

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ РОСЛИННОЇ СИРОВИНИ АМАРАНТУ В ТЕХНОЛОГІЯХ ПРОДУКЦІЇ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

Анна Ганжа, Олег Бортнічук, Віта Цирульнікова.

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. В останні роки стан здоров'я населення України значно погіршився, що обумовлюється впливом численних несприятливих факторів, серед яких значне місце осідає нездоровий спосіб життя, зокрема нехтування принципами здорового харчування. В результаті цього в організмі людини виникає нестача вітамінів та мінеральних елементів.

Одним із пріоритетних напрямків розвитку харчових технологій є створення системи здорового харчування за рахунок використання продуктів, що мають функціональні властивості.

Матеріали і методи. У роботі використані результати досліджень можливості використання амаранту в харчовій промисловості. Для обробки даних застосовані методи аналізу та синтезу.

Результати. Амарант (щириця) – нова для нашої країни культура, яка характеризується багатством і збалансованістю білка, підвищеним вмістом вітамінів, мінеральних солей [1].

Завдяки своїй високій харчовій цінності, унікальним лікувально-профілактичним властивостям і високій врожайності амарант визнаний експертами продовольчої комісії ООН найбільш перспективною зерною культурою XXI століття. З даної рослини отримують наступні продукти: амарантова олія, амарантове борошно, крохмаль, насіння, лізин і сквален, які використовують у харчовій, фармацевтичній та косметичній промисловості [2].

Амарант є джерелом рослинного білка, вміст якого в листі досягає 16-20%, а в насінні 23%. За вмістом білка амарант має найбільший збіг з теоретично розрахованим ідеальним білком, а по збалансованості амінокислотного складу (замінних і незамінних амінокислот) прирівнюється до білка жіночого молока. Для порівняння, коефіцієнт оцінки до ідеального білку: амарант – 75%, коров'яче молоко – 72%, соя – 68%, ячмінь – 62%, пшениця – 60%, кукурудза – 44%, арахіс – 32%.

Насіння амаранту багате на такі вітаміни, як рибофлавін, ніацин, токоферол і, на відміну від інших культур, містить аскорбінову кислоту. Насіння амаранту є цінним джерелом фосфору, заліза, магнію, кальцію: один грам насіння амаранту забезпечує 46% добової потреби організму людини в кальції. Значна частина мінеральних речовин амаранту (60% від загального вмісту) сконцентрована в оболонці насіння і зародках зернового матеріалу. Причому такі елементи, як залізо та мідь, концентруються в зародках, а кальцій, натрій та марганець — в оболонках насіння. Листя амаранту є джерелом каротинів. Вміст каротиноїдів коливається у різних видів від 46 до 90 мг на 100 г сухої ваги. Деякі види

амаранту містять в листі до 3% рутину, що дозволяє розглядати листову частину рослини як джерело вітаміну Р. Рутин і продукт його гідролізу, кварцити, застосовують як лікувальний засіб при різних геморагічних проявах, гіпертонічній хворобі, при променевих ураженнях, а також як антиоксидант [3].

Ще однією цінністю амаранту є вміст у ньому легкозасвоюваних харчових волокон. Як відомо, харчові волокна — клітковина, пектин геміцелюлоза — сприяють зменшенню калорійності раціону, знижують негативну дію на обмінні процеси у людей, що споживають у надлишку жири і вуглеводи, допомагають регулювати моторну функцію кишечника.

Вміст ліпідів в насінні амаранту становить 5,7—9,0%, що більше, ніж в інших зернових культурах. 76% ліпідів амаранту складають ненасичені жирні кислоти, головним чином ліноленова, олеїнова та пальмітинова. Важливими властивостями амарантових продуктів є: позитивна смакова характеристика; однорідна структура; волого утримуюча здатність; жиро утримуюча здатність; стійкість до тривалого зберігання.

В технологіях продукції ресторанного господарства даний інгредієнт може використовуватись в якості добавок до різних груп страв. Амарантове борошно та насіння доцільно використовувати при виготовленні кондитерських та хлібобулочних виробів, в консервуванні овочів, а також в якості вітамінно-білкової добавки до різних вегетаріанським і дієтичних страв. Листя амаранту доцільно використовувати при приготуванні салатів, супів, а також використовувати як компонент запіканок, котлет, пирогів. Олію амаранту варто додавати в невеликих пропорціях до фруктових або овочевих соків.

Висновки. Амарант відрізняється від більшості традиційної рослинної сировини своїм хімічним складом і функціональними властивостями. Його використання в продукції ресторанного господарства дасть змогу підвищити харчову цінність страви за рахунок надходження вітамінів та мінеральних елементів, які містяться в амаранті. Тому важливо проводити наукові дослідження, спрямовані на впровадження такого цінного інгредієнта в технології продукції ресторанного господарства, а також в технології харчових продуктів оздоровчої та профілактичної дії.

Література.

1. Амарант – культура XXI века. Чиркова Т.В. Соросовский образовательный журнал. 1999, No10.
2. Офіційний сайт продуктів для здоров'я [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.gabris.ru>
3. Офіційний сайт органічної продукції [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://amarant-bio.at.ua>