

**Аліна Чумак**

студентка II курсу

спеціальності «Готельно-ресторанна справа»

*Науковий керівник: Ольга Пушка*

канд. тех. наук,

доцент кафедри готельно-ресторанної справи

Національний університет харчових технологій

(НУХТ), Київ

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИГОТОВЛЕННЯ ВЕГЕТАРІАНСЬКОЇ КУЛІНАРНОЇ ПРОДУКЦІЇ**

Для нормального функціонування та життєдіяльності організму ми споживаємо їжу. Харчування є щоденним атрибутом нашого життя, який залежить від особливостей віку, статі, релігійних віросповідань, звичок, кулінарних традицій та ін. З певних причин окремі категорії людей харчуються, враховуючи обмеження. Однією з таких є вегетаріанство та веганство, що характеризуються відмовою від продуктів експлуатації тварин. Веганство суттєво відрізняється від вегетаріанства, засади якого визначаються здебільшого відмовою від вбивства (з етичних або релігійних переконань) або дієтичними міркуваннями.

Деякі вегетаріанські дієти виключають молочні продукти. Ово-вегетаріанці споживають яйця, але не молочні продукти, тоді як вегани виключають всю їжу та продукти, що надходять від тварин.

Методом аналізу літературних даних та проведення лабораторних досліджень було підібрано перспективну рослинну сировину для заміни тваринної в технології приготування млинців.

За класичною рецептурою млинці готуються з використанням курячих яєць та молока коров'ячого, споживання яких є не притаманним вегетаріанцям. Тому нами було розглянуто можливі варіанти заміни даної сировини.

Замінити курячі яйця у технології млинців досить складно, оскільки вони окрім смакових характеристик забезпечують отримання необхідної консистенції тіста та готових виробів. Замінниками курячих яєць може бути насіння, яке здатне утворювати слиз при замочуванні у воді. Одні з найпоширеніших насінин, які мають цю характеристику - льон, чіа та гречка. Процес підготовки даних інгредієнтів для заданих функцій полягає у замочуванні насіння або насінневого борошна у воді на кілька годин з підігріванням або без. Аналогічний ефект справляють подрібнені вівсяні пластівці, розбавлені водою.

Для забезпечення потрібної консистенції тіста для млинців можливе використання гідроколоїдів або ж сировини, яка багата на них. До таких інгредієнтів можна віднести: гарбузове, бананове або яблучне пюре, джеми, фруктові консерви тощо. Також забезпечити текстуру тістового напівфабрикату можна за допомогою крохмалів: кукурудзяного, картопляного, рисового та ін.

На основі проведеного аналізу було запропоновано замінити сировину тваринного походження в технології млинців, а саме курячі яйця на бананове пюре та молоко коров'яче на мигдальне. Готові млинці характеризувалися гарними органолептичними та структурно-механічними показниками, що не значно відрізнялися від контрольного зразка. Таким чином, запропонована рецептура може задовольнити людей, які дотримуються принципів вегетаріанського харчування.

Отже, важливо пам'ятати, що перехід на веганське або ж вегетаріанське харчування має бути свідомим. Для повноцінної життєдіяльності організму людини варто знати усі можливі заміни продуктам тваринного походження та розуміти як вони впливають на здоров'я.

*Ключові слова:* вегетаріанство, веганство, харчування, кулінарна продукція, млинці.

#### **Список використаних джерел**

1. Мальська М. стаття «Все цікаве про веганське та вегетаріанське», сайт [Vegan.ua](http://www.veganhealth.in.ua/?m=1/) ,/http://www.veganhealth.in.ua/?m=1/;

2. АСД стаття «Молочні вегетаріанські замітники продуктів», Сайт Журнал «Здоров'я <https://uda.in.ua/>;
3. В.С. Мазур// стаття «Замінники молока»; Сайт Vegan. rocks Блог <https://vegan.rocks/uk/blog/dairy-substitutes/>;
4. АСД « 20 продуктів заміників м'ясу»; Сайт Pravda.com, <https://life.pravda.com.ua/health/2018/06/23/231715//>;
5. В.С. Мазур// стаття «Харчові добавки для вегетаріанців»; Сайт Vegan. rocks Блог, <https://vegan.rocks/uk/blog/vegan-life-benefits/>;