

ЧИННИКИ ВИБОРУ РОСЛИННИХ ОЛІЙ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

Черевична Н.І., канд. техн. наук, доц.
Харківський національний економічний університет
ім. С. Кузнеця, м. Харків, Україна

Середенко В.В., ст. викл.
Національний аерокосмічний університет
ім. М.Є. Жуковського «ХАІ», м. Харків, Україна

Сьогодні чимало людей у світі дотримуються принципів здорового способу життя та правильного харчування. Українці не є виключенням. І це не тільки модна тенденція, а й нагальна потреба. Правильні харчові звички можна реалізувати не тільки на домашній кухні, але й під час відвідування закладів ресторанного господарства.

Вимоги професійних кухарів ресторанів до рослинної олії не просто високі, вони враховують усі непередбачувані чинники. Відомо, що процеси смаження чинять температурний вплив на олію. Ефективність олії для процесів смаження – один з ключових показників в ресторанному бізнесі. Зважений підхід до цього питання дозволяє підвищити якість та корисність страв.

Вибір рослинних олій на ринку України дуже великий. Від традиційних соняшnikової й оливкової до «нішових» – кокосової, лляної, кунжутної, конопляної, гарбузової, фундукової, олії авокадо й виноградної кісточki та багато інших.

Використання рослинних олій для приготування їжі визначається їх поведінкою за температурного режиму 130–140 °С, коли олія починає більш активно окислюватися атмосферним киснем. Чим нижча температура окислення олії, тим менше вона підходить для смаження. Температуру, вище якої олія безперервно виділяє дим, називають точкою димлення. Для смаження підходять олії з достатньо високою точкою димлення. Під дією високих температур ненасичені жири рослинних олій окислюються і перетворюються у шкідливий для здоров'я продукт. Як приклад розглянемо деякі олії, що використовують у ресторанній кухні.

Склад кокосової олії багатий на лауринову та міристинову жирні кислоти (близько 50 % і 20 % відповідно) та інші (пальмітинову, олеїнову, каприлову). Точка димлення у нерафінованої кокосової олії становить 175 °С, у рафінованої – 232 °С. Це робить нерафіновану кокосову олію практично не придатною для фритюру та високотемпературного смаження [1, 2].

Олія виноградних кісточок – це дуже поживна олія з великою кількістю вітаміну Е і незамінних жирних кислот. Вона складається на 69 % з лінолевої кислоти. Нерафінована олія виноградних кісточок має точку димлення 216 °С, тому підходить для смаження за температури до 200 °С [2].

Одна з «нішових», олія авокадо (рафінована і нерафінована) завдяки своєму жирнокислотному складу та температурі димлення 204–270 °С має достатньо універсальні технологічні характеристики, тобто підходить для різних способів смаження. Але за рахунок високої вартості та специфічного присмаку не є поширеною у ресторанному бізнесі [2, 3].

Найбільш популярною у закладах ресторанного господарства є оливкова олія (вміст олеїнової кислоти складає від 64 % до 85 %), яка може використовуватися як для високотемпературного, так і «холодного» режиму залежно від її класу. Температура димлення оливкової олії: рафінованої – до 243 °С; класу virgin – 210 °С; класу extra virgin – 160–190 °С. Але за рахунок її високої вартості є основним чинником подорожчання страв [2, 3].

Вибір олії для процесу приготування страв визначається не тільки її характеристиками, але й вартістю. Незважаючи на споживчу цінність «нішових» видів олій у вітчизняному ресторанному бізнесі сьогодні найчастіше використовують саме рафіновану соняшникову олію, точка димлення якої 230 °С [3].

Сьогодні у багатьох як європейських так і вітчизняних ресторанах ставка робиться на тривале і багаторазове використання олії. Для цього застосовують спеціальні види соняшnikової олії з додаванням харчового антиоксиданту, які підходять як для смаження, так і для фритюру. Вони більш стійкі до окислення і максимально економічні. Їх можна використовувати без втрати якості готової страви порівняно зі звичайною соняшnikовою олією.

Список використаних джерел

1. Найздоровіші масла для смаження: як їх використовувати. URL: <https://glavred.net/health/nazvany-samye-zdorovye-masla-dlya-zharki-kak-ih-ispolzovat-10252892.html>
2. Показники якості харчових олій та «точка димлення». URL: <https://masale.com.ua/uk/pokazniki-yakosti-harchovih-olij-ta-tochka-dimlennya/>
3. Як вибрати олію для приготування. URL: <https://vera.diet.ua/shcho-my-yimo/yak-vybraty-oliyu-dlya-pryhotuvannya/>