

ОЗДОРОВЧІ ДЕСЕРТНІ СТРАВИ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

Ресторанне господарство – це сфера людської діяльності, що в останні роки стрімко розвивається. В умовах сучасної світової тенденції до здорового способу життя, все більше уваги населення країни стало приділяти і оптимізації харчування та наближення раціону до оздоровчого. Тому український ресторанний ринок розвивається дуже динамічно: поліпшується зовнішній вигляд, інтер'єр закладів, розширюється асортимент пропонованих оздоровчих страв і напоїв.

Однією з важливих складових сучасного оздоровчого харчування являється щоденне споживання продуктів рослинного походження, що є джерелом більшості вітамінів, провітамінів, мінеральних речовин та харчових волокон. Фрукти мають велике дієтичне та лікувально-профілактичне значення, оскільки містять легкозасвоювані форми цукрів, таких як глюкоза та фруктоза, багато мінеральних речовин, багатий набір вітамінів, органічні кислоти, ферменти, поліфенольні речовини, різноманітні ароматичні з'єднання. Крупи містять багато вуглеводів, вітаміни групи В, рослинний білок, мінеральні речовини, клітковину, жири. Фрукти володіють високою фізіологічною та терапевтичною цінністю, маючи в своєму складі невисокий вміст цукрів та інших речовин, підвищуючих енергетичну цінність страви. Цінність крупи характеризується якістю та засвоюваністю білків, жирів та вуглеводів. Тому вирішення проблеми забезпечення населення біологічно цінними натуральними продуктами харчування на основі місцевої рослинної сировини, що складається в розробці інноваційних рецептур оздоровчих продуктів для закладів ресторанного господарства, є актуальним.

Яскравим прикладом продукції з оздоровчою направленістю є представники десертної групи – муси. Готуються з ароматної сировини – фруктового або ягідного пюре, харчових речовин, що сприяють утворенню та фіксації збитого стану мусу – яєчні білки, желатин, а також харчових речовин, які надають страві солодкий смак або підсилюють його – цукор, мед, патока. В оздоровчому харчуванні в технології виготовлення мусів замість яєчних білків і желатину використовується замінник у вигляді манної крупи, яка здатна добре розбухати та дає змогу імітувати необхідний збитий, пухкий стан солодкої страви.

Головною сировиною при виробництві мусу є яблука, які крім чудового смаку володіють оздоровчими властивостями. Калорійність яблука становить всього 42 кілокалорії і саме тому ці фрукти вважаються хорошим засобом для боротьби із зайвою вагою. Людям розумової праці яблука показані не тільки як джерело вітамінів, але і як засіб проти передчасного старіння. Через вміст заліза і міді їх часто застосовують при анемії. Крім іншого, яблука використовуються для нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту. Яблука знижують рівень холестерину, володіють антиоксидантними та імуномодельюючими властивостями через вміст у них харчових волокон, пектинових речовин. Лікувально-профілактичне значення яблук посилюється наявністю калію, що необхідний для підтримання нормальної діяльності серця та кислотно-лужної рівноваги завдяки нейтралізації кислот крові та попередженню ацидозу. Яблука володіють спроможністю виводити з організму шавлеву кислоту.

При виробництві яблучного мусу застосовують також манну крупу. В останні роки прибічники здорового харчування часто говорять про шкоду манки як висококалорійного продукту. Крім того, вона містить велику кількість глютену і тому продукти з її використанням не можуть вживати люди, які мають підвищену чутливість до глютену, що виявляється в болях у зв'язках, проблемами з шлунково-кишковим трактом, анемією. Такий значний недолік в класичній рецептурі яблучного мусу можна видалити, замінивши манну крупу на рисову, що дозволить розширити коло споживачів і підвищити харчову цінність даного виду десертної страви.

При розварюванні рису утворюється слизовий відвар, що є дуже цінним при оздоровчому харчуванні та показаний при запаленнях шлунково-кишкового тракту.

Солодким стравам властивий привабливий зовнішній вигляд, приємний смак та тонкий аромат, оскільки їх готують із фруктової сировини. Мус яблучний на рисовій крупі, крім того, володіє необхідною пухкою, збитою, однорідною консистенцією, яка залишається стабільною при порціонуванні страви. Наявність у складі рисової крупі розширяє коло споживачів даного виду солодких страв та дозволяє надати їм оздоровчих властивостей.

Десерти сьогодні – це не просто солодкі страви. Це приємний акорд, що вдало завершує будь-яку трапезу. В сучасному прагненні людини до здорового способу життя фруктові муси є не тільки джерелом поживних речовин і гарного самопочуття, але і святом насолоди та смаку.