

А.М. Сахно, здобувач (*ХДУХТ, Харків*)
В.М. Криворук, асист. (*ХДУХТ, Харків*)

ВИКОРИСТАННЯ ПРЯНИХ НАЧИНОК У БОРОШНЯНО-КУЛІНАРНИХ ВИРОБАХ

Сьогодні заклади ресторанного господарства пропонують клієнтам різні кулінарні вироби, з яких певну частку займають борошняні вироби. Продукти, що входять до рецептури виробів із тіста, мають високу енергетичну цінність і є важливим джерелом вуглеводів (крохмалю і цукрів), жирів, вітамінів групи В, цінних мінеральних речовин і харчових волокон. Але дані вироби не забезпечать організм усіма необхідними речовинами. Тому, за допомогою різних добавок, намагаються підвищити харчову цінність борошняно-кулінарних виробів.

Харчові добавки – це природні, ідентичні природним або (штучні) синтетичні речовини, які самі по собі не вживаються як харчовий продукт або ж звичайний компонент їжі. Добавки рослинного походження, на відміну від добавок тваринного походження, відрізняються більш високим вмістом поживних речовин та доступністю у ціні.

Натуральним прикладом добавок є прянощі. Прянощі – це сировина рослинного походження, які володіють сильним пряним ароматом і часто різким, пекучим смаком. Вони покращують смакові переваги їжі і сприяють її засвоєнню, так як мають здатність активізувати обмін речовин в цілому.

Окремою групою прянощів є коренеплоди. До них відносять овочі, з яких в їжу вживаються потовщені соковиті підземні частини рослини. Особливої уваги серед коренеплідних овочів заслуговує сімейство селерових (*Аріасеae*), а саме коренеплоди селери, петрушки та пастернаку.

Біле коріння петрушки, селери, та пастернаку є дуже корисними для харчування. Вони містять підвищену кількість ефірних олій, вітамін С (20–35 мг%), цукри (6,5–9,4%), фітонциди, в тому числі містять багатоатомний спирт маніт, клітковину, мінеральні речовини, виділяються підвищеним вмістом нікотинової кислоти.

Коренеплоди, які надходять на підприємства харчування, повинні бути цілими, свіжими, чистими, без тріщин, захворювань і пошкоджень сільськогосподарськими шкідниками, одного ботанічного сорту, правильної форми.

Послідовність обробки петрушки, селери, та пастернаку має такі

етапи: спочатку сортують, потім відрізають зелень і корінці, миють і очищають від шкірочки вручну, та промивають. Ці коренеплоди добре зберігаються у свіжому вигляді, але для збільшення терміну зберігання їх сушать.

Селера позитивно впливає на стан серцево-судинної системи, органів травлення, нирок, печінки, заспокійливо діє на нервову систему, сприяє поліпшенню кровотворення, благотворно впливає на обмін речовин. При постійному вживанні селери підвищується життєвий тонус. Дана добавка може бути використана при приготуванні кулінарних страв: для людей похилого віку; для тих, що захоплюються солодким і печивом; для залежних від цигарок; при авітамінозах, нервових розладах, та в якості профілактики.

Використання пастернаку в борошняних виробх підвищить апетит людини, покращить самопочуття при кашлі, гіпертонії. Цей коренеплід має заспокійливу дію, тому його корисно вживати при неврозах, а також для поліпшення сну. Також ця добавка має цукрознижувальний ефект, що є необхідним для хворих на діабет.

В петрушці містяться ферменти, які підвищують апетит, посилюють секрецію травних залоз і перистальтику кишечника. Її використовують для лікування захворювань травного тракту.

Використання вище перерахованих коренеплодів у борошняно-кулінарних виробх значно підвищить засвоєння продукту організмом людини. Дані пряності можна внести висушеними, як приправу, до чи після теплової обробки виробів. А також можна спробувати замість води додати відвар з селери, пастернаку чи петрушки, в який перейшло багато поживних речовин.

Отже, кожна людина має свої певні потреби, пов'язані зі станом її здоров'я. Тому в наш час набуває популярності притримуватися здорового способу життя. Через це підприємства ресторанного господарства та харчової промисловості повинні орієнтуватися на здорове харчування. Це означає, що потрібно використовувати пряні добавки у приготуванні різних кулінарних страв. Використання пряностей не тільки покращує органолептичні властивості їжі, але і покращує її засвоєність організмом. Великою перевагою наведених вище коренеплодів є те, що вони не мають протипоказання для споживання. Тому борошняно-кулінарні вироби, які в якості добавки включають коренеплоди, зможуть не тільки втамувати голод людини, а й надати організму певні поживні речовини, покращити самопочуття, підвищити працездатність.