

САЛО - КОРИСНИЙ ПРОДУКТ У КУЛЬТУРІ ХАРЧУВАННЯ

Світлана Ковальова, Олена Майборода

Національний університет харчових технологій

Сало в українській кухні має давню історію і є одним з найцінніших продуктів у традиційному харчуванні. У всі часи воно займало почесне місце в раціоні харчування селян. Шматок чорного хліба з салом обов'язково брали з собою на весняні або осінні роботи в полі або на сінокіс. Сало вживали на полуденок і підвечірок із хлібом, огірками і часником, у скоромні дні, брали з собою у подорож. На салі смажили яечню, а шкварки додавали для чудового присмаку до каш, вареників, млинців та багато інших страв. Сало різали на квадрати з надрізами зверху, щедро солили і складали у дерев'яні скрині, керамічні глечики або підвішували у полотняних торбах у коморі, а взимку — на горіщі. Солоне сало приварювали й споживали на сніданок чи вечерю до картоплі чи каші, засмажували чи додавали у борщ, капустак, юшку. Солоне сало могло зберігатися до двох років. Достаток

сала вважався у народі за справжній добробут. Люди говорили: «Якби мені паном бути, то я б сало їв і салом закусював». Сало і сьогодні є надзвичайно популярним.

Хоча сало вважається символом традиційної української кухні України, перші згадки про його вживання знайдено у стародавній Італії, де сало, яке називали «Лард», було їжею робітників каменоломень. Італійці натирали свиняче сало морською сіллю, після чого продукт надовго укладався у натерті часником корита в суміш спеціальних прянощів. Сало «визрівало» шість місяців у винних погребках або мармурових гротах. Поступово Лард з їжі бідняків, перетворилося в національне блюдо. Сало також було важливим інгредієнтом протягом багатьох століть у азіатських та латиноамериканських кухнях.

Корисними властивостями для здоров'я людини сало завдячує хімічному і біохімічному складу жиру. Наприклад, сало містить значну кількість насичених жирних кислот (~40%), але на 20% менше, ніж вершкове масло. Жир сала має відносно високу температуру димлення (182 °С – 204 °С), тому підходить для приготування їжі або смаження на сильному вогні. Це також означає, що жир сала стійкий і за температури смаження не утворює шкідливі вільні радикали. Вчені британського університету De Montfort University порівнювали стійкість до нагрівання оливкової олії і жиру сала. Вони дійшли висновку, що оливкову олію безпечніше використовувати для заправки салатів, а от смажити чи тушкувати краще на салі, яке менше схильне до утворення шкідливих похідних транс-ізомерів ненасичених кислот, так званих, трансгенних жирів.

Сало містить ~4,0% фосфоліпідів проти 96% нейтральних ліпідів, які відіграють важливу роль у формуванні запаху смаженого сала, оскільки, основні ароматоутворюючі речовини сала - (Е,Е)-2, 4-декадієналь, 1-октен-3-ол тощо, вихідною речовиною для яких є присутня у салі лінолева кислота. Крім того, у салі дуже мало міристинової кислоти (<2%), насиченої жирної кислоти, яка пов'язана з підвищенням рівня холестерину низької щільності, так званого, «поганого холестерину», та ризиком серцево-судинних захворювань. Сало також містить 40-55% ненасичених жирних кислот, з яких близько 8-11% складають поліненасичені жирні кислоти, необхідні для нормального функціонування організму. Серед поліненасичених кислот у складі сала є арахідонова кислота (C20:4, ω-6), потрібна для формування клітинних мембран і синтезу ферментів серцевого м'яза. Отже вживання сала дуже корисне для людей з серцевими хворобами. Вміст холестерину у салі у 2,5 рази менший, ніж у вершковому маслі.

Сучасні рецепти приготування сала різняться за способом заготівлі. Наприклад, в Україні традиційним вважається сало з часником, а в Угорщині його обвалюють в червоному перці, в Естонії - коптять. Крім того, сало використовують у промисловому виготовленні ковбас, жир сала додають у кондитерські вироби, а також використовують у інших сферах

народного господарства. Багато століть тому люди, не маючи сучасних засобів для дослідження властивостей продуктів, зрозуміли, що сало не тільки доступний, але і корисний продукт. Сьогодні сало популярне в британській, центральноевропейській, китайській та мексиканській кухнях.

Література

1. Mozaffarian D, Katan MB, Ascherio A, et al. Trans fatty acids and cardiovascular disease. // N.Engl. J. Med, 2006, 354, p. 1601–13.
2. Jacqueline B. Marcus. Lipids Basics: Fats and Oils in Foods and Health // Culinary Nutrition, 2013.
3. Siyi Liu, Ting-Ting Ye, Xiaoling Liu, Zi-Chao Wang , De-Wei Chen. Pork phospholipids influence the generation of lipid-derived lard odorants in dry rendering process // LWT – Food Science and Technology, 2021, 152, p. 3-8.