

14. НОВІТНЯ КУЛІНАРНА ПРОДУКЦІЯ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ДОВГОЛІТТЯ В ЕКО-РЕСТОРАНАХ

І. О. Єремчук, Л.І.Удворгелі

Національний університет харчових технологій

Їжа повинна бути не лише смачною, а й корисною – цю істину знають всі. В світі барвників, стабілізаторів ароматизаторів і підсолоджувачів ми мріємо залишатися здоровим. Тому все більше людей задумується про здорове та раціональне, а головне органічне харчування. [1]

В сучасних мовах в усьому світі з'являється все більше органічних ресторанів, які можуть піклуватись про здоров'я людини. Актуальними на даний час є новітня структура «Еко-ресторанів», де кожен новоспечений заклад пропонує свою концепцію, пропонуючи вибір страв на будь-який смак. Для приготування кулінарної продукції заклади використовують екологічно чисті продукти, дієтичну їжу. Багато страв просто не містять м'яса. При цьому робиться акцент на молочні продукти, горіхи, боби, які поповнюють наш організм в основному білками. А для приготування молочних страв використовують натуральне молоко, привезене з ферм обов'язково підтвердженої якості. [2]

Інші заклади ресторанного господарства готують не на сковородах і не в каструлях, а в спеціальному посуді, що максимально зберігає якість продуктів.

Вони дають змогу не руйнувати клітковину і структуру молекул, що дозволяє зберегти якість і харчову цінність продуктів протягом 12 годин.

В світі кожного року визначають рейтинг найкращих ресторанів здорового харчування. Дуже цікаві варіанти страв відомих на увесь світ майстрів шеф-кухарів. Переможцем 2012 року визнано датський ресторан «Noma», кухареві якого вдається приготувати неймовірні страви з диких рослин і квітів, зеленого листя і найсвіжіших морепродуктів, які є у цій місцевості. Ще один відомий бразильський ресторан «D.O.M.» став пріоритетним для гурманів. Шеф-кухар його використовує виняткові інгредієнти: сік амазонської трави, спеціальну бульбу, створюючи таким чином неповторні страви [3].

Актуальним на сьогодні залишається споживання рослинної сировини. Керівництвом освіти в галузі охорони здоров'я (Великобританія) було запропоновано модель раціону їжі [4], яка включає продукти п'яти категорій:

- фрукти і овочі — 33%;
- хліб, злаки, картопля — 33%;
- м'ясо, риба й альтернативні продукти типу бобових — 12%;
- молоко та молочні продукти — 15%;
- жири і цукор — 8%.

Як впливає з наведеного переліку, рослинні продукти з урахуванням бобових компонентів становлять більш ніж 66% у раціоні харчування. Тому перспективним напрямом для еко-ресторанів є випуск продукції, які містять у своєму складі речовини із заданим фізіологічним ефектом, а також мікронутрієнти, у тому числі вітаміни, антиоксиданти. Рослинна сировина (овочі та фрукти) особливо цінна завдяки вмісту аскорбінової кислоти, фолатів, каротиноїдів, біофлаваноїдів і є основним та практично єдиним їх постачальником. Доцільним є використання в якості добавок в харчові продукти фруктових та рослинних порошоків, що отримують за допомогою сучасних технологій, які дають змогу зберегти всі органічні компоненти та вітаміни. Впроваджуючи міні виробництва у ресторанних закладах, де кулінарні та кондитерські вироби будуть збагачені рослинною та фруктовою

сировиною буде прекрасним варіантом для задоволення потреб споживачів, які слідкують за правильним та здоровим харчуванням.

ЛІТЕРАТУРА

1. Капрелянц Л. В., Іоргачова К. Г. Функціональні продукти. — Одеса, 2002. — 289 с.
2. <http://gloss.ua/story/restoraunt/article/50686> - Дата звернення до статті 06.09.2013.
3. <http://life.pravda.com.ua/food-and-wine/2010/04/27/47680/> - Дата звернення до статті 08.09.2013.
4. Gatenby S. J., Hunt P., Rayner V. The National Food Guide: development of the dietetic criteria and nutritional characteristics // J. Hum Nutr. Dietet. — 1995. — V. 8. — P. 323–334.