

УДК 65.55.01

ХАРАКТЕРИСТИКА И ЗНАЧЕНИЕ В ПИТАНИИ ЗАКУСКИ «БАКЛАЖАННАЯ ИКРА»

Никулина С.В. студентка 4 курса факультета агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств
Научный руководитель – Лифанова С.П., доктор
сельскохозяйственных наук, профессор
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

***Ключевые слова:** баклажан, питание, закуска, пищевая ценность*

В статье описываются характеристика и полезные свойства холодной закуска-овощной икры из баклажан.

Структура питания населения России заметно изменилась в последнее время. Овощи занимают все больше места в пищевом рационе человека. Предприятия общественного питания, следуя тенденциям развития диетологии и питания предлагают потребителям расширенный ассортимент с большим выбором легких, вкусных блюд и гарниров из овощей.

Овощи богаты углеводами (крахмалом, сахарами, пектиновыми веществами, клетчаткой и др.), витаминами, микроэлементами и несут энергетическую ценность не менее чем животная пища [1].

Кулинары должны научиться подбирать овощи так, чтобы они хорошо сочетались по вкусу и цветовой гамме. С помощью овощей можно сбалансировать пищевую ценность блюда в целом, регулировать его массу и объем. Кроме того, увеличивая потребление овощей, население стремится достигнуть научно обоснованных годовых норм потребления.

Холодные блюда и закуски из овощей способны пополнить витаминный и минеральный запас в организме человека. При правильном приготовлении овощных блюд их питательная ценность сохраняется.

Вкусовые, красящие и ароматические вещества, содержащиеся в блюдах из овощей, способствуют усилению аппетита, позволяют

разнообразить питание, а дополненные как гарниры к мясным и рыбным блюдам становятся полноценным ежедневным рационом пищи.

Овощи, помимо питательной ценности несут и лечебную функцию в плане регулирования перистальтики желудочно-кишечного тракта при все более усиливающейся гиподинамии населения.

Баклажанная икра - овощная икра, приготавливаемая из баклажанов, считается не только вкусной, но и полезной, поскольку баклажаны полезны для здоровья - в частности, употребление в пищу баклажанов способствует снижению холестерина в крови, печени, почках. Кроме того, баклажанная икра богата витаминами и микроэлементами. Баклажан – низкокалорийный продукт. В 100 г сырого овоща содержится 24 ккал. Этот показатель может изменяться в зависимости от способа приготовления. Калорийность некоторых готовых блюд увеличивается, поскольку при подсчете учитываются баклажаны и сопутствующие продукты, например, растительное масло. Так, калорийность жареного блюда – около 107 ккал. Все зависит от объема использованного масла. Овощ богат углеводами. В его составе их 84%, белков – 13% и всего 3% жиров. Если запекать или тушить баклажаны, полезные свойства и калорийность не изменяются. При запекании с небольшим количеством жира она составляет всего 45 ккал/100 г. Икра баклажанная - это диетическое блюдо нормализует обмен веществ, помогает лучше усваиваться витаминам и микроэлементам, а также очищает кишечник за счёт высокого содержания клетчатки. Икра баклажанная содержит витамины В1, В6, РР, В2, В5, В12. В её составе присутствует аскорбиновая кислота, а также марганец, цинк, медь, железо, калий и др.

В таблице 1 показан расчет пищевой, энергетической ценности холодной закуски «Баклажанная икра».

Энергетическая ценность холодной закуски «Баклажанная икра» составляет 110,7 кКал на 144 г. выхода готового блюда.

Таблица 1– Калорийность рецепта «Баклажанная икра» (данные калорийности и бжу рассчитаны примерно, без учета уварки и у жарки)

Наименование сырья	Масса нетто, г	Содержание пищевых веществ			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Баклажаны	600,0	3,6	0,6	33	151,8
Помидоры	120,0	0,72	0	3,48	16,8
Перец болгарский	170,0	2,21	0	9,69	47,6
Лук репчатый очищенный, п/ф	30,0	0,51	0	2,85	13,44
Масло растительное	50,0	0	49,95	0	449,55
Чеснок очищенный, п/ф	8,0	0,52	0,04	2,39	11,44
Соль	2,0	0	0	0	0
Лимон (для сока)	2,0	0,02	0	0,07	0,36
Сахар-песок	20,0	0	0	19,8	79,2
Итого	1000	7,6	50,6	71,3	770,2
В 100 г блюда		0,8	5	7,1	76,9
Выход в готовом виде	144	1,1	7,3	10,2	110,7

Таким образом, закуски – это холодные блюда, которые подают перед основным приемом пищи, чтобы возбудить аппетит и оттенить вкусовые изыски последующих блюд. Закуски - это более или менее острое и соленое кушанье, отчего и действует возбуждающе на аппетит, для этого их подают к столу. Если приготовлен торжественный обед или ужин со сменами блюд, то целью закуски - возбудить аппетит. Это должны быть легкие закуски, такие как острые салаты, соленья, бутерброды с морепродуктами, в том числе и холодная закуска «Баклажанная икра»

Библиографический список:

1. Гаврилова, Ю.А. Развитие концепции здорового питания в России: проблемы и перспективы / Ю.А. Гаврилова, О.В. Бессонова, Н.А. Смирнова // Международный журнал экспериментального - М. - 2015. – № 2-3. – С. 405-406.

2. Ващило, В.С. Технология овощной икры повышенной ценности / В.С. Ващило, Е.С. Землякова // ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический университет». – 2016. - 6 с.

3. Хачатурян, Л.Р. Новые технологии приготовления холодных блюд и закусок в ресторанной кухне / Л.Р. Хачатурян, Л.Ш. Чельдиева // Научные труды студентов горского государственного аграрного

CHARACTERISTICS AND SIGNIFICANCE IN NUTRITION OF THE "EGGPLANT CAVIAR" SNACKS

Nikulina S.V.

Keywords: *eggplant, nutrition, snack, nutritional value*

The article describes the characteristics and useful properties of cold appetizer-vegetable eggplant caviar.