

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧЕСНОКА В КВАШЕНИИ

**Баженова Е., студентка 4 курса факультета агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств
Научный руководитель – Лифанова С.П., доктор
сельскохозяйственных наук, доцент
ФГБОУ Ульяновский ГАУ**

Ключевые слова: чеснок, квашение, вкус, полезные свойства.

В работе рассматривается химический состав чеснока и его влияние на организм человека, анализируются биологически активные вещества, содержащиеся в чесноке, их влияние на организм и потенциальная роль в профилактике различных заболеваний.

Чеснок – двулетнее травянистое растение, относится к подсемейству Луковых, имеет сложную структуру и состоит из мелких зубцов, покрытых сухой фиолетовой или белой пленкой. Для чеснока характерен специфический вкус и пряный, ярко выраженный аромат, родиной является Южная Азия, сегодня овощ культивируют по всему миру [4]. В чесноке содержится более четырехсот полезных для организма веществ, среди которых жиры, белки, витамины группы А, В, С, Е, D. В состав овоща входят микроэлементы: калий, кальций, магний, йод, натрий, кремний, фосфор, алицин, аллиин и сульфиды. Чеснок обладает антиоксидантными, антикоагулянтными свойствами, включая фитонциды [2]. Использование чеснока в квашении – вкусное и полезное решение. Чеснок – один из тех продуктов, который не только обладает уникальным ароматом и вкусом, но и обладает высокими целебными свойствами. Один из способов сохранить все полезные свойства чеснока и при этом добавить ему неповторимый вкус – это его квашение. Квашеный чеснок становится достаточно мягким, не таким острым и при этом сохраняет большую часть своих полезных свойств. Процесс квашения помогает увеличить содержание витаминов и минералов, делая чеснок еще более полезным для организма. Использование чеснока в квашении помогает сохранить целебные

свойства на длительный срок, квашеный чеснок обладает более мягким и нежным вкусом, нежели сырой, прекрасно подходит для добавления в салаты, мясные и рыбные блюда, соусы и маринады [1]. Для квашения с использованием чеснока потребуются свежий чеснок — 1-2 головки в зависимости от объема квашения, соль — 1-2 столовые ложки морской или каменной соли на 1 литр воды, специи (по желанию) — лавровый лист, черный перец, гвоздика, душистый перец, корица и т.д. Квашеный чеснок широко применяется в кулинарии, служит закуской на протяжении всего года, которая будет отлично сочетаться практически с любым блюдом. Квашеный чеснок обладает выраженным антисептическим и противовоспалительным действием, помогает укрепить иммунитет и защитить организм от различных инфекций. Кроме того, квашеный чеснок обладает хорошими пробиотическими свойствами, улучшает пищеварение и способствует работе кишечника [3].

Таким образом, использование чеснока в квашении не только обогащает вкус блюд, но и способствует улучшению здоровья.

Библиографический список:

1. Малютин, К.Н. Производство квашеных овощей/ Малютин, К.Н. //Технология и организация общественного питания. – 2019. – № 3. – С. 56-61.
2. Смирнова, Е.И. Технология приготовления квашеных овощей/ Смирнова, Е.И. // Пищевая промышленность. – 2018. – № 2. – С. 45-49.
3. Гуревич, А.М., Исследование свойств квашеных овощей/ Гуревич, А.М., Лебедева И.П.// Пищевые технологии. – 2020. – № 9. – С. 102-107.
4. Королева, О.Н. Охрана здоровья с помощью чеснока/Королева О.Н., Мельникова Е.П. // Здоровье и медицина. – 2017. – № 8. – С. 64-67.
5. Чеснок, квашенный в свекольном соке. 2008. URL:<https://www.povarenok.ru/recipes/show/3075/>

THE USE OF GARLIC IN PICKLING

Bagenova E.

Scientific supervisor - Lifanova S.P.

FSBEI HE Ulyanovsk SAU

Keywords: *garlic, pickling, taste, useful properties.*

The paper examines the chemical composition of garlic and its effect on the human body, analyzes the biologically active substances contained in garlic, their effect on the body and their potential role in the prevention of various diseases.