В поисках замены молоку животного происхождения веганы смогли получить нужный продукт даже из злаков — например, из овса. Это, как оказалось, больших усилий не требует: нужно только залить овсяные хлопья большим количеством воды (соотношение — 1 к 3), измельчить в блендере, процедить — и готово. Получается овсяное молоко — очень лёгкий сладковатый напиток, который усваивается организмом на раз-два, а заодно даёт ему массу необходимых веществ, в числе которых — белок (за одну порцию овсяного молока можно получить до 4—5 г, причём такого белка, который по составу почти не отличается от животного) и клетчатка. Правда, овсяного молока стараются избегать те, кто придерживается безглютеновой диеты, но возможное содержание глутена в овсе вовсе не умаляет преимуществ овсяного молока.

Овёс — это белковый продукт и единственная крупа, которая содержит белок глобулин, который очень схож с животным белком. Благодаря ему овсяное молоко может обеспечить чувство сытости надолго. Я рекомендую его тем, кто занимается спортом ради наращивания мышечной массы, детям, которые находятся в активной стадии роста (особенно в подростковом периоде, когда мальчикам нужно набирать мышечную массу). Также овсяное молоко можно советовать тем, у кого повышенный уровень холестерина, — этот вид молока содержит витамины группы В, которые способствуют удалению холестериновых бляшек.

### ✓ **Nemoloko**

Правильное питание, растительные ингредиенты и продукты все больше захватывают мир! Если раньше я даже в глаза не видела многих фруктов, овощей и продуктов, то сейчас их такое многообразие, что просто не счесть!

А этот продукт, я уверена, вы уже видели у многих эко-блогеров.

Это то самое NE MOLOKO, которое действительно не молоко.

*Nemoloko – это новая линейка продуктов на растительной основе, которая является здоровой, полезной и экологичной альтернативой молоку.*

*Nemoloko производится на основе овса, одной из самых здоровых и полезных зерновых культур, особо почитаемой в нашей стране. Используемая компанией «Сады Придонья» технология копирует процессы в природе и превращает овёс, богатый белком, пищевыми волокнами, полезными жирами, углеводами, макро- и микроэлементами, витаминами в жидкий пищевой продукт, который идеально подходит для питания взрослых и детей, в том числе имеющих непереносимость лактозы и аллергию на молочный белок.*

Сколько раз вы смотрели на непонятные бутылки с ореховым растительным молоком и не брали просто потому, что цена за такое лакомство явно отличается от цен на обычные напитки? У нас, в маленьком городе, растительное молоко по цене от 200 рублей. И честно, я его принципиально не

покупаю, потому что знаю, что если оно мне понравится, часто я его покупать не смогу, ведь цена для провинции просто неоправданна, как бы мне не хотелось кушать полезности.

Но «Сады Придонья» решили занять эту нишу и выпустили очень конкурентоспособный продукт. Ну и пусть это не ореховое молоко, но ведь даже овсяное было самое дешевое за 200 рублей! А NEMOLOKO можно купить в обычном магазине FIXPRICE по цене, всего 77 рублей за литр и 25 рублей за 0,25л. Увидев его на полке магазина, я тут же взяла попробовать. Ведь так интересно, какое оно, овсяное молоко.

## Исследование.

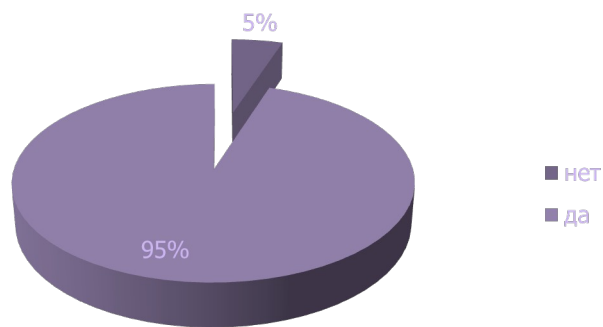
### Анкета.

**Какие виды молока, кроме коровьего и козьего, знают обучающиеся СТТ ГГТУ.**

Было опрошено 52 человека.

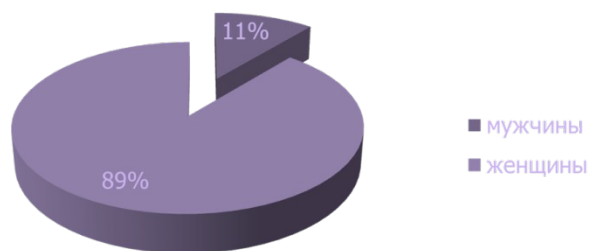
1. Употребляете ли Вы молоко?

