

## 10. ВИКОРИСТАННЯ ПЛОДІВ ФІЗАЛІСУ ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ ОРГАНОЛЕПТИЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ РИБНИХ СТРАВ

Дітріх І.В., к.х.н.,  
Іскандарова І.Р., студентка,  
Національний університет харчових технологій  
(НУХТ), м. Київ

Стан здоров'я та самопочуття людини залежить від багатьох факторів. Одним з таких факторів є харчування, яке має максимально забезпечити потребу організму в необхідних речовинах.

В раціоні людини до 50 % тваринного білка поповнюється за рахунок рибної продукції. Риба - вкрай корисний і необхідний продукт для здорового харчування. У рибі міститься значна кількість незамінних амінокислот, вітамінів А, Е, D, а також фосфор, залізо, магній, кальцій, селен, цинк, йод і безліч інших корисних речовин [1].

Проведено аналіз наукової літератури щодо використання нетрадиційної рослинної сировини в рецептурах рибних страв.

Більшість рибних страв мають невиражені або специфічні органолептичні властивості, які не приваблюють споживачів. Рослинні продукти багаті біологічно активними речовинами, необхідними для нормальної життєдіяльності людського організму. Тому використання рослинної сировини є доцільним для покращення органолептичних властивостей та підсилення синергетичного ефекту сировинних компонентів в рибних страв.

В якості нетрадиційної рослинної сировини пропонується використання плодів фізалісу. Фізаліс (*Physalis*) – невибаглива рослина родини пасльонових. Багато видів цієї рослини їстівні, і широко використовуються в мексиканській кухні. Цінність рослини полягає в тому, що плоди містять вітамін С, дубильні речовини, кавову кислоту, пектин, цукор, каротин. Плоди фізалісу містять – жири – 0,7-1,1 %, білки – 1,9-2,3 %, вуглеводи – 8,0-12,0 % від сухої речовини, а їх калорійність – 53-73 ккал/100 г [2].

Оскільки в фізалісу багато пектину, його можна застосовувати в дієтичному харчуванні; пектин також зв'язує і виводить з організму радіонукліди, важкі метали і надлишковий холестерин. Використання фізалісу не тільки покращує смак, запах, колір рибних напівфабрикатів, але й підвищує біологічну цінність.

**Висновок.** Отже, використання нетрадиційної рослинної сировини, фізалісу, дає змогу отримати рибні страви з покращеними органолептичними властивостями і підвищеною біологічною цінністю.

### Література

1. Голембовська Н.В. Технологія пресервів з прісноводних риб та пряно-ароматичних коренеплодів : дис. канд. техн. наук : 05.18.04 / Голембовська Н.В. – Київ, 2016. – 192 с.
2. Вдовенко С.А. Вивчення впливу елементів технології вирощування фізалісу клейкоплодного в Україні / С.А. Вдовенко, О.О. Полутін. // Сільське господарство та лісівництво. – 2016. – №3. – С. 171-177.