

## 27.ОЗДОРОВЧІ ІНГРЕДІЄНТИ СТРАВ РЕСТОРАННОГО МЕНЮ

**Осейко М.І., д.т.н.,**

**Романовська Т.І., к.т.н.**

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

Перевагою ресторанного меню є пропозиція свіжоприготовлених страв, які не лише смачні, а й корисні для здоров'я. Для підтримання здоров'я щоденно з їжею організм має отримувати незамінні амінокислоти, есенціальні  $\omega$ -3 і  $\omega$ -6 жирні кислоти, водорозчинні вітаміни, за потреби і жиророзчинні вітаміни та вітаміноподібні і мінеральні речовини. Необхідність споживання вищеназваних нутрієнтів визначається зокрема кліматичними, екологічними умовами та фізіологічними особливостями організму.

Серед складових їжі найреакційнішими хімічно є ліпіди, оскільки для протікання окислення необхідна хоча б одна з умов: наявність кисню (він є окислювачем) та металів змінної валентності (посуд має бути емальований або з нержавіючої сталі), нагрівання та освітлення (вони є джерелом енергії хімічної окислювально-відновної реакції окислення ліпідів). Внесення антиоксидантів лише затримує (уповільнює) протікання окислення, а не припиняє його. Пошук шляхів зменшення вмісту окислених ліпідів у жирових харчових продуктах є надзвичайно актуальною проблемою під час виготовлення оздоровчих страв.

Для виготовлення салатних соусів та майонезів для приправлення салатів – оздоровчих вітамінізованих страв – використовували свіжовіджату олію із ядра соняшнику та насіння ріпаку цьогорічного урожаю. Олію не рафінували та використовували для виготовлення майонезу з моноолії та решти інгредієнтів за класичною рецептурою майонезу «Провансаль 67 %». У майонезах із соняшникової і ріпакової олій проводили органолептичну оцінку та визначення пероксидного числа за ДСТУ EN ISO 3960:2019. За величиною пероксидного числа можна встановлювати придатність жиру (олії) до використання у виготовленні страв у ресторанному бізнесі та у виробництві жирових продуктів на харчових підприємствах.

Виготовлений майонез за смаковими якостями відрізнявся від класичного заводського майонезу та відповідав за смаком і запахом олії, з якої він виготовлений. Такий майонез після добового витримання у холодильнику аналізували на вміст пероксидів та гідропероксидів за визначенням пероксидного числа. У свіжовіджатах соняшниковій і ріпаковій оліях та майонезах на їх основі визначали пероксидне число у трьох паралельних вимірювань. У олії та у майонезі, виготовленому з олії, значення пероксидного числа було ідентичним. Свіжодобута соняшникова олія та майонез із соняшникової олії мали пероксидне число  $0,74 \pm 0,16$  ммоль  $\frac{1}{2}$  О/кг, ріпакова -  $0,81 \pm 0,22$  ммоль  $\frac{1}{2}$  О/кг. Темнозabarвлений майонез на основі нерафінованої ріпакової олії доцільно

використовувати для контрастного нанесення під час оздоблення страв ресторанного меню

**Висновок.** Для ресторанного бізнесу запропоновано використовувати свіжовідпресовану олію, добуту із свіжого олійного матеріалу, та виготовляти жиромісні харчові продукти для негайного вживання.