

Підвищення біологічної цінності овочевих страв

Олександр Богдан, Наталія Стукальська

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. В результаті росту цін на м'ясу сировину та поширенням моди на здорове харчування, зростає попит на продукцію рослинного походження. Основною проблемою, з якою стикаються люди при вживанні суто рослинної продукції – нестача білка в раціоні. Одним із шляхів вирішення даної проблеми є збагачення продукції харчовими добавками та продуктами з високим вмістом білків задля урівноваження балансу між основними макронутрієнтами в готовій страві.

Матеріали і методи. Предметом дослідження є овочеві страви, а саме «Овочеve рагу» приготоване за рецептурою №348 зі збірника рецептур страв; «Овочеve рагу з нутом» (із заміною 30, 40, 50, 60 г компоненту). В роботі були використані теоретичні та органолептичні методи дослідження.

Результати. Виріб оцінювали за наступним властивостям: вміст та співвідношення макронутрієнтів; калорійність страви; вміст вітамінів та мікроелементів; органолептичними показниками: зовнішній вигляд, колір, консистенція, смак та запах.

При розробці овочевого рагу з нутом проводилися дослідження органолептичних показників якості при заміні гороху на нут в різній кількості (30, 40, 50 та 60 г). При проведенні дегустації визначено, що зі збільшенням кількості нуту органолептичні показники страви покращуються, відтак органолептичні показники дослідного зразку №3 перевищують значення контролю, а при менших кількостях нуту (дослідні зразки №1-2) – являються меншими від контрольного зразка. Проте, при надмірному додаванні нуту органолептичні показники погіршуються, про це свідчить результат оцінки дослідного зразка №4. Погіршення показників спричинене зокрема за рахунок надання страві надто вираженого присмаку нуту та підвищенні в'язкості страви.

В ході дослідження було визначено, що заміна звичайного консервованого горошку на нут у страві «Овочеve рагу» позитивно впливає на його нутрієнтний склад шляхом збільшення вмісту білків та вуглеводів у понад 1,3 рази. Завдяки таким змінам страва отримує більш збалансоване співвідношення між білками, жирами та вуглеводами, що складає 1:1,4:3,6 в порівнянні зі співвідношенням макронутрієнтів 0,9:1,8:3,2 у контрольному зразку.

Заміна компонента призвела також і до зміни калорійності страви, яка збільшилась майже в 1,8 рази, з 143,5 ккал в контрольному зразку до 169,3 ккал в удосконаленій страві.

В результаті заміни інгредієнта змінився і вміст мікроелементів та вітамінів у страві, зокрема зменшився вміст сульфуру та натрію, натомість в рази збільшується рівень калію, магнію, фосфору, заліза, цинку і вітаміну В₄, що робить дану заміну вдалою зокрема з точки зору біологічної цінності страви.

Висновки. Розроблено технологію використання нуту замість гороху зеленого консервованого в страві «Овочеve рагу», обґрунтовано раціональну кількість інгредієнту для внесення в страву. В ході досліджень було доведено підвищення харчової та біологічної цінності страви за рахунок додавання даного інгредієнту.

Література.

1. Хімічний склад харчових продуктів. URL: <https://dovidka.biz.ua/kabachok-himichniy-sklad-kaloriynist-korisni-vlastivosti/> (дата звернення 25.11.2022).