

Капуста кале як функціональний інгредієнт в сучасній кулінарії

Ірина Дітріх доц, к. х. н, Лілія Окольніча
Національний університет
харчових технологій, Київ, Україна

Актуальною задачею сьогодення є пошук нетрадиційної, багатфункціональної сировини, яка здатна удосконалити споживні характеристики напівфабрикатів і кулінарних виробів. Такою сировиною є капуста кале, яка являє собою низькокалорійний дієтичний продукт, що зміцнює організм завдяки унікальному інгредієнтному складу.

В 100 г капусти кале міститься: білки – 3,3 г, жири - 0,7 г, вуглеводи – 8 г; вітаміни, мг/%: К - 882, С – 50, В₆ - 11, провітамін вітаміну А бета-каротин 8,8 мг, В₂ – 6, Е – 6, В₁ - 5, В₉ – 3; мінеральні речовини, мг/%: Mg – 20, К- 8, Сu – 6; калорійність складає 50 ккал /204 кДж. Як в свіжому вигляді, так і в різних стравах, кале зберігає більшість своїх корисних властивостей. Завдяки значній кількості білка, капуста кале частково може замінити м'ясо в харчуванні вегетаріанця. До складу її білка входять всі незамінні і 18 замінних амінокислот, необхідних для організму людини [1]. Вітамін К, що міститься у 100 г капусти кале на 85% задовольняє добову потребу організму людини. Цей вітамін відноситься до антиоксидантів, він підсилює імунomodulatory властивості еритроцитів і перешкоджає росту пухлинних клітин в сечовому міхурі, шлунку, нирках, молочних залозах, товстій кишці і яєчниках. Тому капуста кале може бути потенційним харчовим інгредієнтом в рецептурі страв функціонального призначення [2].

В країнах західної Європи капусту кале додають в салати, запіканки, лазанї та омлети, і готують на пару для збереження максимальної користі поживних речовин. Також з неї виробляють смузі для схуднення і використовують в якості прикраси страв. Нами розроблено рецептуру лазанї «Vegetale» до складу якої входить у якості функціонального інгредієнту капуста кале. Рецептура лазанї складається із сиру рикотта, сиру пармезан, часника, томатного пюре, чорного перця, оливкової олії і капусти кале в кількості 20 г на порцію, що забезпечує 48 % добової потреби людини у вітаміні К. За зовнішнім виглядом страва зберігає свою форму, без тріщин; колір темно - оливковий, консистенція пружна, смак і запах з приємним присмаком капусти кале.

Отже, використання капусти кале як функціонального інгредієнту при розробці рецептур нових видів страв дозволяє збагатити їх вітамінами (К, С, і групи В) і мінеральними речовинами (Mg, К), що можуть задовольняти потреби споживачів різних верств населення країни в цих нутрієнтах.

Література :

1. М. С. Морозова, Хімічні властивості капусти / Е. В. Пыльнева // Ниола-Пресс, ЮНІОН-паблік Друк, 2007. - 192 с.
2. Технологія продуктів харчування функціонального призначення: навч. посіб./ М.І. Пересічний, М.Ф. Кравченко, Д.В. Федорова, О.В. Кандалей та ін. - К.: КНТЕУ, 2008. - 718 с.

