

Шаталова А.
УДОСКОНАЛЕННЯ РЕЦЕПТУРНОГО СКЛАДУ РИБНИХ
СТІЧЕНИХ ВИРОБІВ

Незбалансоване харчування є причиною багатьох хвороб та проблем зі здоров'ям, що виникають сьогодні у людей. Збільшення частки риби та інших морепродуктів у раціоні може запобігти цілому ряду захворювань. Таким чином, використання риби як в основних стравах, так і в закусках, є одним із простих способів поліпшити якість харчування та зробити його більш здоровим.

На сьогоднішній день стоїть проблема збагачення повсякденного харчування корисними мікроелементами, для отримання збалансованого харчування. Далеко не всі продукти містять повний набір необхідних вітамінів і мінералів, які необхідні людині у повсякденному раціоні. Тому виникає необхідність вносити різновид компонентів у приготування страв.

Метою нашого дослідження є обґрунтування та розробка рибних котлет з біологічно активною добавкою – подрібненим арахісом. Об'єктом дослідження було обрано рибу хек. Хек містить білків (77%), жирів (23%), вуглеводи (0,05%). Хек багатий наступними вітамінами і мінералами: вітаміном РР - 21,5%, фосфором - 30%, сірої - 20%, йодом - 106,7%, хромом - 110%, фтором - 17,5%, кобальтом - 200%. Енергетична цінність хеку складає 86 кКал на 100г продукту.

В якості біологічної активної добавки було запропоновано використовувати подрібнений не смажений арахіс. Арахіс у своєму хімічному складі містить наступні компоненти: білків (19,1%), жирів (73,7%), вуглеводів (7,2%), харчові волокна - 27%, вітамін В1 - 49,3%, вітамін В3 - 35,3%, вітамін В6 - 17,4%, вітамін В9 - 60%, вітамін Е - 67,3%, вітамін РР - 94,5 %, магній - 45,5%, калій - 26,3%, фосфор - 43,8%, залізо - 27,8%, цинк - 27,3%, мідь - 114,4%, марганець - 96,7%. Тому його використання при приготуванні рибних котлет надасть можливість підвищити харчову та біологічну цінність.

Рецептурний склад рибних котлет з арахісом було апробовано з концентрацією подрібненого арахісу 2%, 6%, 8%, 12%. Котлети готували за традиційною технологією. Проводили аналіз органолептичних показників якості готових виробів та визначили, що консистенція однорідна; колір котлети змінюється від світло сірого до світло коричневого в залежності від

збільшення концентрації горіхів; смак горіха також стає більш вираженим при збільшенні його концентрації.

Отже, за даними нашого експерименту можна зробити висновок, що додавання подрібненого не смаженого арахісу у котлету рибну збільшує її харчову цінність, збалансовує хімічний склад, доповнюючи поживними речовинами та покращує смак. Додавання арахісу не вносить вагомих змін у органолептичних параметрах. Така страва може бути запропонована для здорового харчування як дорослих, так і дітей.

Робота виконана під керівництвом доц. каф. ТХП Лазаревої Т.А.,
ас. Демидової Н.В.