

LIGHT INDUSTRY AND FOOD INDUSTRY

Радченко Анна Эдуардовна

кандидат технических наук, доцент,

доцент кафедры пищевых технологий в ресторанной индустрии

Харьковский государственный университет питания и торговли, Украина

РОЛЬ ИННОВАЦИОННЫХ ОВОЩНЫХ И ФРУКТОВЫХ СОУСОВ В СБАЛАНСИРОВАННОМ ПИТАНИИ

Рацион современного человека в основном покрывает энергетические затраты организма. Однако, он не удовлетворяет его потребности в целом ряде биологически активных веществ. Сбалансированное питание человека во многом зависит от потребления фруктов, овощей, ягод как основных источников витаминов, микроэлементов, органических кислот и других биологически активных веществ.

Общеизвестно, что химический состав плодов и ягод представлен также всеми необходимыми организму человека питательными веществами. Свежие плоды и ягоды содержат от 75 до 95% воды, при этом около 95% воды находится в свободноподвижной форме и только до 5% воды в связанном состоянии. Важная составная часть плодов – сухие вещества, их содержание колеблется в пределах 10-20% и даже до 25% [1].

Значительную часть составляют углеводы сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза), полисахариды, пектиновые вещества, клетчатка. Большинство плодов не содержит жиров, количество азотистых веществ не превышает 3%. Минеральные вещества плодов входят в состав органических и неорганических солей, это в основном калий, кальций, натрий, фосфор, магний, а из микроэлементов – медь, марганец, железо. Из органических кислот в составе плодов преобладают яблочная, лимонная, щавельная, винная, фитиновая. Кроме витаминов В и Д в плодах содержатся почти все витамины [1].

Таким образом, плоды и ягоды имеют высокую пищевую ценность и содержат все необходимые нутриенты для нормального функционирования человеческого организма. Проблемой требующей разрешения является увеличение доли потребления плодов и ягод населением страны и доведение их среднедушевого потребления до научно обоснованных физиологических норм. Одним из направлений решения этих проблем является увеличение доли потребляемых фруктовых соусов. Но использование фруктовых соусов улучшают органолептические показатели и повышает пищевую ценность блюд, обогащая их пищевыми волокнами, минеральными веществами и витаминами.

В питании человека основным источником витаминов и минеральных веществ являются овощи. Они также богаты клетчаткой, пищевыми волокнами, пектином и способствуют улучшению обмена веществ и пищеварению. Одним из путей расширения ассортимента потребляемых овощных соусов является разработка полуфабрикатов соусов-паст и снабжения ими предприятий ресторанного хозяйства.

Органические кислоты, входящие в состав овощей, принимают активное участие в выщелачивании вредных веществ из организма, в нейтрализации кислых соединений, образующихся в процессе метаболизма. Они благоприятно влияют на пищеварение, повышая секрецию поджелудочной железы. Наиболее важным достоинством овощей является их способность интенсифицировать процессы ассимиляции пищевых веществ.

В ресторанной практике большое внимание уделяется всем видам соусов, ведь чтобы создать современный соус с совершенным вкусом иногда нужно затратить гораздо больше времени и усилий, чем над приготовлением самого блюда. В энциклопедии кулинарного искусства понятие соусов описывается следующим образом: «Горячая или холодная приправленная жидкость, которая подается с блюдом или используется в процессе его приготовления. Основная задача соуса – придать блюду вкус, который гармонично сочетается с его ингредиентами» [2].

В современной гастрономической практике появились разнообразные

технологии и продукты питания, которые помогли снова разнообразить «мир соусов».

Все большую популярность приобретают такие технологии приготовления соусов, как КЕЧ-технология, эмульсификация, приготовления соусов в роторных испарителях, или при помощи сифонов. О новых ингредиентах, как основы для приготовления соусов, можно выделить использование частично или полностью ферментизованных продуктов (овощей и фруктов, животного сырья – мяса, рыбы, морепродуктов и т.д.), порошков рыбных, грибных и молочных – как монопродуктов, так и в смесях с овощным сырьем, смесей дикорастущих трав и пряных овощей, соков и экстрактов растительного или животного сырья. В качестве органического загустителя соусов используется яичный желток, крахмал, сливки, оливковое масло и др.

Кулинарные соусы являются неотъемлемой частью большинства блюд, приготавливаемых из разнообразных продуктов: мяса, рыбы, морепродуктов, овощей. Соусы придают блюдам сочность, вносят разнообразие в эстетический вид и дополняют их вкус, повышают их калорийность и питательную ценность. Самыми распространенными соусами можно назвать кулинарные соусы эмульсионного типа, в частности майонезы и их производные. На рынке соусов наблюдается тенденция к увеличению потребительского спроса на продукцию из натурального сырья высокого качества, без искусственных добавок.

Таким образом, использование инновационных соусов с добавлением функциональных пищевых продуктов, таких как порошок моркови, тыквы, хеномелесу, грибных порошков, имеет не только высокие вкусовые качества, но и лечебно-профилактический эффект.

Список источников:

1. Атаханов Ш.Н., и др. Исследование органолептических показателей полуфабрикатов фруктовых и овощных соусов и разработка шкалы частных качеств. // *Universum: Технические науки: электрон. науч. журнал.* 2018. № 8 (53).
2. Большая энциклопедия кулинарного искусства. – URL: <https://dic.academic.ru>