асистент Пушка О.С.

доц., к.т.н Корецька І.Л.,

Національний університет харчових технологій м. Київ

ВИКОРИСТАННЯ НОВОЇ РОСЛИННОЇ СИРОВИНИ В СОЛОДКИХ СТРАВАХ

Якість харчування на сьогоднішній день являється одним з головних чинників формування здоров'я людини. Правильне та раціональне харчування забезпечує нормальну життєдіяльність організму, високий рівень працездатності і стійкості до несприятливих факторів навколишнього середовища, максимальну тривалість активного життя. Тому важливо збагачувати раціон людини стравами, які містять білки, жири, вуглеводи, мікро- та мікроелементи, вітаміни.

Десерти займають не останнє місце в раціоні українців. Солодкі страви важливі в харчуванні: з одного боку вони є джерелами вуглеводів (глюкози, фруктози, мальтози), а з іншого - володіють прекрасними смаковими властивостями, і з задоволенням вживаються як дорослими так і дітьми. Для того, щоб збагатити десерти, доцільно використовувати рослинну сировину багату вітамінами, макро- та мікроелементами. Однією з таких перспективних рослин є фізаліс.

Фізаліс порівняно нова, але дуже цінна і перспективна культура. Це самий великий представник сімейства пасльонових, часто порівнюваний з томатом. Відмінною особливістю всіх видів фізалісу є плід - ягода, укладена в оболонку - чохол, схожий на паперовий китайський ліхтарик.

Ця рослина відома з давніх-давен, хоча в кулінарії її не використовували, а застосовували в якості декоративної прикраси саду чи екібани з осінніх квітів. Останнім часом ми можемо зустріти ягідки фізалісу в якості прикраси на тортах, в рецептурах деяких салатів, чи просто у вигляді цукатів [1]. Що ж корисного містить у своєму складі фізаліс?

Плоди фізалісу мають надзвичайно багатий і різноманітний хімічний склад: вони містять органічні кислоти (лимонну, яблучну, винну, янтарну, кавову),

пігменти, флавоноїд кверцетин, дубильні речовини, каротиноїди, фізалін, пектини, цукри.

