

УДК 635.5

ВЗАИМОЗАМЕНЯЕМОСТЬ САЛАТНОЙ ЗЕЛЕНИ В РЕЦЕПТУРЕ БЛЮДА «ЦЕЗАРЬ»

*Крайнова В.С., студентка 3 курса ФАЗРиПП
Научный руководитель – Гуляева Л.Ю., кандидат
сельскохозяйственных наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: *Салатная зелень, нутриенты, расход сырья, качество.*

Работа посвящена сравнительному анализу содержания нутриентов в различных видах салатной зелени. Представлены результаты органолептической оценки блюда «Цезарь» при включении в состав рецептуры пекинской капусты, листьев салата ромэн и латук.

Особое место в питании человека занимает группа овощной зелени, куда относятся салатно-шпинатные, пряные и десертные овощи, богатые азотистыми, минеральными веществами и витаминами [1]. Они имеют диетическое и лечебное значение в питании, так как улучшают внешний вид и вкус пищи, усиливают секрецию пищеварительных желез, помогают ферментами перевариванию в организме мяса, рыбы и повышают усвоение белков и жиров потребляемых продуктов [2;3].

Цель работы – на основании анализа химического состава подобрать растительное сырье для рецептуры салата «Цезарь».

Методика и результаты. Объектом исследования являлся салат «Цезарь», приготовленный с тремя вариациями овощной зелени: образец №1 – салат ромэн; образец №2 – салат латук; образец №3 – пекинская капуста. Качество сырья, входящего в состав блюда оценивали в соответствии с требованиями действующей нормативно-технической документацией.

При оценке внешнего вида и консистенции готового блюда обращали внимание на цвет, форму и ее сохранность, состояние поверхности, размер, тщательность оформления.

При определении запаха отмечали его характер и интенсивность. Учитывая, что при длительном воздействии организм перестает воспринимать запах, поэтому принимали во внимание лишь первое свежее впечатление (ощущение). Обращали внимание при этом на появление посторонних запахов, несвойственным данным видам сырья, входящим в состав блюда, что могло бы свидетельствовать об их де-

Таблица 1 – Содержание питательных веществ в салатной зелени

Сырье	В 100 г продукта, г					
	Сухое вещество	Вода	Белок	Жир	Углево-ды	Калорийность, ккал
Салат ромэн	5,40	94,60	1,75	1,10	2,65	27,50
Салат латук	5,02	94,98	1,36	0,15	1,57	13,07
Пекинская капуста	5,61	94,39	1,20	0,20	2,03	14,72

фективности. Запах определяли при затаенном дыхании: производили энергичный, сильный и короткий вдох, задерживали дыхание на 2-3 секунды и выдыхали.

При определении вкуса, пробу на некоторое время задерживали во рту, разжевывали до появления ярко выраженного требуемого вкуса и его оттенков. Для полной оценки вкуса пробу распределяли по всем участкам поверхности ротовой полости, перемещая ее языком, анализируя при этом ощущения. Частота перерывов между пробами во время анализа зависит от вкуса образца и количества обнаруженных дефектов (особенности признаков горечи и посторонних резких запахов) [4].

Замена одного вида овощной зелени в унифицированной рецептуре классического салата «Цезарь» осуществляли на основе химического состава выбранных ингредиентов в пересчете на сухое вещество.

В таблице 1 представлены данные нутриентов исследуемых образцов овощной зелени из расчета на 100 г продукта.

При сравнении химического состава отобранных образцов зелени было установлено, что в 100 г салата ромэн содержится больше, чем в салате латук и пекинской капусте белка в 1,3 и 1,5 раза, жира в 7 и 5,5 раза, углеводов в 1,1 и 1,3 раза. Калорийность салата ромэн составляет 27,5 ккал, что на 14,43 и 12,78 ккал больше соответственно, чем у салата латук и пекинской капусты.

Норма вложения сырья при замене в классической рецептуре блюда «Цезарь» салата ромэн на латук и пекинскую капусту представлена в таблице 2.

Образцы, приготовленные по представленной в таблице 2 рецептуре, соответствовали по органолептическим показателям качества ГОСТ 31986-2012 «Услуги общественного питания» и были допущены к реализации. Однако в образце №1, было отмечено наличие грубых прожилок зелени, в образце №2 - горьковатый привкус, специфичный для салата

Таблица 2 – Норма вложения сырья из расчета на 1 порцию салата «Цезарь»

Сырье	Масса, г		Сырье	Масса, г	
	брутто	нетто		брутто	нетто
Куриное филе	75,0	55,0	Перец черный молотый	0,5	0,5
Гренки пшеничные	60,0	20,0	Уксус столовый 3%	3,0	3,0
Сыр «Пармезан»	20,0	20,0	Горчица	3,0	3,0
Помидоры черри	20,0	18,0	Овощная зелень:		
Маслины	20,0	10,0	- салат ромэн	6,0	5,0
Лимон	10,0	10,0	- салат латук	6,5	5,4
Оливковое масло	25,0	25,0	- пекинская капуста	5,7	4,7
Соль	2,0	2,0	Выход	-	150,0
Чеснок свежий	10,0	8,0			

латук, а образец №3 с пекинской капустой по своим вкусовым качествам удовлетворил наибольшее количество респондентов.

Библиографический список:

1. Личко, Н.М. Стандартизация и подтверждение соответствия сельскохозяйственной продукции / Н.М. Личко. - М.: Дели плюс, 2013. - 512 с.
2. Альхамова, Г. К. и др. Продукты функционального назначения / Г.К. Альхамова // Молодой ученый. — 2014. — №12. — С. 62-65.
3. Наумова, Н.Л. Современный взгляд на проблему исследования антиоксидантной активности пищевых продуктов /Н.Л. Наумова// Вестник Южно-Уральского государственного университета. - 2015.- №1.-С. 5-7.
4. Чугунова, О.В. Научный обзор: сенсорный анализ и его значение в оценке качества и безопасности пищевых продуктов /О.В. Чугунова// Научное обозрение. Технические науки. – 2016. – №3. – С.118-129.

INTERCHANGEABILITY SALAD GREENS IN THE RECIPE OF THE DISH CAESAR

Krainova V. S.

Key words: *Salad greens, nutrients, raw material consumption, quality.*

The work is devoted to the comparative analysis of nutrient content in different types of salad greens. The article presents the results of organoleptic evaluation of "Caesar" dish when included in the formulation of Beijing cabbage, Romaine lettuce and lettuce.