Большинство опрошенных ответили "да"



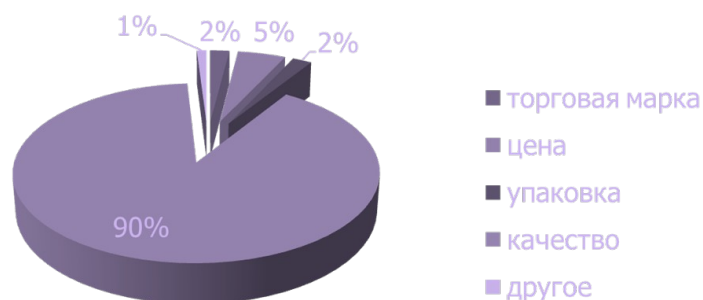
2. Укажите Ваш пол

Среди опрошенных оказалось большинство представительниц женского пола.



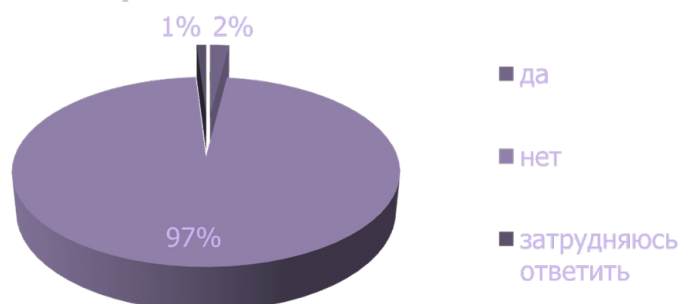
3. Что имеет для Вас большее значение при выборе молока?

**Почти все опрошенные ответили,  
что качество имеет большее  
значение**



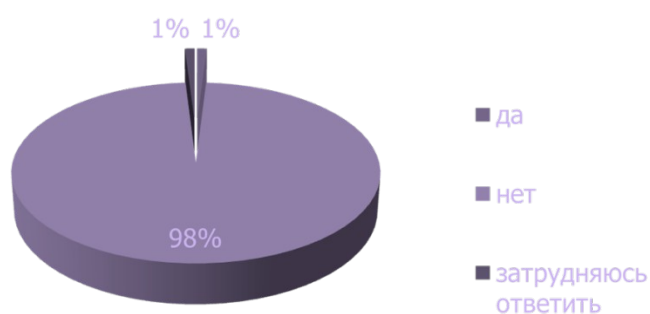
4. Употребляете ли вы молоко растительного происхождения?

**По результатам ответов на данный  
вопрос можно сказать, что  
большинство респондентов не  
знают о существовании  
растительного молока**



5. Хотели бы вы попробовать молоко растительного происхождения?

**Хотели бы вы попробовать  
растительное молоко**



## **Заключение.**

В результате проведенного анкетирования и дегустации мы пришли к следующему заключению:

Что, большинство респондентов изменили свое мнение после дегустации и «веганы» смогли получить нужный продукт – очень лёгкий сладковатый напиток, который усваивается организмом на раз-два, а заодно даёт ему массу необходимых веществ.

Миндальное, кокосовое, рисовое, овсяное, маковое, соевое — такие виды молока существуют, они содержат полезные свойства и если вы никогда не пробовали что-то из этого списка, я очень рекомендуем попробовать.

### **Список использованной литературы**

1. Бредихин, С. А. Технология и техника переработки молока / С. А. Бредихин, Ю. В. Космодемьянский, В. Н. Юрин. – М.: Колос, 2013. – 400 с.
2. Буянова, И. В. Технология цельномолочных продуктов и мороженого: лабораторный практикум / И. В. Буянова, И. А. Генералова, Л. М. Захарова. – Кемерово, 2012. – 116 с.
3. Калинина, Л. В. Технология цельномолочных продуктов: Учебное пособие. – СПб.: ГИОРД, 2017. – 248 с.
4. Богданова, Г. И. Новые и улучшенные качества цельномолочных продуктов / Г. И. Богданова Е. А. Богданова. – М.: Пищ. пром-сть, 1974. – 119 с.
5. Банникова, Л. А. Микробиологические основы молочного производства. Справочник под ред. Я. И. Костина / Л. А. Банникова [и др.]. – М.: Агропромиздат, 1987. – 400 с.
6. Журнал: Товаровед продовольственных товаров / Goods manager of food products, №5, 2016г.