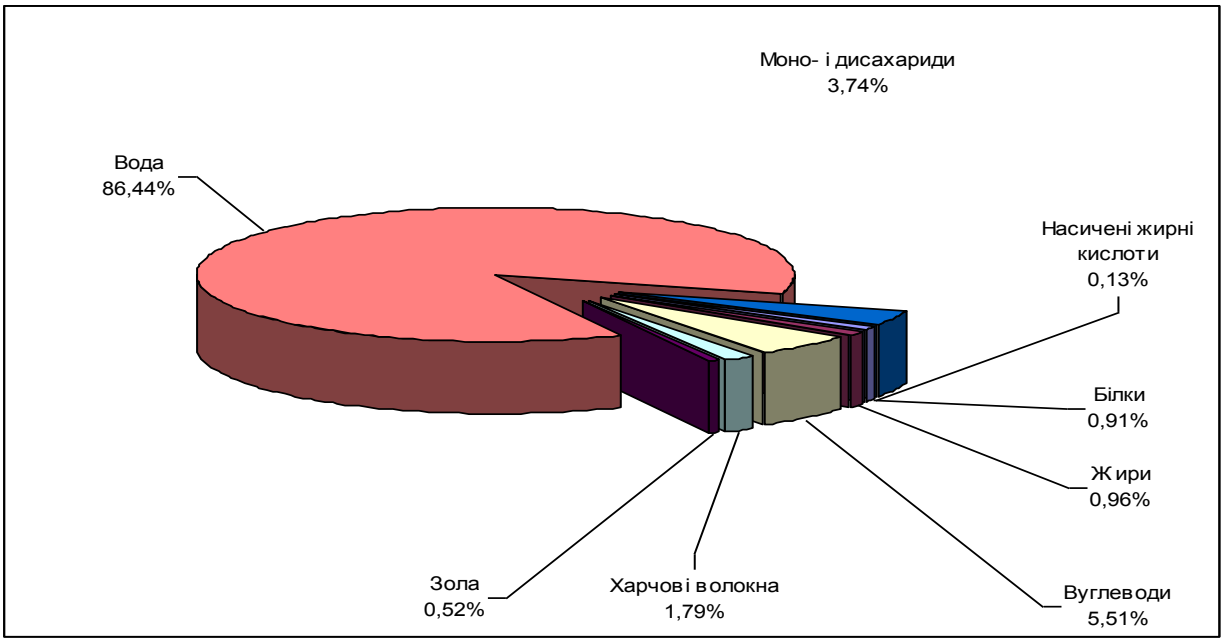

Рис.1 Харчова цінність фізалісу

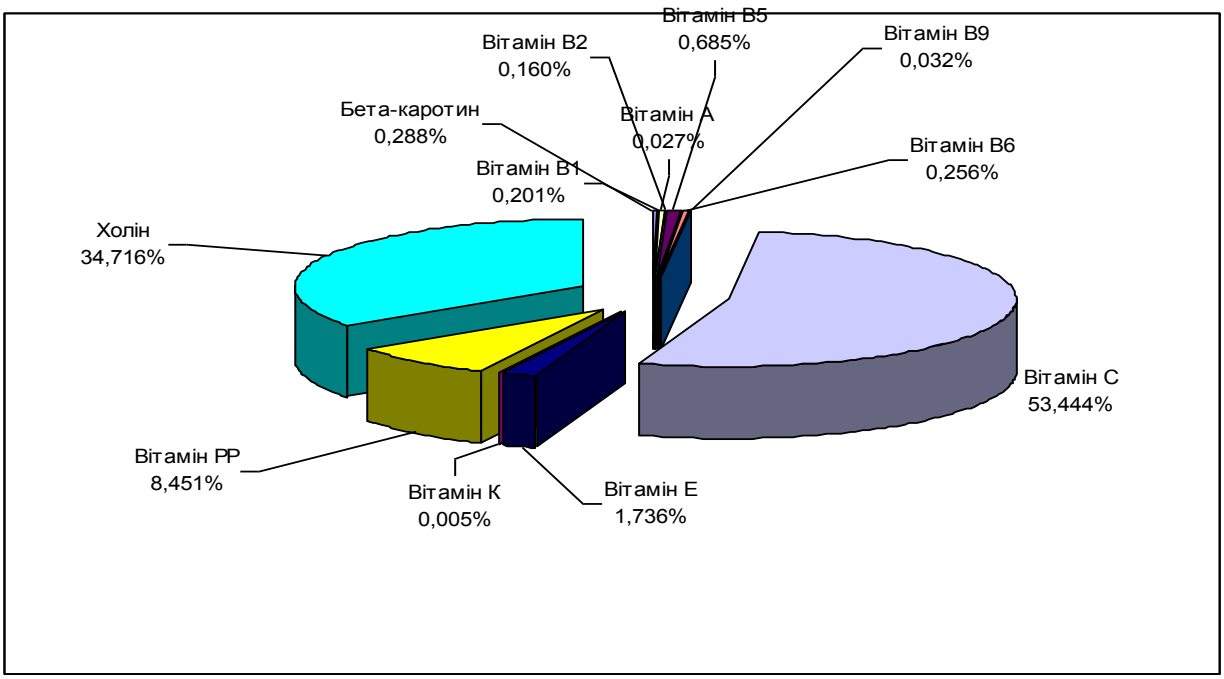

Рис.2 Вміст вітамінів в плодах фізалісу

Основну частину фізалісу складає вода, вуглеводи, моно- і дисахариди, харчові волокна, жири, білки (Рис. 1). Серед вітамінів значну частину становить вітамін С (11,7 мг), холін (7,6 мг), вітамін РР (1,85 мг), вітамін В6 (0,56 мг), вітамін Е (0,38 мг), вітамін В5 (0,15 мг) та ін. (Рис. 2).

Енергетична цінність продукту – 53 кКал на 100 г ягід. Це чудовий дієтичний продукт, здатний максимально різноманітити меню людей, що худнуть.

Особливо цінується ця культура за високий вміст пектину (до 10% від сухої маси), желююча здатність якого в 2 рази вище, ніж у яблук. Саме завдяки цьому фізваліс використовують при виготовленні желеподібних кондитерських виробів (мармеладу, джему, повидла, начинок, топінгів та ін.) З плодів фізалісу отримують також лимонну кислоту [2].

Плоди фізалісу вважаються цінним дієтичним продуктом зі збалансованим складом біологічно активних речовин і їх використовують при захворюваннях сечовивідних шляхів, шлунково - кишкового тракту і дихальної системи, а завдяки високому вмісту пектинових речовин, в якості компонента, який зв'язує і виводить з організму людини мікробні токсини, важкі метали, радіонукліди і надлишковий холестерин.

Збалансований комплекс поживних речовин, вітамінів і мікроелементів, що міститься в фізалісі, дозволяє вважати його засобом, що відновлює здатність організму до самовиліковування [3]. Ось чому він особливо корисний людям, що перенесли тривалі важкі захворювання.

Використання фізалісу в десертах є досить перспективним напрямком, оскільки за рахунок його хімічного складу можна збагатити дану групу страв багатьма корисними речовинами.

Література

1. Черенок Л. Г. Ч-46 Помидоры, перец, баклажаны, физалис. - Мн.: Сэр-Вит, 2007-288 с.
2. Овощная диковина — физалис. Скворцова Р.В, Мамедов М.И., Кондратьева И.Ю. // Сад и огород. 2006. -№5. -С. 14-17.
3. Фізаліс [Електроний ресурс] // Матеріал з Вікіпедії - 2013 - Режим доступа : http://uk.wikipedia.org/wiki/ Дата зверненн 07.10.2013.