

АСПЕКТ УДОСКОНАЛЕННЯ ОВОЧЕВОЇ АЮРВЕДИЧНОЇ ЗАПІКАНКИ

Тимошук С.Р., гр. АЮ-1-2М

Наукові керівники: д-р техн. наук, проф. **О.В. Неміріч,**

канд. техн. наук, ст. викл. **В.В. Польовик**

Національний університет харчових технологій, м. Київ, Україна

Аюрведичне харчування – система харчування, що ґрунтується на таких принципах: індивідуальному підході; балансі, сезонності, б смаків та приготування страви. Врівноважує баланс доші відповідно пракриті та вікріті, інструмент для досягнення загального благополуччя, персоналізований підхід до кожної конституції. Враховуючи ці унікальні особливості, аюрведа допомагає досягти гармонії тіла і духу, поліпшити травлення врівноважити стан дош

Відповідно до аюрведичного вчення кожна людина має своє унікальне поєднання енергій, в основі яких Вата, Пітта, Капха або їх комбінації. Відповідно правильно підібрані продукти допомагають збалансувати енергії, поліпшити травлення, покращити загальне самопочуття.

Овочева сировина є основою багатьох аюрведичних страв. Тому і Метою роботи є створення овочевої запіканки з традиційної української сировини, що передбачає принципи аюрведи. Обрана сировина: гарбуз (тепло), кабачка (охолоджуючий ефект), гірчиці та горіхів (зігріваючий ефект. Обрана сировина впливає на Вату-дошу.

Проведено дегустаційну оцінку нової овочевої запіканки (рис. 1,2,3) з врахуванням вимог для 7 конституцій людини.

| | | | |
|--|--|--|-------------------------------|
|  |  |  | Баланс дош: В↑ П↓ К↓ |
| Рис.1. Фото готової страви | Рис. 2. Профілограма «шкали бажаності» | Рис. 3. Профілограма якості нової страви | |

Таким чином, овочева запіканка може бути рекомендована до споживання Вата-конституції на 92%; Пітти – 74%; Капхи – 12 %; Вати-Пітти – 82 %; Вати-Капха – 53 %; Пітти-Капха – 37%; Вати-Пітти-Капхи – 34%. Теплі та солодкі овочі, що входять до складу (гарбуз, кабачки), заспокоюють Вату, гострі спеції (гірчиця) стимулюють Капху, а свіжа зелень(зелень петрушки) охолоджує Пітту. Аналогічний ефект має подвійна конституція.