

УДК 613.2:338.48

Андріана Білодід, Наталія Фітель
студенти I курсу
спеціальності «Готельно-ресторанна справа»

Науковий керівник:

Орися Іжевська
канд.тех.наук,
доцент кафедри готельно-ресторанного бізнесу,
Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського

РОСЛИННЕ МОЛОКО – ЯКІСНИЙ ЗАМІННИК ТВАРИННОМУ У ХАРЧУВАННІ ТУРИСТІВ

Вагому нішу в розвитку туризму в Україні та світі займає діяльність закладів ресторанного господарства, зокрема, організація харчування туристів та правильно вибране кулінарне спрямування.

У сучасних екологічних та соціально-економічних умовах стан здоров'я населення у всьому світі має тенденцію до погіршення, тому сьогодні постає актуальне питання стосовно зміни стилю харчування або урізноманітнення раціону завдяки вживанню рослинного молока. Люди дедалі частіше відмовляються від звичного молока тваринного походження на користь рослинного. Для цього існують різні передумови: релігійні, веганство, сиродієтство. Окрім цього, рослинне молоко є чудовою альтернативою для тих, хто не може з певних причин вживати продукти з лактозою.

Готують такі види молока на основі чистої води з додаванням певних рослин. Ці напої містять значно менше калорій, ніж коров'яче молоко, а також не містять у своєму складі холестерину.

Рослинні молочні напої є природним джерелом жирних кислот, вітамінів, мінералів та інших поживних речовин. До прикладу, мигдальне молоко багате на амінокислоти, антиоксиданти, вітаміни А, С, групи В,

а також мікроелементи (кальцій, цинк, калій, фосфор, марганець), 200 грамів такого напою містять денну норму вітаміну Е.

Саме завдяки своїй унікальній поживній цінності рослинне молоко може використовуватися, як рецептурний інгредієнт у приготуванні смузі, десертів та інших страв, у складі яких воно має бути.

Рослинне молоко є абсолютно натуральним продуктом, у складі якого немає консервантів. Саме тому зберігати напої з молока на рослинній основі можна у холодильнику не більше ніж 5 діб. Для подовження терміну зберігання широко використовують різні методи, зокрема, зневоднення.

Мета нашого дослідження проаналізувати харчову та комерційну цінність молочнорослинних продуктів на ринку України, з погляду вмісту в них жирних кислот та засвоюваності білків, визначення режимів висушування рослинного молока, що забезпечує відповідність критеріям якості й безпечності, а також умови тонкодисперсного подрібнення та збереження харчової цінності первинної сировини.

Для дослідження було відібрано п'ять комерційно доступних зразків рослинного молока однієї фірми, зокрема мигдальне, кокосове, соєве, вівсяне, конопляне (з певним хімічним складом). Перетравлюваність білків оцінювали за швидкістю їх гідролізу ферментами шлунково-кишкового тракту *in Vitro*.

Результати аналізу жирних кислот показали, що усі зразки містять переважно олеїнову (C18: 1 ω -9) та лінолеву кислоти (C18: 2 ω -6). Конопляне молоко містило найбільше співвідношення омега-6 / омега-3 (ω 6 / ω 3) серед усіх досліджуваних зразків (3,58).

Установлено, що ферментативний гідроліз білків вівсяного та мигдального молока відбувається на 5% інтенсивніше як на пепсиновій, так і на трипсиновій стадії гідролізу, натомість соєве молоко мало найнижче значення засвоюваності білка.

У дослідженні режимів сушіння вищевказаних зразків рослинного молока використовували дегідратор. Зважаючи на технічну характеристику приладу, допустимі межі температур у період видалення вологи становлять 40–80 °С. Аналізуючи органолептичні і фізичні показники використаного в дослідженні рослинного молока як об'єкта сушіння, для дослідження було прийнято температуру нагрівання 50 °С. Відбирали зразки в кількості 300 мл і висушували до залишкового вологовмісту 4%.

З огляду на результати досліджень встановлено, що тривалість сушіння усіх зразків перебували в межах 330–340 хв за винятком вівсяного молока, у якого тривалість сушіння становила 380 хв, що на 11,7% більша порівняно з іншими зразками. Відомо, що вівсяне молоко має слизі, очевидно, це і перешкоджає випаровуванню вологи та сприяє подовженню тривалості сушіння.

Після закінчення процесу сушіння усі зразки продуктів було подрібнено і визначено масу досліджуваних зразків. Встановлено, що при масовій частці вологи 4%, вихід кінцевого зневодненого продукту усіх зразків перебував у межах 20–20,5%.

Ці результати дозволяють подальший розвиток наших досліджень для одержання більш поглибленої інформації про харчові продукти рослинного походження.

Ключові слова: рослинне молоко, замітник, туристи.