

УДК 641.55-56:640.43

Марія Дигдалович

студентка I курсу спеціальності «Готельно-ресторанна справа»

Науковий керівник:

Наталія Петришин

канд. техн. наук, доцент,

доцент кафедри харчових технологій

Львівський торговельно-економічний університет

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ХОЛОДНИХ СТРАВ І ЗАКУСОК ПІДВИЩЕНОЇ БІОЛОГІЧНОЇ ЦІННОСТІ

Харчування є одним із найважливіших чинників, що визначають здоров'я населення. Потрібно забезпечити населення високоякісними продуктами харчування із збалансованим хімічним складом, здатних гальмувати дію шкідливих факторів навколишнього середовища, виводити радіонукліди з організму людини, нормалізувати обмінні процеси, сприяти знешкодженню токсинів.

Ще з давніх-давен люди використовували пророщене зерно у своєму харчуванні. Про це свідчать багато письмових джерел Індії та Китаю.

Сухі зерна пшениці містять безліч корисних речовин, однак ці речовини перебувають у неактивній фазі. Як тільки створені сприятливі умови для появи паростка, всі корисні речовини, що містяться в зерні, збалансовані для забезпечення їх максимального засвоєння, будуть «вкладені» в паросток.

При проростанні паростка відбуваються процеси з макро-мікронутрієнтами: білкові речовини, які містяться в зерні розпадаються; жири перетворюються в жирні кислоти – мають більше, ніж один подвійний зв'язок між атомами вуглецю; крохмаль перетворюється

в мальтозу – природний дисахарид, молекула якого складається з двох залишків глюкози, а також синтезуються вітаміни, ферменти і мінеральні речовини.

Зерна пшениці, що перебувають у стадії проростання, – біологічно активна натуральна добавка, що містить всі необхідні речовини у збалансованій легкозасвоюваній формі. Пророщене зерно пшениці багате на легко засвоювані білки, вуглеводи, жири, містять велику кількість жиророзчинних вітамінів, у тому числі вітаміни Е та А. Харчові волокна (клітковина), що міститься в пророщеній пшениці, сприяють зниженню рівня холестерину в крові та зменшують ризик виникнення серцево-судинних та онкологічних захворювань.

Основна мета і завдання поставленої теми: розробка нових рецептур салатів підвищеної біологічної цінності з використанням пророщеного зерна пшениці.

Салати є джерелом вітамінів, мінеральних і баластових речовин; салати з м'ясом, птицею, рибою, сиром, яйцями, бобовими, крім того, й джерелами білків. Калорійність салатів залежить від їхнього складу і норм вкладання окремих продуктів. Харчове значення холодних страв необхідно враховувати при плануванні меню повного денного раціону окремих прийомів їжі – сніданку, обіду, вечері.

Для розробки технологічної схеми овочевого салату з пророщеним зерном пшениці було обрано аналог – традиційна технологія овочевого салату. Додавання пророщеного зерна здійснювалося на стадії перемішування з заправкою.

За розрахунками комплексного показника якості найвищу оцінку одержали салати з додаванням пророщеного зерна пшениці. Це пов'язано з тим, що пророщене зерно пшениці збагачує смак страви, урізноманітнює зовнішній вигляд і значно підвищує кількість білків, клітковини, вітамінів та мінеральних речовин.

Проаналізувавши попередньо викладений матеріал, можна зробити висновок про доцільність використання пророщеного зерна пшениці при приготуванні салатів, бо добавка підвищує біологічну цінність страви порівняно з стравою традиційного приготування.

Ключові слова: пророщене зерно, біологічна цінність, макронутрієнти.

Список використаних джерел

1. Ресторатор [Електронний ресурс]. – URL: <https://restorator.chef.ru/>
2. Ресторан консалтинг [Електронний ресурс]. – URL: <http://restaurant-consulting.com.ua/zhurnal-restorator>