Використання насіння чіа в технології десертної продукції

Марина Вознюк, Олена Павлюченко
Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. Улюбленою продукцією серед споживачів закладів ресторанного господарства є десерти. Використання нових, екзотичних видів сировини в їх технології дозволить розширити асортимент, покращити якість та збагатити біологічну цінність готових страв.

Матеріали і методи. Об'єктом дослідження була технологія солодких страв. Предметом дослідження були насіння чіа, пана-кота, виготовлена за традиційною технологією та з використанням насіння чіа.

Результати. Чіа – насіння плодів шавлії іспанської (Salvia hispanica L.), яке нині вирощують в Мексиці, Гватемалі, Еквадорі, Болівії, Австралії, Парагваї та імпортують в ряд країн, в тому числі в Україну.

До складу чіа входять значна кількість біків (16…22%), жирів (30…35 %) та вуглеводів (38…42 %), які складаються до 30 % з нерозчинних харчових волокон, 3 % — розчинних і майже 5 % цукрів. Жири насіння чіа є концентрованих джерелом незамінних поліненасичених жирних кислот, серед яких 41-59 % альфа-ліноленова (омега-3), 18-25 % лінолева (омега-6) кислоти. У порівнянні з іншими продуктами, які вважаються багатими на вміст омега-3, кількість жирних кислот цього сімейства в насінні чіа майже в 2 рази більше, ніж в ікрі лосося, в 3 рази більше, ніж в печінці тріски і в 42 рази більше, ніж в оливковій олії. Насіння чіа характеризується високим вмістом вітамінів – групи РР, B_6, B_5, B_2, B_1, С,Е, макроелементів – калію, кальцію, натрію, фосфору, мікроелементів – марганцю, міді, цинку.

Чіа досить широко використовується в харчуванні як у чистому вигляді, так і у вигляді добавок до каш, овочів, соусів, салатів, дитячих сумішей, соків, йогуртів та коктейлів в центральній і південній Америці, а останнім часом і в Європі.

Нами було запропоновано використання насіння чіа в технології пана- коти. В ході попередніх досліджень було запропоновано попередньо замочувати насіння чіа в ½ частині молока при температурі 35 ^{0}С протягом 60…90 хв. Отриманий розчин вносили до підготовленої рецептурної суміші та розливали у форми. Було встановлено, що внесення 30 % насіння чіа в рецептуру пана- коти позитивно впливає на органолептичні показники якості готової страви, вона набуває приємного зовнішнього вигляду, з'являється відчутний горіховий смак та покращується консистенція.

Висновки. Використання насіння чіа в технології солодких страв дозволить не лише розширити асортимент улюбленої десертної продукції, а й максимально збагати раціон біологічно - цінними компонентами, які містяться в складі нативного насіння чіа.