

A szakdolgozat célja egy olyan kenyérrecept kifejlesztése volt, amely inzulinrezisztenciával élők számára is beilleszthető a mindennapi étrendbe anélkül, hogy kompromisszumot kellene kötni az ízélmény vagy az élvezeti érték terén. A kutatás személyes indíttatásból és gyakorlati tapasztalatból született, figyelembe véve az inzulinrezisztencia és a policisztás ovárium szindróma (PCOS) diétás vonatkozásait. A receptúra célja a szénhidrát tartalom csökkentése és a fehérjetartalom növelése, miközben a kenyér élvezeti értéke és technológiai tulajdonságai is megőrzésre kerülnek.

A fejlesztés során egyszerű, mindenki számára hozzáférhető alapanyagokat használtam, így például BL55-ös finomlisztet, teljes kiőrlésű búzalisztet és búzasikért. A recept elkészítéséhez természetes „madre” típusú vadkovászt alkalmaztam, amely jobb időkezelhetőséget és kellemesebb ízprofilt biztosított, mint a klasszikus folyós kovász. A kenyér készítése során nagy hangsúlyt fektettem a fermentációs és kelesztési idő pontos meghatározására, valamint a sütési hőmérsékletek kontrolljára.

Az elkészült termékeket több vizsgálatnak vettem alá. A kalkulált tápértékek alapján a szénhidrát tartalom 30%-kal csökkent, míg a fehérjetartalom jelentősen nőtt a bolti kenyerekhez képest. Érzékszervi teszteken a termék kiemelkedően szerepelt: ízvilága, állaga és eltarthatósága pozitív visszajelzéseket kapott. A pH-mérés és a penészesedési teszt alapján a kovászos kenyér jobban ellenállt a mikrobiológiai romlásnak, hosszabb eltarthatóságot biztosítva.

Az inzulinválasz vizsgálat során saját és laboratóriumi mérések is igazolták, hogy a fejlesztett kenyér alacsonyabb glikémiás terheléssel bír, így kedvezőbb választ vált ki a szervezet inzulinrendszeréből. Ár-összehasonlítás alapján a termék piacképesnek bizonyult, a recept költséghatékonyan kivitelezhető.

A dolgozat eredményei azt mutatják, hogy a tudatos receptfejlesztés lehetővé teszi olyan pékáru előállítását, amely egészségtudatos alternatívát kínál az inzulinrezisztens fogyasztóknak anélkül, hogy le kellene mondaniuk a friss kenyér élvezetéről. A recept alkalmas lehet otthoni elkészítésre, de ipari környezetben is adaptálható, így a jövőben hozzájárulhat a funkcionális élelmiszerek piacának bővítéséhez.