

Індивідуальний підхід до організації харчування в готелях

Анастасія Москаленко, Оксана Кирпиченкова

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. Оптимальна організація харчування є важливою запорукою збереження і зміцнення здоров'я людини, підтримання на високому рівні її фізичної і розумової працездатності, збільшення тривалості життя.

Матеріали і методи. Під час дослідження використовувались органолептичні, аналітичні, фізико - хімічні, загальноприйняті і спеціальні методи, виконані з використанням сучасних приладів та інформаційних технологій.

Результати. Кожна сучасна людина має дотримуватись основних фізіологічних принципів раціонального і збалансованого харчування. В готелі ж ця місія покладена на службу харчування.

Для забезпечення індивідуальних потреб кожного гостя в готелі може бути запропоновано декілька типів меню: основне та меню для людей, що мають специфічні потреби внаслідок харчової алергії або морально-етичних переконань. Зокрема, вегетаріанське меню враховує потреби гостей, що мають алергію на білок молочних продуктів, яйцепродукти. Таке меню має включати страви, що мають високі органолептичні властивості, широкий різноманітний асортимент, задовольняти потреби у основних макро- та мікронутрієнтах. З цією метою додатково розроблено технології нових кондитерських виробів, зокрема вегетаріанського печива, брауні, панкейки, мафіни.

В якості сировини, що є носієм біологічно-активних речовин, використано насіння чіа. Насіння чіа - це корисний інгредієнт для різних страв та, навіть, напоїв. Завдяки високому вмісту клітковини зерна чіа додають об'єм, покращують структуру і формують оригінальний смак, знижуючи глікемічний індекс виробу. Крім того насіння чіа має корисні властивості внаслідок високого вмісту жирних кислот ω -3, а також натуральних речовин, що перешкоджають окисленню цих кислот.

Також в технології нових виробів використано сироп агави – натуральний цукрозамінник, що отримують з квітів мексиканської голубої агави. Цей сироп по смаку нагадує мед, його можна застосовувати у складі дієтичного меню, спрямованого на зниження ваги та вирішення інших характерних проблем. Продукт дозволений до використання при цукровому діабеті та ожирінні, оскільки має низький глікемічний індекс (до 20). Сироп агави містить близько 60% фруктози, 5-10 % декстрози, 2-3% сахарози та до 5% пробіотику інуліну, який покращує травлення, стимулює розвиток корисної кишкової мікрофлори, знижує рівень холестерину в крові.

Для розробки нового асортименту виробів заміняли цукор на сироп агави, яйця курячі на насіння чіа, масло вершкове на олію рослинну. Насіння чіа попередньо замочували у воді для набухання. Співвідношення насіння та води складало 1:1-5, залежно від виробу. Цукор заміняли на сироп агави у співвідношенні 1:1. Скориговано технологію нових виробів з урахуванням заміни сировини та приготування тіста та готових виробів відповідної якості.

Аналіз харчової цінності розроблених виробів показав, що кількість клітковини у одній порції виробу задовольняє добову потребу людини в середньому на 15-20%, крім того у виробах зростає кількість вітаміну В₁, вітаміну РР, калію, кальцію, магнію, фосфору, заліза, селену та цинку.

Висновки. З метою покращення індивідуального підходу до харчування гостей готелю запропоновано вегетаріанське меню та розроблено ряд вегетаріанських виробів, а саме печиво, брауні, панкейки, мафіни з використанням насіння чіа та сиропу агави.