

ВИКОРИСТАННЯ ПЛОДІВ ОБЛІПИХИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ОРГАНОЛЕПТИЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ РИБНИХ СТРАВ

Дітріх І. В., к. х. н.
Кучерява О. А., магістр

Національний університет харчових технологій (НУХТ), м. Київ

Страви з риби є важливим джерелом повноцінних білків, які є необхідними для побудови клітин організму людини. Білки риби засвоюються легше, ніж білки м'яса. М'язова тканина риби порівняно з м'ясом сільськогосподарських тварин м'якша і ніжніша. Багато видів риби, що містять мало жиру, є цінним дієтичним продуктом, так як легко перетравлюється і служать джерелом білка. Жир риби легкоплавкий, тому він засвоюється краще, ніж жир м'яса, завдяки цьому страви можуть вживатися також холодними. З риб'ячим жиром в організм людини надходять цінні ненасичені жирні кислоти та вітаміни А, D, Е.

Однак страви з риби мають в більшості випадків невиражені органолептичні властивості. Також деяких споживачів не приваблюють ці страви саме через специфічні смак та запах. Тому доцільно додавати в рибні страви інгредієнти, які будуть покращувати якість органолептичних властивостей цих страв.

Відома страва «Тефтелі рибні» з м'яса судака має невиражений смак [1]. Для покращення органолептичних властивостей було додано плоди обліпихи, які не тільки покращують смак, але й підвищують біологічну цінність.

За великий вміст вітамінів, багатий хімічний склад, а також інших необхідних людині біологічно активних речовин, обліпиха визнана однією з найбільш цінних полівітамінних рослин.

Хімічний склад обліпихи на 100 г: β -каротин – 1,5 мг, вітаміни Е – 10,30 мг, С – 200 мг, В – 0,11 мг, біотин – 3.30 мкг, ніацин – 0,36 мг, пантотенова кислота – 0,15 мг, рибофлавін, 0,05 мг, тіамін – 0,03 мг, фолацин – 9 мкг, глюкоза – 3,6 г, фруктоза – 1,2 г, сахароза – 0,2 г, геміцелюлоза – 0,1 г, клітковина – 4,7 г, пектин – 0,4 г, винна кислота 0,03 г, яблучна кислота 2 г [2].

Обліпиху пропонується додавати в страву як функціональний інгредієнт у кількості 10 % в рибний фарш. Дослідженнями встановлено, що даний вміст плодів обліпихи є оптимальним та завдяки цьому страва отримала гармонійний смак та запах, а також оригінальний колір.

Висновок. Отже, розроблена рецептура «Тефтелі рибні з обліпихою» з використанням плодів обліпихи як природного функціонального інгредієнту - не тільки покращує органолептичні властивості страви, а й підвищує її біологічну цінність.

Література.

1. Ершовий, А.Н., Соснина, З. Н., Мезенова, Е. А., Тарасова А. А. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания – М.: Москва Экономика, 1982 – 257 с.
2. Скурихин И.М., Химический состав пищевых продуктов. Книга 2 – М.: Агропромиздат, 1987 год – 153, 157 с.