

# СОУСИ ПІДВИЩЕНОЇ БІОЛОГІЧНОЇ ЦІННОСТІ

**Н.М. Кравчук**

В Україні зростає дефіцит білка у харчуванні, а по деяким категоріям населення він досягає загрозливих розмірів для здоров'я людини. Очевидно, що в Україні в найближчі роки неможливо підвищити виробництво тваринної продукції до рівня відміни дефіциту білка у харчуванні.

Значний вклад в забезпечення населення України продуктами, які містять білок може внести широке включення в раціон населення високобілкових рослинних продуктів таких, як горох та соя, для вирощування яких в Україні сприятливі умови. Зерна сої і гороху, в залежності від кліматичних умов вирощування, містять від 23 до 45 % біологічно цінного білку. Крім того, вони містять ліпіди, значну кількість мінеральних речовин, вітамінів і харчових волокон, що робить ці культури досить цінними продуктами харчування. В Україні відмічено поступове збільшення посівних площ цих культур.

В зв'язку з цим вивчення і розробка технологій і рецептур приготування кулінарної продукції з використанням сої та гороху має важливе значення для удосконалення структури харчування, більш повного використання харчових ресурсів.

Нашу увагу привернули соуси, які займають вагоме місце в кулінарії. Добре приготовлені і правильно підібрані соуси урізноманітнюють смак і зовнішній вигляд їжі, роблять її більш соковитою, що полегшує її засвоюваність. Крім того, соуси доповнюють склад страв, підвищують їх біологічну цінність. Харчові речовини, які містяться в соусах, легко засвоюються організмом.

Більшість соусів готують із загусником. Як загусник використовують борошно, яке надає соусам густої консистенції. Щоб соус був однорідним, без грудочок, борошно попередньо пасерують: нагрівають до температури 120 — 150 С. В процесі пасерування білкові речовини зсідаються і частина крохмалю перетворюється на декстрини, тому при розведенні гарячим бульйоном або молоком борошно не утворює клейкої маси.

Але якість соусів на основі борошна залежить від якості самого

пасерованого борошна, оскільки при пасеруванні сухий нагрів знижує його біологічну цінність. А у разі порушення режиму теплової обробки борошно набуває, як відомо, різко виражений смак, який “забиває” смак і аромат основного продукту, що значно знижують якість соусів. Використання горохового та соєвого борошна, як основи соусів дозволяє усунути ці недоліки, оскільки і соєве, і горохове борошно не утворює клейковини, не має необхідності їх пасерувати, досить підсушити перед використанням.

Для ресторанного господарства розроблені рецептури соусів червоного і білого основних, де 50 % пшеничного борошна замінено на борошно горохове або соєве.

Органолептичні властивості цих соусів відрізняються в першу чергу більш яскраво вираженим ароматом і смаком основних продуктів : бульйонів, пасерованих овочів, томатного пюре, більш ніжною і м’якою консистенцією.

Аналіз хімічного складу дозволяє зробити висновки про те, що кількість білку у цих соусах збільшилась у 2 рази з використанням соєвого борошна, з використанням горохового — в 1,5 рази. Кількість вуглеводів знижується за рахунок крохмалю, так як вуглеводи в цих продуктах, особливо сої, представлені клітковиною, крім того покращується вітамінний склад рекомендованих соусів за рахунок токоферолу, бета каротину, вітамінів групи В. Мінеральний склад покращується за рахунок збільшення кількості фосфору, калію, натрію, кальцію, заліза. Важливим є те, що при цьому зменшується калорійність соусів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Денисов Д. И.: Соусы. - М.: Ресторанные ведомости. 2002. - 200 с.;
2. Офіційний сайт компанії «Інтерсоя» [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://soyka.ru>
3. Статті U.S.Soyfood Director [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://Soyfoods.com>