

## ЯМС – ПЕРСПЕКТИВНА СИРОВИНА ДЛЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОДУКЦІЇ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

Харчування є однією з основних умов повноцінного життя людини, тому його якість є важливою складовою з визначаючих умов довголіття. Вже не одне десятиріччя науковці більшості країн з ресторанної сфери працюють над удосконаленням існуючих технологій продукції. З'являються нові способи приготування страв, устаткування та обладнання, інгредієнти. Новим та перспективним видом сировини для продукції ресторанного господарства може стати ямс.

Ямс - узагальнена назва декількох видів рослин з роду діоскорейя сімейства діоскорейних. Його бульби сягають до 2,5 метрів у довжину і можуть важити до 70 кг. Вирощується він в Африці, Азії, Латинській Америці, Океанії (переважно у тропіках та субтропіках). Ямс (*Dioscorea* spp.) був одомашнений незалежно на трьох різних континентах: в Азії (*Dioscorea alata*), в Америці (*Dioscorea trifida*) і в Африці (*Dioscorea rotundata*). Ямс *D. rotundata*, культивований в Африці, має основою двох близьких диких родичів - саванного виду *Dioscorea abyssinica* і лісового виду *Dioscorea praehensilis*. Виробництво ямса в Західній Африці поступається тільки виробництву маніоки, перевершуючи обсяг виробництва кукурудзи, рису і сорго [1]. Ямс багатий вітаміном С, клітковиною, вітаміном В6, калієм і марганцем. Відрізняється високим вмістом крохмалю.

Бульби ямсу, на відміну від інших корнеклубненосних тропічних культур, витримують тривале зберігання навіть при високих температурах, однак в свіжому вигляді в їжу не використовуються. Бульби розрізають на дрібні частини, підсушують і розмелюють на борошно, яке використовують для приготування коржів, соусних добавок до різних страв та ін.

Серед усіх видів особливо цінним є фіолетовий ямс, що володіє яскравою відмінною рисою у вигляді бульби інтенсивно пурпурового забарвлення. Іноді коренеплоди можуть бути бузковими, червоними або кольору лаванди. Фіолетовий ямс іноді називають Гайянський, десятимісячним, водяним або крилатим. В Індії його місцеве ім'я - «раталу», у В'єтнамі - «хойам», в Нігерії - «джи Абана», «убе» в Малайзії. Фіолетовий ямс — дуже смачний і поживний продукт, незважаючи на низьку калорійність (118 ккал на 100 г). Структура його м'якоті нагадує картоплю, однак він більш солодкий і ніжний. Основу його хімічного складу становлять вода та вуглеводи, також наявні значний вміст калію, марганцю, фосфору, вітаміну С, вітамінів групи В та ін. [2].

Цінується фіолетовий ямс за його корисні властивості, серед яких: нормалізація травлення за рахунок вмісту харчових волокон та пектину; антибактеріальна здатність (у 3 рази перевищує аналогічні показники для чорниці); низька калорійність; натуральний і безпечний барвник. За рахунок потужної антиоксидантної активності фіолетовий ямс допомагає запобігти появі пухлин, а також контролювати розвиток вже наявних. Крім того, в коренеплоді міститься в 20 разів більше селену і йоду, ніж у всіх інших видах ямсу [3].

Користь убе полягає і в його насиченості різноманітними вітамінами, в тому числі і В6. Останній приймає активну участь у руйнуванні речовини гомоцистеїну, яка здатна пошкодити стінки кровоносних судин. Високий рівень гомоцистеїну, зумовлений недостатньою кількістю вітаміну В6, може призвести до серцевого нападу. Таким чином, наявність вітаміну В6 в продуктах знижує ризик розвитку серцевих захворювань.

Маючи низький глікемічний індекс, фіолетовий ямс є цінним харчовим продуктом для людей, хворих на цукровий діабет, оскільки повільно підвищує рівень цукру в крові, порівняно з іншими солодкими продуктами.

Ямс має здатність посилювати схильність до навчання і запам'ятовування. Згідно з проведеними дослідженнями, люди, які споживали ямс протягом 6 тижнів, виявляли значне підвищення рівня когнітивних здібностей. Крім того, коренеплід знижує ризик прояву хвороби Альцгеймера.

За рахунок значних корисних властивостей, вагоме місце убі знайшов і в фармацевтичній промисловості, входячи до складу численних біодобавок [2,3].

В країнах Європи та Америки ямс не є екзотичним інгредієнтом. Тут це частина повсякденних страв, еквівалент звичайної картоплі. Однак його відрізняє солодкість і насичений фіолетовий відтінок. Незважаючи на те, що ямс — це коренеплід, його смак більш насичений, поєднує в собі ванільні нотки з горіховим ароматом.

Фіолетовий ямс можна використовувати у вигляді натурального коренеплоду, смакового екстракту або ж дегідратованого порошку. Іноді можна зустріти навіть джем або варення з ямсу, які можна застосовувати як доповнення солодких страв.

Серед технологічних прийомів приготування фіолетового ямсу використовують смаження, варіння, запікання, тушкування. Однак завдяки солодкому присмаку його найчастіше використовують у святкових стравах і десертах ( тістечка, чізкейки, цукерки, пироги, морозива, молочні страви та ін.) Проте, останнім часом практикується використання його і в якості гарнірів до м'яса, риби і овочів, запіканок і супів, салатів.

Фіолетовий ямс надає стравам яскраво-фіолетового забарвлення за рахунок великої кількості антоціанів. Найчастіше він асоціюється з традиційною та сучасною філіппінською кухнею. Його широко використовують у різних десертах, а також в якості інгредієнта для морозива, молока, рулетів, пончиків, пирогів, печива, кексів, тортів, джему та інших видів випічки. Також часто споживають вареним, запеченим або в якості підсолоджененого десерту.

Фіолетовий батат зазвичай плутають з пурпуровими / фіолетовими різновидами солодкої картоплі через їх подібності за кольором, смаком і розміром. Однак, як і інші види ямсу, фіолетовий має більш вологу структуру, містить більше антоціанів, ніж солодка картопля. В іншому випадку вони можуть використовуватися як взаємозамінні в більшості рецептів [4].

Для використання в технології продукції для закладів ресторанного господарства необхідно обирати смачний і корисний фіолетовий ямс, ретельно оглянувши коренеплід. Він повинен бути твердим, без тріщин, плям, м'яких і млявих частин. Убі, які розміщені в холодильних секціях, краще не використовувати, оскільки низька температура негативно позначається на смаку.

Зберігати коренеплід слід в темному, добре провітрюваному місці, де він зможе зберегти свіжість до десяти днів. Не можна допускати попадання на фіолетовий ямс сонячних променів, оскільки це призведе до його проростання або ферментації. Також не варто загортати бульби в пластикові пакети або іншу герметичну тару.

Отже, фіолетовий ямс ще новий та мало вивчений коренеплід в українській кухні, проте перспективи його використання широкі за рахунок цінних та високих смакових властивостей.

#### Література

1. Nora Scarcelli et al. Yam genomics supports West Africa as a major cradle of crop domestication, Science Advances . – 2019.
2. <http://ecosystema.ru/07referats/cultrast/023.htm>
3. Ямс // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона : в 86 т. (82 т. и 4 доп.). — СПб., 1890—1907.
4. <https://foodandmood.com.ua/trend/1172455-fud-trendy-2020-что-nuzhno-znat-o-fioletovom-yamse-ube>