

## 29. УДОСКОНАЛЕННЯ РЕЦЕПТУРИ МЕДОВОГО СОУСУ З ВИКОРИСТАННЯМ ПЛОДІВ ШИПШИНИ

Наконечна А.С., к.т.н.  
Ковальчук С.С., к.т.н.

*Національний університет харчових технологій  
(НУХТ), м. Київ*

У світі є величезна кількість різноманітних страв до складу яких входить нетрадиційна рослинна сировина. Рослинна сировина багата на вітаміни, мікроелементи та інші хімічні складові, які відіграють важливу роль у злагодженому функціонуванні організму людини. Рослинний світ настільки багатий, що людство і до цього часу не має уявлення про певні види рослин та їх корисні властивості. У зв'язку з швидким темпом життя та сучасною екологічною ситуацією у світі сучасна людина має вживати не лише смачну їжу але і корисну.

З настанням весни у більшості людей є схильність до авітамінозу (гіповітаміноз). Авітаміноз здебільшого є наслідком нераціонального харчування та зниження фізичних навантажень протягом тривалого часу. Саме в цю пору необхідно вживати найбільшу кількість їжі, яка багата на вітаміни [1].

Здавна відомо про плоди шипшини, які використовують у традиційній медицині, оскільки саме в плодах рослини міститься максимальна кількість корисних речовин, серед яких передову роль займає аскорбінова кислота.

Плоди шипшини використовують у приготуванні джемів, варення, киселів, компотів, вин, лікерів та настоянок.

**Шипшина** – багаторічна, дикоросла рослина сімейства Рожеві. У народі її називають дикою трояндою. Плоди шипшини містять значну кількість вітаміну С. Вітаміну С в шипшині в 5-10 разів більше, ніж в чорній смородині, в 40 разів більше, ніж в лимонах.

Фізіологічна потреба людини у вітаміні С 90 мг на добу. У 100 грамах плодів шипшини в середньому міститься 650 мг аскорбінової кислоти, тому отримати добову дозу аскорбінової кислоти можна з'ївши всього дві-три ягідки шипшини.

Також до її складу входять вітаміни Р, А, В<sub>2</sub>, К і Е, ефірні олії, лимонна кислота, яблучна, дубильні речовини і пектини. Крім того, шипшина містить такі мікро- і макроелементи, як залізо, натрій, магній, мідь, кальцій, марганець, калій і фосфор. Її плоди багаті фітонцидами [2].

Шипшина використовується як тонізуючий засіб, що зміцнює імунітет та загальний стан організму, вона відмінно очищує кровоносну систему, покращує обмін речовин, відповідає за профілактику атеросклерозу та підвищує стійкість організму до інфекцій [3].

Стигли плоди шипшини мають кисло-солодкий смак, що ідеально підходять для удосконалення рецептури медового соусу та збагачення його аскорбіновою кислотою та іншими корисними складовими плодів. Отримане пюре зі стиглих

плодів шипшини матиме червоно-помаранчевий колір, що надаватиме соусу приємного забарвлення.

Соус – це додатковий компонент страви, з характерною напіврідкою консистенцією, який використовують у процесі приготування страви або подають до готової страви для поліпшення її смаку і аромату.

Відомо, що вітамін С не стійкий до дії високих температур і руйнується при варінні. При взаємодії кисню з вітаміном С його втрати збільшуються удвічі, ніж коли продукт вариться без доступу кисню (наприклад, у скороварці).

Чим більша тривалість готування продукту, тим більші втрати аскорбінової кислоти, тому рекомендується такі продукти поміщати одразу в кип'ячу воду.

В лужному середовищі вітамін С руйнується швидше, ніж у кислому середовищі. Тому при варінні рекомендується додавати лимону чи оцтову кислоти.

Не рекомендується використовувати залізний чи мідний посуд, які також сприяють руйнуванню вітаміну С [4]. Під час виготовлення соусу, необхідно дотримуватися вище перерахованих рекомендацій, щоб забезпечити мінімальні втрати вітаміну С.

Для того, щоб із шипшини отримати максимальну користь, дуже важливо, щоб ягоди були зібрані до перших заморозків, адже навіть мінімальне перебування плодів на морозі вбиває їх лікарські властивості. Саме тому шипшину зберігають, висушуючи ягоди, а не заморожуючи.

**Висновок.** Використання нетрадиційної сировини у розширенні асортименту страв для закладів ресторанних господарств задовольнятиме потреби сучасних споживачів та підвищуватиме попит на такі страви.

Удосконалена рецептура медового соусу до складу якого входить пюре шипшини буде мати приємний смак та аромат. Соус міститиме у своєму складі корисні біологічно-активні речовини і аскорбінову кислоту, яка сприятиме швидшому засвоюванню їжі.. При споживанні такого соусу буде зміцнюватися імунітет, підвищуватимуться захисні сили організму та працездатність. Особливо доцільно вживати такий соус у весняну пору року.

### Література

1. Як розпізнати весняний авітаміноз: причини, симптоми, профілактика. Web посилання: <http://27lik.city.kharkov>.

2. Корисні властивості шипшини. Web посилання: <https://harchi.info/blogs/san-ayt-j/korysni-vlastyvosti-shypshyny>

3. Користь продуктів харчування: лікувальні властивості шипшини. Web посилання: <https://medfond.com/korysni-produkty/likuvalni-vlastivosti-shipshini.html>.

4. Тепловое воздействие на витамин С - любопытные выводы. Научно – практическая конференция «Молодежь и кооперация 2010». Web посилання: <https://torgtech.livejournal.com/7785.html>.