

13. ВИКОРИСТАННЯ КВАШЕНОЇ БІЛОКАЧАННОЇ КАПУСТИ У РЕЦЕПТУРІ РИБНИХ КОТЛЕТ

Дітріх І.В., к.х.н.,
Сомик О.О., магістр,
Національний університет харчових технологій
(НУХТ), м. Київ

Харчування – одна із основних життєво необхідних умов існування людини. Харчування впливає на стан здоров'я, працездатність, настрої та тривалість життя людини.

Неправильне харчування спричиняє порушення обміну речовин в організмі, результатом чого є виснаження, ожиріння та інші аліментарні захворювання.

Кулінарні рибні вироби поширені серед населення України так як вони є важливим джерелом повноцінних білків, які є необхідними для побудови клітин організму людини (альбумінів – розчинних у воді і глобулінів – розчинних у слабких розчинах солей і кислот та деяких складних білків, що містять фосфор), мінеральних речовин і вітамінів.

Для поліпшення їхніх органолептичних властивостей, підвищення біологічної цінності та розширення асортименту кулінарних рибних виробів функціонального призначення розроблена рецептура котлет рибних з квашеною білокачанною капустою на основі традиційної рецептури котлет рибних з минтаю [2].

Нутрієнтний склад квашеної білокачанної капусти та риби минтай наведено у таблиці 1 [1, 3].

Таблиця 1 – Нутрієнтний склад квашеної білокачанної капусти та риби минтай [1, 3]

Показник	Квашена білокачанна капуста	Риба минтай
	Кількість на 100 г продукту	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Калорійність (кКал)	27	72
Білки (г)	1,6	15,9
Жири (г)	0,1	0,9
Вуглеводи (г)	5,2	-
Харчові волокна(г)	4,0	-
Вітамін С (мг)	38,1	0,5
Вітамін РР (мг)	0,7	4,6
Вітамін Е (мг)	0,2	0,3
Вітамін В ₅ (мг)	0,2	0,2
Вітамін В ₆ (мг)	0,1	0,1
Калій (мг)	283,4	420
Мідь (мг)	81,3	0,1

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Кальцій (мг)	50	40
Сірка (мг)	34,6	170
Фосфор (мг)	29,8	240
Натрій (мг)	21,8	40
Магній (мг)	16,3	55
Залізо (мг)	0,8	0,8
Цинк (мг)	0,4	1,1
Омега-3 жирні кислоти (г)	-	0,2
Омега-6 жирні кислоти (г)	-	0,2

Згідно з даними таблиці квашена білокачанна капуста має в своєму складі значну кількість вітаміну С, калію, міді та кальцію. Квашена білокачанна капуста багата на харчові волокна.

Результати та обговорення. Встановлено, що оптимальним внесенням квашеної білокачанної капусти до рецептури є 12 %, що забезпечує гарні смакові якості котлет рибних.

Після додавання до рецептури котлет рибних білокачанної квашеної капусти відбулося покращення органолептичних показників: зовнішній вигляд (акуратна форма, без тріщин), колір (скоринка коричнева, а на зламі пісочний відтінок), смак (рибний, з присмаком квашеної капусти, в міру солоний), запах (рибний, з ароматом квашеної капусти) та консистенція (однорідна).

Висновок. Отже, вивчена можливість використання квашеної білокачанної капусти як функціонального інгредієнту для виробництва кулінарних рибних виробів.

Розроблений продукт – котлети рибні з квашеною білокачанною капустою завдяки значному вмісту вітаміну С, калію, міді та кальцію рекомендуються всім верстам населення для підвищення імунітету, поліпшення функціонування шлунково – кишкового тракту, покращення пам'яті, а також хворим на гіпокаліємію, гіпокальціємію, віталіго.

За рахунок зниження калорійності та вмісту харчових волокон в котлетах рибних з квашеною білокачанною капустою, їх можна віднести до страв дієтичного призначення та рекомендувати хворим на ожиріння, людям похилого віку.

За матеріалами дослідження було подано заяву на патент України.

Література

1. Амбарцумян А.Д. Молочнокислые бактерии в профилактике внутрибольничных инфекций / А.Д. Амбарцумян. – Ереван, 2002. – 237 с.
2. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Димитрієвич Л.Р. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів. – Суми: Університетська книга, 2007. – 441 с.
3. Тутельян В.А. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.